

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskagauger@hotmail.com

Workshop: Gesundheitsförderung in Unternehmen mit der AlexanderTechnik

Workshop-Moderatorin: Priska Gauger Schelbert, Schweiz

Website: www.balance-time.ch

Workshop-Sprachen: Deutsch (Texte auf Englisch, Französisch & Japanisch)

Beschreibung

So wie viele ATI Mitglieder, die Alexander Technik in Universitäten anbieten,- jeweils in ihren spezifischen Fachbereichen wie Musik, Tanz, Bewegung, Schauspiel, Wissenschaft, - so biete ich die Alexander Technik im Business an. Direkt vor Ort begleite ich die Menschen am Arbeitsplatz in ihren speziellen Tätigkeiten. - Gerne möchte ich der ATI Community meine Arbeit vorstellen, welche ich im Rahmen der Gesundheitsförderung anbiere in unterschiedlichsten Arbeitsbereichen: wie auf der Produktion, am Büro-Arbeitsplatz, im Management, in sozialen oder medizinischen Institutionen, im Bildungswesen usw.

Priska Gauger-Schelbert kommt von Schwyz, Schweiz und ist seit 1995 AlexanderTechnik-Lehrerin. Sie verfügt über grosse praktische Erfahrung in Einzelarbeit und in betrieblicher Gesundheitsförderung. In der Firma Victorinox entwickelte sie zwischen 2001 – 2003 auf der Basis der Alexander Technik das pionierhafte anpassungsfähige Konzept balance-time® , welches seither in zahlreichen Institutionen und Betrieben in der ganzen Schweiz erfolgreich eingeführt werden konnte und zum Aufbau eines kompetenten Teams führte.

Workshop: `Health management at the working place with the Alexander Technique`

Workshop presenter: Priska Gauger-Schelbert, Switzerland

Website: www.balance-time.ch

Workshop language: German - (written translation in English, French & Japanese)

Description

Like many ATI members who offer the Alexander Technique in universities, each in their specific fields of study such as music, dance, movement, acting, science, I offer the Alexander Technique in business. Directly on site, I accompany people at work in their specific activities. - I would like to present my work to the ATI community, which I offer in the context of health promotion in various fields of work: such as production, office work, management, social or medical institutions, education, etc.

Priska Gauger-Schelbert, Schwyz, Switzerland

has been an Alexander Technique teacher since 1995. She has extensive practical experience in individual work and in workplace health promotion. Between 2001 and 2003 she developed the pioneering adaptable concept balance-time® at Victorinox on the basis of the Alexander Technique, which has since been successfully introduced in numerous institutions and companies throughout Switzerland and has led to the development of a competent team.

Atelier: Promotion de la santé dans les entreprises avec la technique Alexander

Moderateur de l'atelier: Priska Gauger Schelbert, Suisse

Site web: www.balance-time.ch

Langues de l'atelier: Allemand (textes en anglais, français et japonais)

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskagauger@hotmail.com

Description

Comme de nombreux membres de ATI qui proposent la Technique Alexander dans les universités, chacun dans son domaine d'étude spécifique comme la musique, la danse, le mouvement, le théâtre, la science, j'offre la Technique Alexander dans les affaires. Directement sur place, j'accompagne les personnes au travail dans leurs activités spécifiques. - Je voudrais présenter à la communauté ATI mon travail, que je propose dans le cadre de la promotion de la santé et appliqué dans un large éventail de domaines de travail : dans la production, dans les bureaux, dans la gestion, dans les institutions sociales ou médicales, dans l'éducation, etc.

Priska Gauger-Schelbert est originaire de Schwyz, en Suisse et enseigne la technique Alexander depuis 1995. Elle possède une vaste expérience pratique du travail individuel et de la promotion de la santé sur le lieu de travail. Entre 2001 et 2003, elle a développé chez Victorinox le concept pionnier adaptable balance-time® sur la base de la technique Alexander, qui a depuis été introduit avec succès dans de nombreuses institutions et entreprises de toute la Suisse et a permis de constituer une équipe compétente.

ワークショップ：アレクサンダーテクニックを用いた企業における健康増進

ワークショップの司会者：プリスカ・ゴーガー・シェルベルト（スイス

ウェブサイト：www.balance-time.ch

ワークショップ言語。ドイツ語（英語、フランス語、日本語のテキスト

説明

大学でアレクサンダー・テクニックを提供している多くのATIのメンバーのように、音楽、ダンス、動き、演技、科学など、それぞれの専門分野でアレクサンダー・テクニックを提供していますが、私はビジネスでもアレクサンダー・テクニックを提供しています。直接現場に出て、具体的な活動に同行しています。- 私の仕事は、生産現場、職場、管理職、社会・医療機関、教育現場など、幅広い分野で健康増進の観点から提供されています。

プリスカ・ゴーガー＝シェルベルトについて

プリスカ・ゴーガー＝シェルベルトはシュヴィーツ出身で、1995年からアレクサンダーテクニックの教師をしています。個人ワークや職場での健康増進の実践経験が豊富。2001年から2003年にかけて、アレクサンダーテクニックに基づいて、ビクトリノックス社で適応性の高いコンセプトバランスタイム®を開発しました。

