

**Lust auf eine Weiterbildung, die neue berufliche Perspektiven eröffnet?**

**Interessiert daran, Gesundheitsförderung in Firmen anzubieten?**

**Bereit für eine engagierte, bereichernde Zeit?**



Victorinox, Ibach - Schwyz



## **Weiterbildung 2018**

### **Tätig werden in Unternehmen und Institutionen**

„Druck im Job raubt den Schlaf“, „Schweizer Arbeitnehmer im Stress“, „Burnout - die neue Volkskrankheit?“ Solche Schlagzeilen vermitteln uns tagtäglich wie es in unserer modernen Arbeitswelt aussieht. Die gesundheitlichen Folgen sind unübersehbar und die Kosten gehen in die Milliarden. In immer mehr Firmen wird deshalb die berufliche Gesundheitsförderung gross geschrieben und dementsprechend steigt auch die Zahl der Angebote für die Mitarbeitenden. Sei es Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat - Zinn, Business Yoga oder mobiler Massageservice.

#### **Und wo bleibt die AlexanderTechnik?**

«Die AlexanderTechnik lehrt uns, wie wir mehr praktische Intelligenz in das bringen, was wir bereits tun» Dieser Satz von F.P.Jones enthüllt, welche einmaligen Möglichkeiten die AlexanderTechnik für unsere stressige Arbeitswelt zu bieten hat. Arbeitsbedingte Gesundheitsschäden werden nicht isoliert behandelt, sondern direkt während des Arbeitsprozesses angeschaut. Bei keiner sonstigen Methode findet eine solch unmittelbare Unterstützung vor Ort statt. Für AlexanderTechnik Lehrer -innen /Coaches eröffnet sich damit ein riesiges Betätigungsfeld, sei es nun in Firmen und staatlichen Institutionen mit ihren verschiedenen Abteilungen oder auch in kleineren Betrieben. Wir finden, es ist an der Zeit für eine weitere Verbreitung der AlexanderTechnik in der Arbeitswelt und für den gezielten Einsatz unseres Wissens und unserer Fähigkeiten.



Pionierarbeit auf dem Gebiet der beruflichen Gesundheitsvorsorge leistet Priska Gauger - Schelbert seit 2001. Sie brachte als eine der ersten AT - Lehrerinnen in der Schweiz die AlexanderTechnik in die grossen Betriebe. Firmen wie die Victorinox, Siemens Schweiz, Schauspielhaus Zürich uvm. gehören seither zu ihren Stammkunden. Viele Artikel wurden über ihre Arbeit geschrieben, Fernsehbeiträge gesendet, sie selbst veröffentlichte diverse Publikationen zu ihrer Arbeit. 2009 gewann sie mit der balance- time® in der Firma Victorinox den ersten Preis im Wettbewerb der SUVA zum Thema „Bewegung ist möglich“. Das Feedback der Firmen ist eindeutig - die AlexanderTechnik ist ein grosser Gewinn für ihre Mitarbeitenden und die Firma selber. Mittlerweile ist die AT als Gesundheitsförderung in Unternehmen gefragt und das Team um Priska Gauger ist auf fünf Personen angewachsen.

Um mit der AlexanderTechnik diese neuen Wege zu beschreiten, braucht es zusätzliches Wissen. In vier zusammenhängenden Modulen vermitteln wir das benötigte Handwerkszeug um erfolgreich den Sprung in die Welt der Unternehmen zu wagen und zu schaffen. Die Kursleiterinnen verfügen über langjährige, intensive Erfahrungen in verschiedensten Unternehmen und vermitteln praxisorientiert die wichtigsten Grundlagen. Vom Schreiben einer Offerte bis hin zur AlexanderTechnik Gruppenschulung der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz, ist alles in dieser Weiterbildung enthalten.

Diese vier Wochenenden richten sich an alle AlexanderTechnik Lehrer – innen, die Lust haben, neue berufliche Wege zu beschreiten und die AlexanderTechnik hinaus in die Welt zu tragen.

Die Weiterbildung „Tätig werden in Unternehmen und Institutionen“ besteht aus vier zusammenhängenden Modulen, welche nicht einzeln belegt werden können. Jedes Modul setzt einen Schwerpunkt und besteht aus praktischen und theoretischen Sequenzen. Immer bleibt Raum, um auf individuelle Bedürfnisse und Anliegen einzugehen.

Zwischen den Modulen bleibt genügend Zeit um eigene Gedanken zu formulieren und passendes Material zu gestalten. Es werden prozessorientierte Aufgaben gegeben, die ins nachfolgende Modul einfließen.



