

ENTWURF



WERDEN SIE KA-TRAINER UND BERATER [®]
DIE ZUSATZQUALIFIKATION FÜR GESUNDHEITS- UND BÜROFACHBERUFE

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN (KA)[®]

TRAINIEREN UND BERATEN, GESUNDE ARBEITSPLÄTZE GESTALTEN



DER MENSCH ZWISCHEN TECHNIK UND WOHLBEFINDEN

In der modernen Bürowelt machen vor allem innovative IT-Lösungen die Arbeit immer effizienter und den Büromenschen vieles leichter. Es müssen kaum noch Wege gegangen werden, man verbringt sein Büroleben heute fast ausschließlich direkt an seinem Schreibtisch. Das führt zu einem immer stärkeren Bewegungsdefizit mit den damit verbundenen Auswirkungen. Der menschliche Körper ist nicht für stundenlange statische Schreibtischarbeit gemacht.

Die Bewegungsdefizite sind ursächlich für eine nachhaltig negative Beeinflussung der körperlichen aber auch seelischen Gesundheit. Sie mindern das Wohlbefinden und so auch die Effizienz am Arbeitsplatz. Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen sind die häufigsten Symptome. Gemeinsam können wir das ändern:

KA steht für Körperzentriert Arbeiten®.

deutend. Dadurch merken wir zu spät, wenn ein Problem auftaucht. KA soll die Körperwahrnehmung erhöhen und die Effizienz im Büro steigern. Dafür wurde das Konzept von der Aktion Gesunder Rücken e.V. zertifiziert.

Konzept Körperzentriert Arbeiten® beschreibt ein methodisches Vorgehen, bildschirmgebundene Arbeitsplätze so zu gestalten, dass diese dem Menschen gerecht werden. Denn die extreme Technologisierung im Büro führt zu starken körperlichen Anpassungen, auch die Körperwahrnehmung reduziert sich be-



WIR HABEN KA® FÜR DEN BÜROMENSCHEN GESCHAFFEN

Körperzentriert Arbeiten® (KA) fördert aktiv die Gesundheit. Es erhöht die Produktivität und Zufriedenheit des Menschen durch einen optimal individualisierten Arbeitsplatz mit integrierter Bewegungs-Stimulation. Das Ziel ist mehr Arbeitseffizienz bei einem verbesserten Körpergefühl und erhöhter Eigenwahrnehmung. Der Weg führt mit KA-Wissen und Werkzeugen zur optimalen ergonomischen Nutzung des individualisierten Büroarbeitsplatzes.

In mehr als 30 Jahren in der Büroergonomie hatte ich die Möglichkeit, den Büromenschen in seiner Entwicklung zu beobachten. Basierend auf den empirischen Erkenntnissen, die ich dabei gewonnen habe, entwickelte ich eine Methode, um die immer wiederkehrenden Probleme zu bewältigen.

Dabei war klar, dass nur ein ganzheitliches Konzept dem Menschen in seiner Büroumgebung wirklich helfen konnte. Unterstützt durch eine Feldenkrais-Ausbildung und basierend auf Ilmarinen & Tuomis „Konzept der Arbeitsfähigkeit“ entstand vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Beratung das Konzept „Körperzentriert Arbeiten®“ und das KA-Training.

Ziel ist es, qualifizierte KA-Trainer als anerkannte Arbeitsplatzanalytiker, Ergonomietrainer und Produktberater in Personalunion zu etablieren. Dafür bieten wir ab sofort die Qualifizierung für Experten aus dem Gesundheitsmanagement, aus der Betriebsgesundheit, sowie aus Ergonomie und Fachhandel an. Gemeinsam können wir das Thema KA in Ihrem Umfeld als Beitrag zu einer gesunden Arbeitswelt etablieren.