Priska Gauger-Schelbert: Video Text zu ATI Beitrag ATI ACGM 2020

So wie viele ATI Mitglieder, die Alexander Technik in Universitäten anbieten,- jeweils in ihren spezifischen Fachbereichen wie Musik, Tanz, Bewegung, Schauspiel, Wissenschaft, - so biete ich die Alexander Technik im Business an. Direkt vor Ort begleite ich die Menschen am Arbeitsplatz in ihren speziellen Tätigkeiten. - Gerne möchte ich der ATI Community meine Arbeit vorstellen, welche ich im Rahmen der Gesundheitsförderung anbiete in unterschiedlichsten Arbeitsbereichen: wie auf der Produktion, am Büro-Arbeitsplatz, im Management, in sozialen oder medizinischen Institutionen, im Bildungswesen usw. Unterschiedlichste Anfragen kommen auf mich zu.

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskagauger@hotmail.com

Ich habe ein Video aufgenommen, welches praktisch zeigt, wie ich die AlexanderTechnik in der Firma Victorinox anbiere mit meinem entwickelten Konzept. Mitarbeitende erzählen über ihre Erfahrungen und Eindrücke. Ein sehr wertvoller Beitrag ist vom HR der Firma Victorinox, welcher über die Erfahrungen seitens des Unternehmens berichtet und den Erfolg, den wir erzielen konnten über all die Jahre. Dieses Video kann man auch auf meiner Homepage sehen auf www.balance-time.ch. Es ist in drei verschiedene Sprachen mit Untertiteln übersetzt.

Ich war ursprünglich Krankenschwester und es interessierte mich, wie ich die Leute motivieren konnte, etwas für ihre Gesundheit beizutragen, schneller gesund zu werden, wie sie gesund bleiben können. Mein Wunsch war es, eine Methode zu finden, welche die Eigenverantwortung stärkt für die einzelnen Menschen. Mit der Alexander Technik fand ich für mich genau die richtige Methode, welche mich von Beginn weg verzaubert hat und begeistert. 1991 bin ich nach Amerika gegangen in die `Performance School` in Seattle und durfte den Unterrichtsstil von Marjory Barstow kennenlernen welcher durch das Lehrer Team dieser Schule vermittelt wurde. Ich war total begeistert, von dieser Art von Gruppenunterricht und der Unterstützung, die ich erleben durfte in der Aktivität, mit der sich jeder von uns beschäftigte und die uns interessierte. Ob ich selber dran war, oder ob ich «nur» zuschaute, wir lernten alle voneinander und es war immer eine grosse Bereicherung. Zurück in der Schweiz habe ich die AT-Ausbildung gemacht bei Jacqueline Webster in Zürich und durfte 1995 diese dreijährige Berufsausbildung abschliessen. Ich wollte den formalen Abschluss haben, welcher vom schweizerischen Verband anerkannt ist und auch von den Krankenkassen hier in der Schweiz. Ich merkte aber auch, dass der Unterrichtsstil in der Schweiz etwas ganz anderes war, als was ich in Amerika kennen gelernt hatte und ich bin im Herzen und in der Weiterbildung in Kontakt geblieben mit der Marjorie Barstow Linie. Die Lehrer, die mich am meisten geprägt haben, sind Cathy Madden, David Gorman, Tommy Thompson, Rosa Luisa Rossi. Mit ihnen habe ich viele Weiterbildungen und verschiedene Lerntätigkeiten mitgemacht aber auch mit vielen anderen AT-Lehrerinnen und Lehrern und Stilrichtungen.

Sie alle haben einen wesentlichen Beitrag geleistet, dass ich die Arbeit im Business überhaupt entwickeln konnte und ich mich getraut habe, diese zu entwickeln. Nach der Ausbildung 1995 habe ich eine eigene Praxis eröffnet und da hatte ich eine Klientin, die zu mir kam wegen einem typischen, repetitiven Belastungssyndrom im Arm: Hand, Ellbogen, Schultern. Sie war eine Mitarbeiterin in der Firma Victorinox. Unsere Zusammenarbeit war sehr erfolgreich, und ihr Abteilungsleiter erlaubte ihr, Messer in die Unterrichtsstunden mitzubringen, wenn sie ihm jeweils berichtet, was sie gelernt hatte. Das Glück spielte mir zu, dass dieser Abteilungsleiter begeistert war von dieser Art von «Therapie», welche seine Mitarbeiterin machte, wo sie lernte, wie sie mit sich umgeht, während dem sie ihre Arbeit machte. Das fand er unglaublich interessant. Er probierte die Ideen sofort auch aus, so gut er sie verstanden hatte, bei sich selber oder bei den Mitarbeitenden. Später bekam ich den Anruf von der Firma Victorinox, die sich sehr für die AlexanderTechnik interessierte. Ich wurde eingeladen ein Konzept zu schreiben für ein Pilotprojekt auf einer Abteilung. Die Basis für die Entwicklung dieser Arbeit in Unternehmen gaben mir vor allem zwei AlexanderTechnik- bzw. Lebens-Prinzipien: es waren: Erstens: «meeting-the-unknown» oder «Nicht-wissen-müssen». Das war ein ganz wichtiges Element, weil ich mich zu Beginn überhaupt nicht befähigt fühlte, AlexanderTechnik zu unterrichten, geschweige denn in Unternehmen. Das zweite Prinzip war «WIE gehe ich in KONTAKT mit einem Menschen». Was ich gelernt habe war, den Prozess zu gehen, mich zu getrauen in den Prozess einzulassen und diesen Prozess Schritt für Schritt zu gehen. Das gab mir den Boden, überhaupt ein Konzept zu erarbeiten und Möglichkeiten zu sehen, wie ich die Alexander-Arbeit in der Firma Victorinox anbieten konnte. Mein Glück war auch, dass diese Firma geprägt ist von einem grossen Pionier- und Erfindungsgeist und von einer Grosszügigkeit und Offenheit, die mir erlaubte, meinen

