

Aktiv! Bewegung in den Alltag integrieren – Gewusst Wie!

Hintergrund – Lebensstile verändern

Viele Menschen wollen körperlich aktiver sein. Es gelingt ihnen jedoch nicht, diese Motivation in tatsächliches Handeln umzusetzen. MoVo steht für „Motivation“ und „Volition“. Es geht also nicht nur um die Motivation ein Verhalten zu ändern, sondern besonders auch darum, wie diese Motivation in die konkrete Tat umgesetzt werden kann. Dafür steht der Begriff „Volition“. Volition bezeichnet Prozesse der Selbstregulation bzw. Selbstkontrolle, die es dem Menschen ermöglichen, auch dann ihre eigene Absicht in die Tat umzusetzen, wenn äussere oder innere Hindernisse auftreten.

Inhalt und Ziele

Es handelt sich um einen zweiteiligen Workshop. **Im ersten, eher theoretischen Teil** wird die Bedeutung von Bewegung für die individuelle physische und psychische Gesundheit wissenschaftsgeleitet aufgearbeitet und es wird über konkrete Bewegungsempfehlungen gemäss neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und deren Wirkung auf die Gesundheit informiert. Dabei werden verschiedene Bewegungsformen und -arten differenziert betrachtet. **Im zweiten, interaktiven Teil** arbeitet jeder Teilnehmer / jede Teilnehmerin angeleitet ein individuelles Bewegungsziel, einen entsprechenden Handlungsplan sowie sein / ihr individuelles Barrierenmanagement aus, mit welchem die Umsetzung des Handlungsplanes abgesichert werden soll. Nebst praktischem Selbsterforschen und Einzelarbeiten mit einem persönlichen Gesundheitsbuch setzen sich die Teilnehmenden im Rahmen von kurzen Theorieeinheiten mit der «Lücke» zwischen Motivation und Handeln auseinander, erfahren mehr über die innere Barriere (den «Inneren Schweinehund») und lernen, wie sie die eigene Motivation überprüfen können. Dabei wird keine Motivationsarbeit im Sinne des sich Motivierens vorgenommen – diese wird vorausgesetzt.

Zielgruppe:	Nach Absprache
Zeitrahmen:	3 Stunden / Nach Absprache
Infrastruktur:	Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.
Material:	Im 2. Teil arbeiten die Teilnehmenden mit einem individuellen Gesundheitsbuch. Benötigte Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.
Kursleitung	Sportwissenschaftler/in (Dr. / M.Sc.) mit Kenntnissen über das Programm MoVoLisa (Motivation-Volition: Lebensstil integrierte sportliche Aktivität)

Kontakt

Geschäftsleiterin
Stefanie Näf-Seiler
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 22
E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung
Dr. Patrick Jendricke
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 31
E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch