



Elisabeth Meißner



Partnerin  
**Kinaesthetics**  
Deutschland

- Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3
- Staatlich examinierte Krankenschwester für Intensivmedizin
- Systemischer Business Coach

### ZU MEINER PERSON

Ich bin Jahrgang 1966, gebürtige Rheinländerin, in Brühl geboren, in Bonn aufgewachsen und lebe seit 1986 in Hamburg; Mutter von zwei Töchtern und einem Sohn.

### BERUFLICHER WERDEGANG

- Seit 1990 als staatlich examinierte Krankenschwester durchweg im intensivmedizinischen Bereich (Traumatologie und operative und internistische Intensivmedizin) tätig
- Kinaesthetics Grund- und Aufbaukurs (2002), Peer-Tutoren-Ausbildung Kinaesthetics in der Pflege (2004), in Hamburg
- Grundkurs Kinaesthetics Kreatives Lernen (2005), in Hamburg
- Ausbildung zum zertifizierten Anwender in Kinaesthetics (2006) Trainer Stufe 1, in Wien
- Ausbildung zur Kinaesthetics Grundkurstrainerin (2008) Trainer Stufe 2, in NRW
- Abschluss Trainer Stufe 3 zur Aufbaukurstrainerin (Nov. 2011), in der Schweiz
- Absolvierung Kinaesthetics Grundkurs Infant Handling (2013), in Hamburg
- Weiterbildung zur Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3 Peer-Tutoring (Nov. 2013 - Juni 2014), in Linz
- Fortbildung in 3 Modulen an der HISW in Hamburg: Einführung in die systemische Beratungskompetenz (Mai - Juli 2013)
- Ausbildung zum Systemischen Business Coach mit mündl. Abschlussprüfung und Erlangung des Berufszertifikats (2015), in Hamburg
- Weiterbildung: Grundkurs sowie Aufbaukurs in Basaler Stimulation (2016), in Hamburg
- 2017 Kinaesthetics Trainer für Palliativ, in der Schweiz
- 2023 4-tägige Fortbildung in Kardaun: Lernen mit Mitarbeitern
- 2 Jahre Mitglied im Ethikkomitee und in der Projektgruppe ethische Fallbesprechung in der Asklepios Klinik Barmbek
- Nach REIKI 1. und 2. Grad Einweihung 09/12, im Sept. 2014 Einweihung zur REIKI-Meisterin von Anugama Hiltrud Marg auf Föhr

## Kontakt

- Bei organisatorischen Rückfragen zum Kursangebot wenden Sie sich bitte an:  
Asklepios Klinik Barmbek  
Elisabeth Meißner  
Tel.: +49 40 181882-8278  
Mobil: +49 176 3160 1000  
e.meissner@asklepios.com  
www.asklepios.com/hamburg/barmbek

## Veranstaltungsort

- **Asklepios Klinik Barmbek**  
Rübenkamp 220  
22307 Hamburg

## Anfahrt



Grundkurs,  
Aufbaukurse,  
Peer-Tutoring  
Refresher und  
Special Work-  
shops

FORTBILDUNGSANGEBOT

# KINAESTHETICS

Kurse für Pflege, pflegeübergreifende Berufe und Lehrkräfte an Berufsschulen für Pflege



## IN JEDEM BEREICH DER PFLEGE BIETET DAS KINAESTHETICS-KONZEPT WERTVOLLE HANDLUNGSPULSE



In den Kursen beschäftigen wir uns mit den Ausgangsfragen von Kinaesthetics:

- Wie funktioniert der Mensch?
- Wie steuert er sein Verhalten?
- Wie kann er seine eigenen Lernprozesse und seine Gesundheitsentwicklung aktiv gestalten?

Bewegung und Bewegungswahrnehmung des Menschen, die zwischenmenschlichen Interaktionen und die grundsätzliche Bedeutung von Bewegung für uns Menschen stehen bei uns im Fokus aller Aktivitäten.