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskagauger@hotmail.com

Weg zu gehen, herauszufinden und auszuprobieren, wie ich die Alexander-Arbeit am besten mit den Mitarbeitenden vor Ort machen konnte. Auf diese Weise und mit Hilfe der Firma Victorinox entwickelte ich mein Konzept im Business, welches aus fünf Säulen besteht und ich euch nun gerne mit meinem Video vorstelle.

Video: Imagefilm

Teil 2 – Vorstellung Team

Wie ihr wisst bin ich seit 2001 mit der Alexander Technik in Unternehmen tätig. Insbesondere durch den Erfolg in der Firma Victorinox habe ich schon viele unterschiedliche Projekte machen können. Einige davon sind auf meiner Homepage unter Referenzen aufgelistet.

Gerne stelle ich euch mein Team vor und unsere Zusammenarbeit.

Wir sind mittlerweile ein sieben-köpfiges, kreatives Power-Frauen-Team, mit welchem ich die Aufträge durchführen kann. Ich leite jeweils die Projekte und je nach Standort, Bedürfnis und Aufgabengebiet führen wir die Projekte in unterschiedlichen Zusammensetzungen durch.

Teammitglieder:

Rosa Luisa Rossi ist bereits seit 10 Jahren mit dabei. Sie hat schon einige Projekte mit mir mitgemacht.

Wir bedienen Firmen wie die weltbekannte Siemens. Dort haben wir schon seit vielen Jahren, zum Teil sehr grosse Projekte an verschiedenen Standorten in der Schweiz. Zum Beispiel hatten wir Projekte, an welche wir über Jahre 1x wöchentlich hingingen, und jeweils bis zu 3 Alexander Technik Lehrerinnen am selben Standort gearbeitet haben.

Unter den Auftraggebern ist auch die Pharmaindustrie, das Schauspielhaus Zürich, die Stadt Zürich Soziale Dienste, auf der Pflege, Gesundheitszentren, Weiterbildungen für Lehrer und Lehrerinnen an der Heilpädagogischen Schule Innerschweiz, an der Pädagogischen Hochschule Luzern etc.

Karin Imgrüth ist auch seit 2012 intensiv dabei.

Wenn ich neue Aufträge bekomme und diese werden in der Nähe des Wohnorts eines Team-Mitglied durchgeführt, versuchen wir diese Projekte zusammen anzugehen.

Tine Gherardi lebt und arbeitet in der französischsprachigen Schweiz und ist ebenfalls aktiv mit dem balance-time® Konzept dabei.

Isabelle Augustin ist seit 2016 dabei. Isabelle und ich haben im Jahr 2019 eine Weiterbildung angeboten zum Thema `Alexander Technik im Business` für Alexander Technik LehrerInnen. Dieser Kurs war sehr gut besucht und ich habe von einigen gehört, dass das gewonnene Know-how neue Projekte ermöglicht hat.

Medea Schuler arbeitet mit mir in einem grossen Projekt seit 2017 bei der SOB. Die SOB ist ein Zug-Unternehmen, welches ganz unterschiedliche Beruf- und Arbeitszweige benötigt. Wir unterstützen dort alle Berufssparten mit der Alexander Technik: Büroarbeitsplätze, Gleisstandhalter, Zugreiniger-Landschaftsreiniger und vieles mehr. Ein grosses Anliegen dieses Unternehmens ist es mit den Mitarbeitenden in der Gruppe, die Bedürfnisse genau zu erarbeiten, um sie so optimal mit unserem Know-how zu unterstützen.