Volker Timm 
Inhaber der IOE Fachagentur für Ergonomie



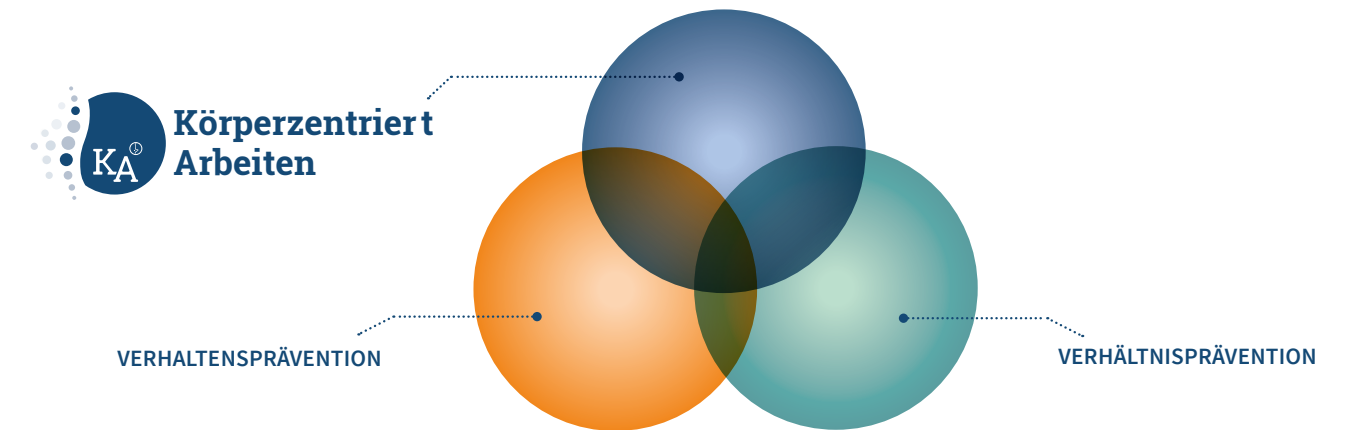
EFFEKTIVITÄT RESULTIERT AUCH AUS ENTSPANNUNG

In der Mitte liegt die Kraft: Körperzentriert Arbeiten® bedeutet die intuitive Ausrichtung aller Tätigkeiten von der Körpermitte aus. Dazu gehören eine Reihe von Werkzeugen, die diese Ausrichtung unterstützen und befördern, sowie die Schulung des Bewusstseins für den richtigen Umgang damit. Gut trainierte und ausgestattete KA-Anwender agieren an ihrem Arbeitsplatz so, dass die Büroumgebung ihre Gesundheit fördert und ihre Leistungsfähigkeit steigert.

Statt die Körperhaltung des Menschen von außen belehrend zu verbessern, wird er selbst befähigt, seine Situation eigenständig zu bewerten und zu optimieren. Durch diese neue Autonomie gelangt der Mensch nicht nur zu einer selbst induzierten verbesserten körperlichen Gesundheit, sondern auch zu mehr Resilienz: Die Stressbewältigung fällt leichter und die Gefahr eines Burn-Outs sinkt.

KA-Trainer und Berater erreichen durch die Ausbildung eine bessere Selbstwahrnehmung und erlernen ein methodisches Vorgehen, um auch bei ihren Kunden ein positives Nutzerverhalten zu fördern und das Wesen und den Nutzen von Werkzeugen besser zu vermitteln.

STÖRFELDER MINIMIEREN UND ARBEITSEFFIZIENZ MAXIMIEREN



Körperzentriert Arbeiten® erneuert die isolierte Sichtweise der klassischen Ergonomie. Die Arbeitswerkzeuge, das Sitzen und Stehen, Licht- und Akustikaspekte sind dabei genauso wichtig, wie das Verständnis des Nutzers für sich selbst, für seine Körperproportionen und für die Einflüsse, die auf ihn wirken. Der scheinbare Gegensatz von Verhaltens- und Verhältnisprävention hebt sich dadurch schließlich auf. Mensch, Umgebung und Tätigkeit werden als Einheit betrachtet.