Schauspielhaus Zürich: Schiffbau

### Modul 1 (24./25.2. 2018)

#### Betriebliche Gesundheitsförderung: Verhalten und Verhältnisse am Arbeitsplatz

In diesem Modul wird anhand zahlreicher **aktueller Fallbeispiele** vermittelt, wie und in welcher Form die AlexanderTechnik praktisch und optimal in Unternehmen eingesetzt werden kann. Rollenspiele - **learning by doing**. Erfahrungsberichte der Kursleiterinnen ergänzen die vorgestellten Beispiele.

**Informationen zum Thema Ergonomie:** Stellenwert in Firmen. Stellenwert innerhalb der AT Arbeit. Was muss ich darüber wissen – die wichtigsten Grundlagen. Weiterbildungsmöglichkeiten auf dem Gebiet. Zuständige Institutionen.

**Eine erste Standortbestimmung** der Kursteilnehmenden: **Beginne wo du bist** – wo stehe ich im Moment? Was steht mir zur Verfügung (Netzwerke, Wissen etc.) Welchen (beruflichen) Background habe ich? Wohin möchte ich? In welchen Institutionen/ Unternehmen sehe ich mich?

### Modul 2 (9./10.6. 2018 )

#### Verschiedene Präsentationsformen der AlexanderTechnik in einem Unternehmen

Informationsveranstaltung für Institutionen/Gruppen machen können.

**Theoretischer Teil:** Verschiedene Präsentationsformen - vom Vorstellungsgespräch bis zur Power Point Präsentation. Welche AT Prinzipien vermittele ich? Was will ein Unternehmen unbedingt erfahren? Was gehört NICHT hinein. Wie vermittele ich die Theorie? Schlagende Argumente. Welche Fragen kommen auf mich zu? Aufstellung wichtiger AT Sätze und zu verwendende Literatur. Formulierungen. Wo finde ich Material (Fotos, Tabellen etc.)? Erfahrungsberichte und Beispiele.

**Praktischer Teil:** Erarbeiten einer eigenen kurzen Präsentation, Grundriss vom Aufbau einer PP Präsentation, zugeschnitten auf „meine“ Institution - Ablauf, Aufteilung, Themen. In Partnerarbeit.

### Modul 3 (22./23.9. 2018)

#### Auftritte

Wie trete ich auf – und was will ich (inhaltlich) vermitteln?

In einer Firma arbeiten, heisst, immer wieder vor grösseren oder kleineren Gruppen zu stehen, Fragen zu beantworten, sich zu präsentieren. In diesem Modul besprechen und üben wir verschiedene Auftrittformen wie Firmenauftritte und Publikumsauftritte: Auftreten vor Personalchefs, Abteilungsleitern, Mitarbeitern, kleinen/grossen Gruppen, AT – Schulungen machen etc. Medienauftritte: Zeitungsinterview, Radio , Fernsehen - Sprachaufnahmen / Videoaufnahmen.

Welche Fragen kommen auf mich zu? Welche Anforderungen werden gestellt? Wie gehe ich mit Erwartungshaltungen um?

Was muss ich wissen? Knifflige Fragen – gute Antworten.

Stationen des Auftretens: Vorbereitung, Wirkung - Stimme, Körper. Stolpersteine & Tipps

### Modul 4 (1./2.12. 2018)

#### OK und jetzt? Networking & Organisation

Was kommt alles auf mich zu? Zeitaufwand? Wie gehe ich vor? Nischen finden. Wer sind die Ansprechpartner? Erste Kontaktaufnahme. Organisation und Administration - Bewerbungsschreiben - Offerten schreiben – Projektbeschriebe machen – Rahmenbedingungen - Telefonate – Lohnverhandlung – Rechnungsstellung - Verträge abschliessen. Die Informationen werden anhand praktischer Beispiele und Übungen vermittelt.

Aufbau von Unternehmen: sich in Hierarchien bewegen. Gruppendynamik. Wer hat was zu sagen? Wo ist meine Position? U.a.

Schritt für Schritt: Was fehlt mir noch? Welche Fertigkeiten möchte ich noch erwerben?

Fragen, Antworten, Austausch

## Kursleiterinnen



Priska Gauger – Schelbert. Die AlexanderTechnik ist überall einsetzbar. Sie ist kraftvoll, tiefgründig und erfolgreich! Seit 25 Jahren ist mein Interesse an dieser ganzheitlichen Arbeit ungeschmälert. Die Anwendung "überall": Arbeits- und Familienalltag fordert mich täglich heraus und interessiert mich zutiefst. Ich bin begeistert, wie die moderne Wissenschaft immer lückenloser aufzeigt, wie unsere Arbeit funktioniert.