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskagauger@hotmail.com

Géraldine Marmier ist unser jüngstes Mitglied. Mit ihr mache ich ein Projekt in der Firma Confiserie Sprüngli, Zürich. Auch hier haben wir einen schönen Erfolg und das Pilotprojekt hat sich erweitert in eine neue Projektphase. Beim Pilotprojekt haben 60-100 Personen mitgemacht. In dieser Zeit haben alle Mitarbeitenden täglich die balance-time® 3 x 5 Min. mitgemacht und zusätzlich haben alle 1 x wöchentlich die Alexander Technik Schulungen bekommen. Als dann der Vergleich gemacht wurde zum Jahr davor, hat man gesehen, dass es trotz dieser Zeiteinbusse keine Leistungsverminderung gegeben hat. Das ist natürlich ein voller Erfolg und hat uns alle sehr überrascht.

Das zeigt einmal mehr, was für ein Erfolg der Einsatz unserer Arbeit bringt. Ich bin sehr stolz auf unser Team und unsere Zusammenarbeit. 1x jährlich machen wir jeweils einen Teamevent für ein paar Tage und verbinden Weiterbildung mit persönlichem Arbeitsaustausch und gemütlichem Zusammensein.

Teil 3 – Schluss

Wenn man eine Familie hat – ich bin verheiratet und wir haben vier Kinder - wird man immer wieder unterbrochen, das kennen sicher alle auf irgendeine Weise. Der Umgang damit ist immer wieder eine Herausforderung. Hierzu versuche ich das Prinzip anzuwenden, welches auch in unsere Alexander Arbeit dazugehört: Wahrnehmen was ist, anzunehmen was und wie es genau ist, jetzt. Ich gehe mit dem, wie etwas ist und versuche es zunächst mal nicht zu verschönern und zu verändern. Ich versuche mich immer wieder einzustellen und neu in den Prozess zu gehen, ohne mein Ziel aus den Augen zu verlieren. Für mich ist das eine wesentliche Qualität, wenn man in Firmen arbeitet. Oft geht es dort darum, die ständigen Veränderungen, welche sich in einer Firma ergeben zu akzeptieren und damit umzugehen. Es ist wichtig, dass ich als Alexander Technik-Lehrerin nicht das Gefühl habe, dass ich die Firma ändern kann, sondern dass ich mich diesen Gegebenheiten, die in einer Firma herrschen, anpasse. Genau da vermitteln wir ja mit der Alexander Technik eine wunderbare Vorgehensweise, wie wir lernen können mit Veränderungen umzugehen.

Ich mache die Erfahrung, dass es für Alexander Lehrer, Alexander Coaches, Alexander Therapeuten genug Arbeit gibt und die Nachfrage gross ist. Die Unternehmen sind sehr interessiert an unserer Arbeit. Sie sind sehr interessiert daran, ihre Mitarbeitende zu unterstützen, dass sie gesund bleiben und es ihnen am Arbeitsplatz gut geht. Ich beobachte, dass in den letzten Jahren dieses Interesse generell gewachsen ist. Das Bewusstsein für die Gesundheit etwas zu tun, gesünder zu essen, den Körper fit zu halten, Achtsamkeit zu trainieren, ist fast zum Hype geworden. Die Alexander Technik bietet hierzu die perfekte Möglichkeit das Ganze zu integrieren.

Also einerseits ist es das Unternehmen, welches heute in der Verpflichtung ist, gut auf ihre Mitarbeitenden zu schauen, die Gesundheit zu fördern, die Arbeitsplatzgestaltung ergonomisch zu optimieren, die Sicherheit zu verbessern. Andererseits ist aber auch der Arbeitnehmer in einer Verpflichtung, sich gesund zu erhalten und fit zu bleiben. Diese gemeinsame Verantwortung wirkt zusammen und die Mitarbeitenden schätzen es sehr, wenn sie dabei unterstützt werden. Gerade auch die balance-time® ist eine optimale Zeit zum Ausgleich, die den Mitarbeitenden hilft, eine Unterbrechung zu machen, einen kleinen STOP, in welchem er sich wieder bewusst werden kann, was er gerade macht, wie er es tut und wohin er mit sich gehen möchte ohne Verspannung und Stressgefühlen.

Um als Alexander Technik LehrerInnen fähig zu werden, an solchen Orten arbeiten zu können, braucht es diesen Wunsch zu spüren, oder eine Vision zu haben, was ich eigentlich will. Wo möchte ich mich einbringen mit der Alexander-Arbeit. Ich denke dieser Wunsch, diese Vision steckt in jedem drin, vielleicht tief schlummernd, unbewusst verborgen. Vielleicht ist es für dich schon lange klar, was du

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskagauger@hotmail.com

möchtest und wie genau du das erreichen kannst. Vielleicht war dir gerade damals, als du die Alexander Technik kennengelernt hast, klar geworden, warum und in welchem Bereich dein Interesse ist – wo du dein Können am besten einbringen kannst. Vielleicht hat sich dein Interesse aber auch verlagert und du möchtest heute etwas ganz anderes tun mit der Alexander Technik als damals, als du damit begonnen hast. Jeder weiss für sich selber, ob Kenntnisse und Fähigkeiten fehlen, welche durch Weiterbildungen, Kursangebote etc. angeeignet werden können. Gerade in der Arbeit mit Unternehmen gibt es Bereiche, die mir zum Beispiel gar nicht gelegen waren und ich mich richtig einarbeiten musste, wie zum Beispiel Konzepte schreiben, Offerten etc. Durch die Übung und klareres Verständnis bin ich sicherer geworden, auch wenn dies heute noch nicht meine Lieblingsbeschäftigung geworden ist.