Grundlage für diese Herangehensweise ist ein erfahrungsbasiertes Konzept mit wissenschaftlichem Hintergrund, das aus sportwis-

senchaftlicher, sporttherapeutischer und wirtschaftspsychologischer Sicht belegt ist.

Als KA-Trainer erkennen und beheben Sie Störfelder am Arbeitsplatz und schaffen vielfältige Bewegungsoptionen, um das Wohlbefinden und die Effizienz zu steigern. Die ganzheitliche Betrachtung der Arbeitssituation unter Einbezug der biopsychosozialen Ebenen beim KA® fördert das optimale Ergebnis: Nach der erfolgreichen Beratung wendet der KA-Nutzer das Wissen und die Werkzeuge intuitiv an.

**NEUE WEGE IN DER
BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG
ALS TRAINER, ARBEITSPLATZANALYTIKER,
ERGONOMIE- UND PRODUKTBERATER
IN PERSONALUNION**

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® FUNKTIONIERT.

*„Man merkt richtig, wie einem alles leichter von der Hand geht.
Ich hatte offenbar vergessen, was eine natürliche Körperhaltung ist.
Mit Körperzentriert Arbeiten fällt es mir jetzt wieder ein!“*

DREI SCHRITTE ZU EINER GESUNDHEITSFÖRDERNDEN ARBEITSWEISE



Als KA-Trainer und -Berater sind Sie auch Arbeitsplatzanalytiker, Ergonomie- und Produktberater. In drei Schritten stellen Sie Ihre Kunden auf eine neue Denk- und Arbeitsweise ein:

1.

KA-Analyse:

Sie besuchen Ihre Privatkunden und Patienten, sowie Unternehmen und analysieren vor Ort die verschiedenen Arbeitssituationen unter KA-Gesichtspunkten. Dabei beziehen Sie aktiv den Nutzer mit seinen Voraussetzungen und Bedürfnissen ein, sodass Sie gemeinsam die Problemfelder erkennen, die körperliche Belastungen und Störungen des Arbeitsablaufs hervorrufen.

2.

Ergonomie- und Produktberatung:

Sie unterbreiten Vorschläge für eine Verbesserung des Arbeitsplatzes auf Basis der KA-Analyse. Dabei berücksichtigen Sie grundsätzliche Aspekte der klassischen Verhaltens- und Verhältnisprävention, ergänzen diese aber konstruktiv durch die vereinende Methodik von Körperzentriert Arbeiten®. Zur praxisnahen Optimierung der Situation kommen Werkzeuge nach Bedarf zum Einsatz, damit sich Arbeitsabläufe möglichst organisch ergeben und Wohlbefinden und Effizienz zunehmen.

3.

Training:

Sie sensibilisieren Ihre Kunden dann für den richtigen Umgang mit den Werkzeugen, für die sinnvolle Gestaltung von Arbeitsabläufen und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Diese Tiefensensibilität ist essentiell im Zusammenhang mit den ausgeübten Tätigkeiten und den richtigen Umgang mit den KA-Werkzeugen. Durch die starke Einbindung des Nutzers in die Lösung der Probleme, wird er sie als logisch richtig wahrnehmen und in seine Arbeitswelt einbinden.

IHRE ZUSATZQUALIFIKATION FÜR DIE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

Wir wollen unsere vom AGR anerkannte und zertifizierte KA-Methode jetzt gezielt mit Experten-Know-how als Standard etablieren. Hierzu laden wir Fachleute aus verschiedenen Bereichen für zwei verschiedene Ausbildungsmodule ein.

1.

Die Ausbildung zum KA-Trainer:

Modul 1 und Modul 1+

Für Menschen aus Gesundheitsberufen und dem Gesundheitsmanagement.

>>> siehe Seite 15 und 16

2.

Die Ausbildung zum KA-Berater:

Modul 2

Fachberater aus der Bürowirtschaft, und Arbeitssicherheitsexperten.