Zu den Inhalten der Kurse, neben der Vermittlung des Konzeptsystems und bei der Unterstützung durch Praxisanleitung auf allen Fachabteilungen (inkl. Intensivstationen) zählen:

- Anleitung der Patient:innen: Hilfe zur Selbsthilfe – Ressourcenfindung. Unterstützende Bewegungs- und Positionierungsangebote bei Patient:innen mit Schmerzen, Atemnot und im Sterbeprozess
- Varianten, im Bett kopfwärts zu gehen
- „Mikrolagerung versus Makrolagerung“
- Transferarten: Bett - Stuhl/Bett - Rollstuhl/Bett - Toilettenstuhl
- Überlagerungsarten, z. B. Patientenbett/ Behandlungsliege
- Der adipöse Patient und seine Herausforderungen an uns
- Frühmobilisation „unter Beatmungsbedingungen“
- Die 5 Schritte der Mobilisation (v. a. bei langzeitbeatmeten Patient:innen)
- Bauchlagerung unter Beatmungsbedingungen

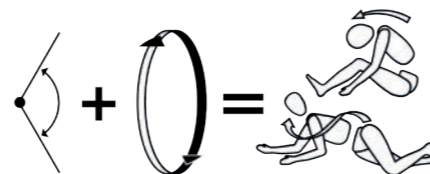
## DIE METHODIK HINTER DEM KINAESTHETICS-KONZEPT



© Kinaesthetics Deutschland

In den Kursen wird mit folgenden Lernschritten gearbeitet:

- Anhand der eigenen Körpererfahrung die jeweiligen Inhalte bearbeiten
- Bewegungsanleitung in Partnerarbeit üben
- Praktische Anwendungen aus Ihrem Arbeitsfeld mit Patient:innen/Bewohner:innen am Pflegebett bearbeiten
- Anhand des Arbeitsheftes die Bewegungserfahrungen und ihre Bedeutung reflektieren



## ZIEL DER KURSE

Die Teilnehmer:innen ...

- kennen die Bedeutung der eigenen aktiven Bewegung und der Selbstkontrolle alltäglicher Aktivitäten im pflegerischen Tun
- kennen die grundlegenden Kinaesthetics-Konzepte und haben deren Bedeutung für ihr Arbeitsfeld reflektiert
- sind in der Lage, Patient:innen einfacher in ihrer Bewegung anzuleiten und sie dadurch in ihrer Gesundheitsentwicklung zu unterstützen
- entwickeln ihre persönlichen Bewegungs- und Handlingfähigkeiten, um das Risiko von berufsbedingten Verletzungen und Überlastungsschäden zu reduzieren

## BESONDERES

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken und Schreibmaterial mit.



## KURSDAUER UND -KOSTEN

- **Viertägiger Kinaesthetics Grundkurs 350,-€\***  
zzgl. 30,-€ für Zertifikat und Arbeitsmaterial
- **Viertägiger Kinaesthetics Aufbaukurs 450,-€\***  
zzgl. 30,-€ für Zertifikat und Arbeitsmaterial
- **Peer-Tutoren-Weiterbildung 800,-€\***  
zzgl. 60,-€ für Zertifikat und Arbeitsmaterial
- **Kinaesthetics Workshop fachthemenbezogen 75,-€\***
- **Allgemeine Refresher 95,-€\***
- **Workshop Special 99,-€\***

\*zzgl. MwSt.

## Grundkurs, Aufbaukurs

Nach 4 Kurstagen folgt 1 Praxistransfer Tag im Arbeitsbereich

Die **Peer-Tutoren-Weiterbildung** erfolgt in 6 Modulen über ca. ein halbes Jahr hinweg.

► Nach Beendigung der Basiskurse erhalten alle Teilnehmer:innen ein Zertifikat.

## Refresher: Ein sehr praxisorientierter Wiederholungstag

Zu empfehlen vor einem Aufbaukurs oder PT-Kurs

## Thementage: Ein sehr praxisorientierter Workshop Tag

Z. B. der adipöse Patient, Transfer in allen Varianten oder Mobilisation Basics usw.

## Workshop Special: Für Mitarbeiter:innen die bereits mit körperlichen Einschränkungen arbeiten

1 Tag, um zusammen praxisnahe Lösungen zu erarbeiten!

► Nach Beendigung gibt es eine Teilnahmebescheinigung.

## TERMINE

Aktuelle Termine können Sie unserer Website entnehmen oder bei Elisabeth Meißner, Tel.: +49 40 181882-8278, Mobil: +49 176 31601000 erfragen.