Immer wieder war und ist für mich das «Meeting the unknown» DIE Vorgehensweise, wie ich mich am besten in den Fluss der Geschehnisse, der Wünsche und Bedürfnisse einlassen kann. Ich sammle so viele Informationen wie möglich, um die nächsten Schritte einleiten und unternehmen zu können. Wie ich das sehe, braucht es hierzu Offenheit mit allen Sinnen, Akzeptanz für die gegebenen Umstände, es braucht Neugierde für Neues/ Anderes - um neues Lernen zu können. Nicht zuletzt braucht es meineserachtens, einen mitfühlenden Kontakt mit den Menschen, mit denen man zu tun hat und mit dem Unternehmen selbst. Ebenso braucht es Mitgefühl und ein grosses Herz für sich selber, für die Fehler, die man macht, die eigenen Unzulänglichkeiten. Für mich ist die Alexander-Arbeit, wo immer ich das unterrichte, ein dauerndes Wechselspiel, Abwägen, Verwerfen, Raum geben, Integrieren... zwischen dem du, mir selber und dem Ganzen.

Ich bedanke mich für euer Zuhören und ich wünsche viel Freude auf eurem Weg und eine sehr bereichernde ATI Konferenz.

Video text by Priska Gauger-Schelbert on ATI ACGM 2020 contribution:

Like many ATI members who offer the Alexander Technique in universities, each in their own specific fields such as music, dance, movement, acting, science, I offer the Alexander Technique in business. Directly on site, I accompany people at work in their specific activities. - I would like to introduce the ATI Community to my work, which I offer in the context of health promotion in a variety of work areas: such as production, office work, management, social or medical institutions, education, etc. I receive a wide variety of requests.

I have recorded a video which shows practically how I offer the Alexander Technique in the company Victorinox. Employees talk about their experiences and impressions. A very valuable contribution is made by the Human Resources Manager of Victorinox, who reports on the experiences of the company and the success we have achieved over the years. This video can also be seen on my homepage at www.balance-time.ch . It is translated into three different languages with subtitles.

I was originally a nurse and I was interested in how I could motivate people to do something for their health, to get well faster, to stay healthy. My wish was to find a method that would strengthen the personal responsibility for the individual people. With the Alexander Technique I found exactly the right method for me, which has enchanted and inspired me from the beginning. In 1991 I went to America to the Performance School in Seattle and was introduced to the teaching style of Marjorie Barstow, which was taught by the teaching team of this school. I was absolutely thrilled by this kind of group instruction and the support I experienced in the activity each of us was engaged and interested in. Whether it was my turn or "just" watching, we all learned from each other and it was

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskagauger@hotmail.com

always a great enrichment. Back in Switzerland I did my AT training with Jacqueline Webster in Zurich and completed this three-year professional training in 1995. I wanted to have the formal degree, which is recognized by the Swiss Association and also by the health insurance companies here in Switzerland. But I also realized that the teaching style in Switzerland was very different from what I had learned in America and I stayed in touch with the Marjorie Barstow line in my heart and in my continuing education. The teachers who have influenced me most are Cathy Madden, David Gorman, Tommy Thompson, Rosa Luisa Rossi. With them I have gone through many continuing education activities but also with many other AT teachers and styles.

They all made a significant contribution to my ability to develop the work in business and I dared to develop it. After the training in 1995 I opened my own practice and there I had a client who came to me because of a typical repetitive stress syndrome in her arm: hand, elbows, shoulders. She was an employee of the Victorinox company. Our cooperation was very successful and her department head allowed her to bring Swiss Army knives to the lessons, which Victorinox is producing, when she told him what she had learned. Luckily for me, this head of department was very enthusiastic about this kind of "therapy" that his employee was doing, where she learned how to handle herself while doing her job. He found this incredibly interesting. He immediately tried out the ideas, as well as he understood them, on himself or on the employees. Later, I got a call from Victorinox, a company that was now very interested in the Alexander Technique. I was invited to write a concept for a pilot project in a department. The basis for the development of this work in companies was given to me mainly by two Alexander Technique or life principles: they were First: "meeting-the-unknown" or "not-need-to-know". This was a very important element, because at the beginning I did not feel at all capable of teaching Alexander Technique, let alone in companies. The second principle was "HOW do I go in CONTACT with a person". What I learned was to walk the process, to dare to get involved in the process and to walk this process step by step. This gave me the background to work out a concept and to see how I could offer the Alexander work in the Victorinox company. I was also lucky that this company is characterized by a great pioneering and inventive spirit and by a generosity and openness that allowed me to go my own way, to find out and try out how I could best do the Alexander Work with the employees on site. In this way, and with the help of Victorinox, I developed my concept in business, which consists of five pillars and I am now happy to present it to you with my video.

video: Image film

Part 2 - Introduction Team

As you know, I have been working with the Alexander Technique in companies since 2001. Especially due to the success in the company Victorinox I have been able to do many different projects. Some of them are listed on my homepage under references.

I would like to introduce you to my team and our cooperation.

We are now a seven-member creative power-women team with which I can carry out the assignments. I lead the projects in each case and depending on location and need of the company, I can choose one or more colleagues of my team to work with me on the project.

team members:

Rosa Luisa Rossi has been with us for 10 years. She has already taken part in several projects with me.

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskagauger@hotmail.com

We serve companies like the world-famous Siemens. There we have already had many years, some of them very large projects at different locations in Switzerland. For example, we had projects that we went to once a week for years, and up to 3 Alexander Technique teachers worked at the same location.

Among our clients are the pharmaceutical industry, the Schauspielhaus Zurich, the city of Zurich Social Services, nursing homes, health centers, further education for teachers at the Heilpädagogische Schule Innerschweiz, at the Pädagogische Hochschule Luzern etc.

Karin Imgrüth has also been intensively involved since 2012.

When I get new assignments and these are carried out near the home of a team member, we try to tackle these projects together.

Tine Gherardi lives and works in the French speaking part of Switzerland and is also actively involved with the balance-time® concept.

Isabelle Augustin has been with us since 2016. In 2019 Isabelle and I offered a further training course on 'Alexander Technique in Business' for Alexander Technique teacher. The course was very well attended and I heard from some that the know-how gained made new projects possible.

Medea Schuler has been working with me in a major project at SOB since 2017. SOB is a train company which needs very different professions and jobs. We support all professions with the Alexander Technique: office workstations, track maintenance, train cleaning, landscape cleaning and much more. A major concern of this company, together with the employees in the group, is to work out the exact needs in order to support them optimally with our know-how.

Géraldine Marmier is our newest member. I am working with her on a project at Confiserie Sprüngli, Zurich. Here too, we have had a great success and the pilot project has expanded into a new project phase. In the pilot project 60-100 people participated. During this time, all employees took part in the balance-time® 3 x 5 min. daily and in addition, everyone received Alexander Technique training once a week. When the comparison was made with the previous year, it was seen that there was no reduction in performance despite these time losses. This is of course a complete success.

This shows once again what a success the use of our work brings. I am very proud of our team and our cooperation. Once a year we hold a team event for a few days and combine further training with personal work exchange and a cosy get-together.

Part 3 - Conclusion

When you have a family - I'm married and we have four children - you're always interrupted, everyone knows that in some way or another. Dealing with it is always a challenge. For this I try to apply the principle that also belongs to our Alexander work: Perceive what is, accept what and how it is exactly, now. I go with how something is and try not to embellish and change it for the time being. I always try to adjust myself and to start the process anew without losing sight of my goal. For me this is an essential quality when working in companies. Often it is about accepting and dealing with the constant changes that occur in a company. It is important for me as an Alexander Technique teacher not to have the feeling that I can change the company, but that I can adapt to the conditions that prevail in a company. This is exactly where the Alexander Technique is a wonderful way to learn how to deal with change.

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskagauger@hotmail.com

My experience is that there is enough work for Alexander teachers, Alexander coaches, Alexander therapists and that the demand is great. The companies are very interested in our work. They are very interested in supporting their employees to stay healthy and to feel good at work. I have observed that this interest has generally grown in recent years. The awareness of doing something for health, eating healthier food, keeping the body fit, exercising mindfulness has almost become trendy. The Alexander Technique offers the perfect opportunity to integrate all of this.

On the one hand, it is the company which today is obliged to take good care of its employees, to promote their health, to optimize the ergonomic design of workplaces, to improve safety. On the other hand, the employee is also under an obligation to stay healthy and stay fit. This is a shared responsibility and employees appreciate it very much if they are supported in this. Especially balance-time® is an optimal time to balance, helping employees to take a break, a small STOP, in which they can become aware again of what they are doing, how they are doing it and where they want to go with them without tension and feelings of stress.

To become an Alexander Technique teacher capable of working in such places, I need to feel this desire, or have a vision of what I want. Where would I like to get involved with the Alexander Technique. I think this desire, this vision is in everyone, perhaps deeply slumbering, unconsciously hidden. Perhaps it has long been clear to you what you want and how exactly you can achieve it. Perhaps it was just then, when you got to know the Alexander Technique, that it became clear to you why and in which area your interest lies - where you can best apply your skills. Or maybe your interest has shifted and you would like to do something completely different with the Alexander Technique today than when you started it. Everyone knows for himself whether knowledge and skills are missing, which can be acquired through further training, courses, etc. Especially in the work with companies there are areas that I was not at all comfortable with and that I had to get used to, such as writing concepts, offers etc. Through practice and clearer understanding, I have become more confident, even if this has not yet become my favorite pastime.