>>> siehe Seite 17

Wir bieten Ihnen die KA-Qualitätssicherheit durch anerkannte Kapazitäten aus dem Gesundheits- und Ergonomiebereich mit exklusiven Zugängen zu wissenschaftlichem und industriellen Fachwissen sowie eine gute Vernetzung mit der Ergonomie-Industrie und den gesundheitsorientierten Medien.

KA-Trainer und Berater werden nach der Ausbildung in einem pulsierenden Netzwerk Erfahrungen austauschen, miteinander lernen und Arbeitsfelder erweitern. Schritt für Schritt soll das Netzwerk als branchenübergreifender, kompetenter Ansprechpartner für gesundheitsbewusste Unternehmen in ganz Deutschland etabliert werden.



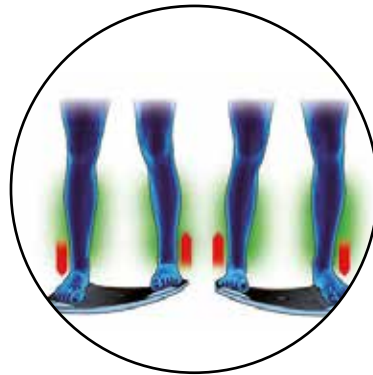
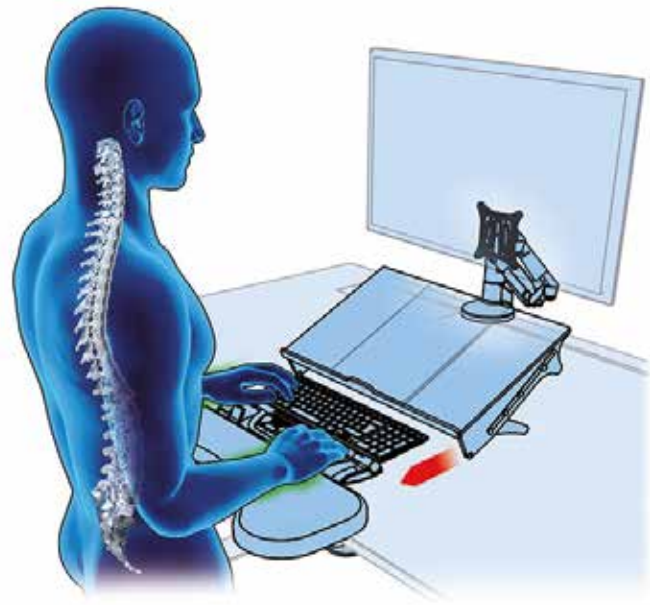
WILLKOMMEN IN UNSEREM KA-NETZWERK

WERDEN SIE TEIL EINER AGILEN COMMUNITY

*„Lassen Sie uns gemeinsam die Arbeitswelt inspirieren. Ich freue mich darauf, mit Ihnen Körperzentriert Arbeiten® zu praktizieren und weiterzuentwickeln.“
Ihr Volker Timm*



GESUNDE BÜROARBEIT – JETZT ZERTIFIZIERT!



AUS DER BEGRÜNDUNG DER AKTION GESUNDER RÜCKEN E.V.

„Die Methode Körperzentriert Arbeiten® leistet einen Beitrag zu mehr Körperbewusstsein am Arbeitsplatz und zeigt, wie Verhaltens- und Verhältnisprävention zusammengedacht zu mehr Gesundheit führt. Dabei entstehen Arbeitsplätze, an denen man gleichzeitig hochkonzentriert und rückenfreundlich arbeiten kann. Das Ziel dabei: trotz Dauerbelastung gesund bleiben.“



QUALIFIZIERUNG FÜR GESUNDHEITSBEZOGENE BERUFE

MODUL 1: KA-TRAINER	
ZIELGRUPPE	Wir wenden uns an Therapeuten und Trainer aus dem Bereich Arbeitsmedizin, Physiotherapie, Ergotherapie, Sportwissenschaft, AGR Präventionsberater, BGM und BGF-Fachleute
DAUER UND UMFANG	Das Modul 1 umfasst 2,5 Tage mit ca. 20 Unterrichtseinheiten (UE) + 8 UE Selbstlern- und Projektarbeit
RAHMEN	Die Ausbildung findet ab Frühjahr 2019 in deutschen Großstädten statt. Geplant sind Leipzig, Stuttgart, Düsseldorf und Hamburg.
ABSCHLUSS	Der KA-Trainer erhält ein Zertifikat mit einer Gültigkeit für 3 Jahre. Dieser Abschluss befähigt ihn zu umfangreichen analytischen und beratenden Arbeiten am Arbeitsplatz.
KOSTEN	Das Modul 1 wird als Basisausbildung gebucht. Die Kosten betragen € 875,- zzgl. MwSt. Das Modul 1+ baut auf das Basismodul auf und ergänzt dieses. Mehr unter Modul 1plus Absolventen erhalten einen vergünstigten Zugang zu KA-Werkzeugen und eine Partnerlistung bei IOE
ZIELE UND VORTEILE	Die Gesamtqualifizierung umfasst zwei Module und eine Selbstlern- und Projektphase im Zeitfenster von 4-8 Monaten. Basierend auf Kenntnissen der klassischen Ergonomie bietet die Qualifizierung eine Erweiterung hin zu einem neuen Ergonomieverständnis. Folgende Grundaspekte sollen hierzu entwickelt werden: <ul style="list-style-type: none"> • Befähigung zur eigenständigen Beratung im Bereich neue Ergonomie • Befähigung zur selbständigen Umsetzung im individuellen, als auch unternehmerischen Kontext von einer KA-Maßnahme • Einordnung einer KA-Maßnahme in einen BGM Prozess • Interdisziplinäres Expertenteam als Ausbilder und Dozenten • Offizielles Zertifikat, Zugang zu umfassenden Arbeitsmaterialien • Anerkannte Qualifikation AGR, KDDR, DVGS und wissenschaftliche Absicherung
ANMELDUNG	Fordern Sie gern unsere kompletten Anmeldeunterlagen an.

QUALIFIZIERUNG FÜR GESUNDHEITSBEZOGENE BERUFE

MODUL 1plus: KA-TRAINER plus	
ZIELGRUPPE	Das Modul 1plus ist ein Aufbaumodul für Absolventen des KA-Moduls 1
DAUER UND UMFANG	Das Modul 1plus umfasst 2,5 Tage mit ca. 20 UE +12UE Selbstlern- und Projektage
RAHMEN	Dieser Ausbildungsgang basiert auf Modul 1 und beginnt ca. 6 Monate danach. Er findet in Göttingen statt.
ABSCHLUSS	Der KA-Trainer erhält ein Abschlusszertifikat mit einer Gesamtgültigkeit von 5 Jahren. Dieser Abschluss befähigt ihn zur analytisch beratenden Arbeit, zur Arbeitsplatzanalyse und dem bewertenden Einsatz mit AGR-zertifizierten Ergonomieprodukten. Darüber hinaus ist eine aktive Zusammenarbeit und Kooperation im internen Netzwerk der KA-Trainer möglich. Ergänzt werden die Möglichkeiten durch agile Einbindung in die Entwicklung von Produkten und Lösungen für den Arbeitsplatz und Schulungen durch Industrie und Forschung.
KOSTEN	Das Modul 1plus umfasst das komplett Angebot der Ausbildung und kostet € 985,- zzgl. MWSt Enthalten sind in diesen Kosten: Prüfungsgebühr: Wert € 195,- AGR-zertifizierte Produktlösungen: Wert € 1100,- zum KA-Trainerpreis von 350,- Netzwerkzugangskosten in Höhe von € 50,- pro Jahr für die ersten 2 Jahre
ZIELE UND VORTEILE	<ul style="list-style-type: none"> • Interdisziplinäres Expertenteam als Ausbilder und Dozenten • Offizielles Zertifikat, Zugang zu umfassenden Arbeitsmaterialien • Anerkannte Qualifikation AGR, KDDR, DVGS und wissenschaftliche Absicherung • Einbindung in agiles Qualitätsnetzwerk aus KA-Trainern