[www.alexandertechnik-schwyz.ch](http://www.alexandertechnik-schwyz.ch)



Rosa Luisa Rossi arbeitet mit der AT seit 32 Jahren und bietet seit mehr als 12 Jahren Gesundheitsförderung mit der AT in Unternehmen an. Davon seit 2009 in der Zusammenarbeit mit Priska Gauger-Schelbert. Seit 2014 begleitet sie mit der AT auch verschiedene Executive Leadership Trainings. Dies im weltweit als `1st ranked` anerkannten **IMD** `Institute for Management Development` in Lausanne. Sie freut sich darauf, ihre Freude an dieser Arbeit, wie auch ihre Erfahrungen in diesem Bereich mit Kolleginnen und Kollegen zu teilen. In der Geschäftswelt, wie auch in anderen Institutionen besteht ein dringendes Bedürfnis nach der wirkungsvollen AlexanderTechnik. „Packen wir die Chancen und bereiten wir uns dafür vor! „



Isabelle Augustin kam über ihren früheren Beruf als Schauspielerin zur AlexanderTechnik. Nach der Ausbildung liess sie die AT u.a. in Schauspielertrainings und Regiearbeiten einfließen. Die AT begleitet sie während ihren langjährigen Tätigkeiten als Off-Sprecherin (SRF, offizielle Stimme der SBB u.a.). Seit 2014 gehört sie zum Team von Priska Gauger – Schelbert (Siemens Zug und Wallisellen) Weitere Tätigkeiten und Herzens- angelegenheiten: Erwachsenenbildnerin (SVEB1), Bewerbungstrainings, DaZ – Lehrerin, Tierschutz.

## Tätig werden in Unternehmen und Institutionen

- 1. Wochenende 24./25. Februar 2018**  
Betriebliche Gesundheitsförderung: Verhalten und Verhältnisse am Arbeitsplatz
- 2. Wochenende 9./10. Juni 2018**  
Verschiedene Präsentationsformen der AlexanderTechnik in einem Unternehmen
- 3. Wochenende 22./23. September 2018**  
Auftritte
- 4. Wochenende 1./2. Dezember 2018**  
Networking & Organisation

**Zeiten:** **Samstag, 10.30 – 13.30 / 15.00 – 18.00**  
**Sonntag, 09.30 - 12.30 / 13.30 – 16.30**

**Ort:** Musikschule Rheinfelden, Lindenstrasse 3 / 1. Stock, 4310 Rheinfelden  
neben dem MIGROS Restaurant  
- ca. 5 Min zu Fuss vom Bahnhof Rheinfelden / Schweiz  
- ca. 20 Min. zu Fuss vom Bahnhof Rheinfelden / Deutschland

**Preis:** Kurskosten: 1800 CHF, Frühbucherrabatt bis **27.12.17** 10%Reduktion  
(1620 CHF). Sonstige Zahlung spätestens bis **25. Januar 2018**. Der  
Platz ist definitiv reserviert mit Eingang der Kurszahlung.

**Bankverbindungen:** Sparkasse Schwyz, 6431 Schwyz, Postfach 564  
Priska Gauger-Schelbert  
Konto F.M. Alexander-Technik, BIC: RBABCH22633,  
Konto16-0.705.297.09, IBAN CH1406633016070529709

**Teilnehmer:** Teilnehmer mind. 10

**Anmeldung:** bitte umgehend per E-Mail anmelden unter Angabe von Adresse und  
Telefonnummer. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Kontaktperson: Isabelle Augustin, [augustin@vtxmail.ch](mailto:augustin@vtxmail.ch),  
Handy: (0041) 079 443 46 90

**EMR-Bestätigung:** eine gültige EMR-Kursbestätigung wird am Ende der  
Weiterbildung ausgehändigt.

**Annullierung:** Abmeldungen sind bis 30 Tage vor Beginn der Weiterbildung  
ohne weitere Kosten möglich. Danach, falls kein Ersatz gefunden  
werden kann, fallen 100% des Kursbetrags an.

**Haftungsausschluss:** Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Die  
Kursleitung und Organisation kann keinerlei Haftung für  
Personen- & Sachschäden übernehmen, die während der  
Kursteilnahme entstehen sollten.

**Priska Gauger-Schelbert**

**Rosa Luisa Rossi**

**Isabelle Augustin**