Again and again, "meeting the unknown" has been and still is THE approach for me to get involved in the flow of events, wishes and needs. I collect as much information as possible in order to be able to initiate and take the next steps. As I see it, this requires openness with all senses, acceptance for the given circumstances, curiosity for new/different things - in order to be able to learn something new. Last but not least, I believe it requires a compassionate contact with the people you are dealing with and with the company itself. It also requires compassion and a big heart for oneself, for the mistakes one makes, the own shortcomings. For me, wherever I teach this, the Alexander work is a constant interplay, weighing up, rejecting, giving space, integrating... between you, myself and the whole.

I thank you for listening and I wish you much joy on your way and a very enriching ATI conference.

Texte vidéo de Priska Gauger-Schelbert sur la contribution de l'ATI ACGM 2020 :

Comme de nombreux membres de ATI qui proposent la Technique Alexander dans les universités, chacun dans son domaine d'étude spécifique comme la musique, la danse, le mouvement, le théâtre, la science, j'offre la Technique Alexander dans les affaires. Directement sur place, j'accompagne les personnes au travail dans leurs activités spécifiques. - Je voudrais présenter à la communauté ATI mon travail proposé dans le cadre de la promotion de la santé et appliqué dans un large éventail de domaines de travail : dans la production, dans les bureaux, dans la gestion, dans les institutions sociales ou médicales, dans l'éducation, etc. Je reçois une grande variété de demandes.

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskagauger@hotmail.com

J'ai enregistré une vidéo qui montre en pratique comment je propose la technique Alexander dans l'entreprise Victorinox avec mon concept développé. Les employés parlent de leurs expériences et de leurs impressions. Le département des ressources humaines de Victorinox apporte une contribution très précieuse, en faisant état des expériences de l'entreprise et des succès que nous avons obtenus au fil des années. Cette vidéo peut également être visionnée sur ma page d'accueil à l'adresse www.balance-time.ch. Elle est traduite en trois langues différentes avec des sous-titres.

J'étais à l'origine infirmière et je m'intéressais à la façon dont je pouvais motiver les gens à faire quelque chose pour leur santé, à se rétablir plus rapidement, à rester en bonne santé. Mon souhait était de trouver une méthode qui renforcerait la responsabilité personnelle de l'individu. Avec la technique Alexander, j'ai trouvé exactement la bonne méthode pour moi, qui m'a enchanté et inspiré dès le début. En 1991, je suis allé en Amérique à la Performance School de Seattle et j'ai appris à connaître le style d'enseignement de Marjory Barstow qui était enseigné par l'équipe pédagogique de cette école. J'ai été absolument ravi de ce type d'enseignement en groupe et du soutien dont j'ai bénéficié dans le cadre de l'activité à laquelle chacun d'entre nous était engagé et intéressé. Que ce soit à mon tour ou "simplement" en regardant, nous avons tous appris les uns des autres et cela a toujours été un grand enrichissement. De retour en Suisse, j'ai fait ma formation en AT avec Jacqueline Webster à Zurich et j'ai terminé cette formation professionnelle de trois ans en 1995. Je voulais avoir le diplôme officiel qui est reconnu par l'Association suisse et aussi par les compagnies d'assurance maladie ici en Suisse. Mais je me suis aussi rendu compte que le style d'enseignement en Suisse était très différent de ce que j'avais appris en Amérique et je suis resté en contact avec la ligne de Marjorie Barstow dans mon cœur et dans ma formation continue. Les professeurs qui m'ont le plus influencé sont Cathy Madden, David Gorman, Tommy Thompson, Rosa Luisa Rossi. Avec eux, j'ai suivi de nombreuses formations et participé à diverses activités d'apprentissage, mais aussi avec de nombreux autres professeurs et styles d'AT.

Ils ont tous contribué de manière significative à ma capacité à développer le travail dans l'entreprise et à oser de le développer. Après la formation, en 1995, j'ai ouvert mon propre cabinet et j'ai eu une cliente qui est venue me voir en raison d'un syndrome de stress répétitif typique dans ses bras : main, coudes, épaules. Elle était employée de la société Victorinox. Notre coopération a été très fructueuse et son chef de service lui a permis d'apporter des couteaux aux leçons lorsqu'elle lui a dit ce qu'elle avait appris. Heureusement pour moi, ce chef de service était très enthousiaste à l'égard de ce genre de "thérapie" que faisait son employée, où elle apprenait à se débrouiller tout en faisant son travail. Il a trouvé cela incroyablement intéressant. Il a immédiatement testé les idées, aussi bien qu'il les a comprises, sur lui-même ou sur le personnel. Plus tard, j'ai reçu un appel de Victorinox, une société qui s'intéressait beaucoup à la technique Alexander. J'ai été invité à écrire un concept pour un projet pilote dans un département.