QUALIFIZIERUNG FÜR FACHBERATER AUS BÜRO & ERGONOMIE

MODUL 2: KA-BERATER	
ZIELGRUPPE	Wir wenden uns an Fachleute aus dem Bereich der Büro- und Objekteinrichtung die Ihre Beratungsfähigkeit erweitern möchten. Sie werden befähigt, in Ihrer Arbeit durch eine individuelle Ansprache besser auf Ihre Kunden einzugehen und alle Einflussfaktoren kennenzulernen.
DAUER UND UMFANG	Die KA-Training umfasst zwei Tage und hat einen Umfang von 15 UE +6 UE Selbstlern und Projektarbeit
RAHMEN	Dieser Ausbildungsteil findet ab Frühjahr 2019 statt
ABSCHLUSS	Der KA-Berater erhält ein Zertifikat mit einer Gültigkeit für 5 Jahre. Dieser Abschluss befähigt ihn zu analytischen, beratenden Arbeiten, Arbeitsplatzanalysen und dem bewertenden Einsatz von ergonomischen Hilfsmitteln
KOSTEN	Das Modul 2 kostet € 945,- zzgl Mwst. Vergünstigter Zugang zu den Arbeitsmaterialien des KA-Programms am Arbeitsplatz wird gewährt
ZIELE UND VORTEILE	<p>Körperzentriert Arbeiten® beschreitet einen neuen Weg, denn das Konzept verfolgt ein modernes Verständnis von Arbeitsfähigkeit und geht von diversen Wechselwirkungen aus.. Hierbei wirken die körperliche Wahrnehmung, die eingesetzten Arbeitsmittel, sowie die Arbeitsmotivation stark miteinander.</p> <p>Folgendes möchten wir mit Ihnen erreichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Befähigung zur eigenständigen Beratung nach dem KA-Konzept, als Ergänzung zu Ihrer Arbeit • Kompetenzvermittlung zur selbstständigen Umsetzung von individuellen und unternehmerischen Maßnahmen • Einordnung einer KA-Maßnahme in einen BGM Prozess • Erkennen der Funktionen von Stuhl und Tisch im Zusammenhang mit KA • Eine höhere Selbstwahrnehmung und das Erlernen neuer Terminologien zur Vermittlung von Ergonomieverständnis

GUTE WERKZEUGE



1

Positive Wirkung auf Augenmuskulatur und Halswirbelsäule

PC-Monitore werden mithilfe eines **Monitor-arms** maximal flexibel und leicht beweglich, wie es in der Bildschirmarbeitsverordnung verlangt wird. Diese Flexibilität wird der optimalen Anordnung in der Sichtachse und der optimalen Höhe gerecht. Je nach Körperhaltung und Arbeitsaufgabe muss eine optimale Zentrierung, Entfernung und Kippung zur Sichtachse möglich sein.



2

Unterstützt die Aufrichtung der Brust- und Halswirbelsäule

IOE Tischpulte ermöglichen eine Anordnung von Papierunterlagen in der Sichtachse zwischen Monitor und Tastatur. Diese Anordnung unterbindet ein stetig wiederkehrendes Rotieren des Kopfes zu einer Seite. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden so vermieden und Gesundheitsprobleme im Nacken- und Schulterbereich reduziert.



3

Die Lehne für den Tisch entlastet Schulter und Nacken

Am Bürostuhl wurden Armlehnen eingesetzt, weil das Telefon noch vor kurzem als Hauptkommunikationsmittel diente und man sich beim Telefonieren oft nach hinten neigt. Dies wird nun mehr und mehr ersetzt durch eine nach vorn geneigte Position beim E-Mail schreiben. So ist die Idee der gepolsterten flexiblen **Tischlehne IOE REST** entstanden.



4

Hand, Arm, Schulter- und Nackenbereich profitieren

Die **Vertikalmouse** ist die ergonomische Lösung für den weit verbreiteten Mousearm. Sie sorgt dafür, dass Hand und Unterarm eine natürliche Position einnehmen, damit Elle und Speiche nicht mehr übermäßig verdreht werden. Die Belastung durch die sich wiederholenden Bewegungen beim Navigieren und Klicken nimmt dadurch spürbar ab.



5

Befreit von einseitiger Arbeit und entlastet Arme und Schultern

Die **RollerMouse** ist ein Schlüsselprodukt im Konzept **Körperzentriert Arbeiten®**. Sie wird körpernah platziert und über einen Rollstab und mehrere Tasten bedient. Durch die zentrale Anordnung entfällt die bei Standardmäusen auftretende Einseitigkeit und die damit oft einhergehenden Probleme für unser komplexes Bewegungssystem.



6

Gehen im Stehen mit positivem Effekt für Fußkraft, Gelenke und Muskulatur, Venen und Stoffwechsel

Das **Gymba Stehboard** ermöglicht mehr Dynamik im Stehen: Seine konvexe Krümmung ermöglicht ein Kippen zu beiden Seiten. Daneben ermöglicht das Gymba durch seine skelettierte Bauweise eine Verwringung in sich. Dies ermöglicht Gehbewegungen, die die Muskelketten von der Fußsohle bis zur Halsmuskulatur ansprechen.

GUTE PERSPEKTIVEN

Erschließen Sie sich ein neues und vielfältiges Berufsfeld im betrieblichen Gesundheitswesen – mit der Zusatzqualifikation als KA-Trainer und Berater:

- Sie öffnen Ihre Blickwinkel und entwickeln sich auf persönlicher und fachlicher Ebene.
- Sie erhalten eine fundierte KA-Qualifizierung für einen wachsenden Markt.
- Sie sind als KA-Trainer und -Berater zugleich Arbeitsplatzanalytiker, Ergonomiespezialist und Produktexperte.
- Sie erkennen und beheben Belastungen, steigern das Wohlbefinden und die Effizienz.
- Sie fördern die Selbstwahrnehmung, vereinen Verhaltens- und Verhältnisprävention.
- Sie stellen Ihre Kunden und Patienten auf eine neue Denk- und Arbeitsweise ein.
- Sie gestalten gesunde Arbeitsplätze mit vielfältigen Bewegungsoptionen, bringen Mensch und Maschine in entspannte Harmonie.
- Sie erneuern mit den KA-Werkzeugen die klassische Ergonomie.
- Sie nutzen ein erfahrungsbasiertes, geschütztes Programm mit AGR-Zertifizierung und wissenschaftlichem Hintergrund.
- Sie werden aktives Mitglied in einem Qualitätsnetzwerk mit besten Kontakten und garantierter Qualitätssicherheit durch anerkannte Kapazitäten.
- Sie eröffnen sich attraktive Verdienstmöglichkeiten durch Trainings- und Honorarmodelle.

Wir freuen uns auf Sie!

Wenn Sie wissen was Sie tun, können Sie arbeiten wie Sie wollen!

nach Moshe Feldenkrais



Inspiration
Organisation
Ergonomie

© IOE Fachagentur
Volker Timm
Övelgönne 93 • 22605 Hamburg
office@ioe-fachagentur.eu
www.ioe-fachagentur.eu

Beirat & Qualitätssicherung



**Körperzentriert
Arbeiten®**



www.agr-ev.de



Dr. Dieter Breithecker, Wiesbaden
www.haltungsbewegung.de



Petra Stehle, München
www.stehle-ergonomie.de