La base du développement de ce travail en entreprise m'a été donnée par deux principes de la Technique Alexander ou de la vie : ils étaient Un : "rencontrer l'inconnu" ou "ne pas avoir besoin de savoir". C'était un élément très important, car au début je ne me sentais pas du tout capable d'enseigner la Technique Alexander, encore moins en entreprise. Le deuxième principe était "COMMENT entrer en contact avec une personne". Ce que j'ai appris, c'est qu'il faut suivre le processus, oser s'impliquer dans le processus et suivre ce processus pas à pas. Cela m'a permis d'élaborer un concept et de voir comment je pouvais offrir un travail en technique Alexander dans l'entreprise Victorinox. J'ai également eu la chance que cette entreprise se caractérise par un grand esprit pionnier et inventif et par une générosité et une ouverture d'esprit qui m'ont permis de suivre ma propre voie, de découvrir et d'essayer la meilleure façon de réaliser le travail d'Alexander avec les employés sur place. De cette façon, et avec l'aide de Victorinox, j'ai développé mon concept en

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskagauger@hotmail.com

affaires, qui consiste en cinq piliers et je suis maintenant heureux de vous le présenter avec ma vidéo.

vidéo : Film d'image

Partie 2 - Équipe d'introduction

Comme vous le savez, je travaille avec la Technique Alexander dans des entreprises depuis 2001. Grâce au succès de l'entreprise Victorinox, j'ai pu réaliser de nombreux projets différents. Certains d'entre eux sont énumérés sur ma page d'accueil sous la rubrique "Références".

Je voudrais vous présenter mon équipe et notre coopération.

Nous sommes maintenant une équipe de sept femmes créatives et pleines d'énergie, avec lesquelles je peux mener à bien les missions. Je dirige les projets et selon le lieu, les besoins et les tâches, nous réalisons les projets dans différentes compositions.

membres de l'équipe :

Rosa Luisa Rossi est avec nous depuis 10 ans. Elle a déjà participé à plusieurs projets avec moi.

Nous sommes au service d'entreprises comme Siemens, mondialement connue. Nous y travaillons depuis de nombreuses années, dont certains projets de très grande envergure en divers endroits de Suisse. Par exemple, nous avons eu des projets auxquels nous avons assisté une fois par semaine pendant des années, et jusqu'à trois professeurs de technique Alexander ont travaillé au même endroit.

Parmi nos clients figurent l'industrie pharmaceutique, le Schauspielhaus de Zurich, les services sociaux de la ville de Zurich, des maisons de retraite et de soins, des centres de santé, la formation continue des enseignants de l'Ecole de pédagogie curative de Suisse centrale, la Haute école pédagogique de Lucerne, etc.

Karin Imgrüth s'est également engagée de manière intensive depuis 2012.

Lorsque je reçois de nouvelles missions et que celles-ci sont menées près du domicile d'un membre de l'équipe, nous essayons de nous attaquer à ces projets ensemble.

Tine Gherardi vit et travaille en Suisse romande et participe activement au concept *balance-time*®.

Isabelle Augustin est avec nous depuis 2016. En 2019, Isabelle et moi avons proposé une formation complémentaire sur la "Technique Alexander en entreprise" pour les professeurs de Technique Alexander. Ce cours a été très bien suivi et j'ai entendu dire par certains que le savoir-faire acquis rendait possible de nouveaux projets.

Medea Schuler travaille avec moi sur un grand projet depuis 2017 au SOB. SOB est une entreprise ferroviaire qui a besoin de professions et de branches de travail très différentes. Nous soutenons toutes les professions grâce à la technique Alexander : postes de travail de bureau, entretien des voies, nettoyage des trains, nettoyage des paysages et bien plus encore. Une des préoccupations majeures de cette entreprise, avec les employés du groupe, est de déterminer les besoins exacts afin de les soutenir de manière optimale grâce à notre savoir-faire.

Géraldine Marmier est notre nouveau membre. Je travaille avec elle sur un projet à la Confiserie Sprüngli, à Zurich. Là aussi, nous avons connu un grand succès et le projet pilote est passé à une nouvelle phase. 60 à 100 personnes ont participé au projet pilote. Pendant cette période, tous les

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskagauger@hotmail.com

employés ont participé au balance-time® 3 x 5 min. par jour et, en outre, chacun a reçu une formation en technique Alexander une fois par semaine. Lorsque la comparaison a été faite avec l'année précédente, il a été constaté qu'il n'y avait pas de réduction des performances malgré ces pertes de temps. C'est bien sûr une réussite totale et cela nous a tous beaucoup surpris.

Cela montre une fois de plus à quel point l'utilisation de notre travail est un succès. Je suis très fier de notre équipe et de notre coopération. Une fois par an, nous organisons un événement d'équipe de quelques jours chacun et combinons la formation continue avec un échange de travail personnel et des rencontres conviviales.

Partie 3 - Conclusion

Quand on a une famille - je suis marié et nous avons quatre enfants - on est toujours interrompu, tout le monde le sait d'une manière ou d'une autre. Faire face à cette situation est toujours un défi. Pour cela, j'essaie d'appliquer le principe qui appartient également à notre travail Alexander : percevoir ce qui est, accepter ce qui est et comment c'est exactement, maintenant. Je vais avec la façon dont une chose est et j'essaie de ne pas l'embellir et de la changer pour le moment. J'essaie toujours de m'adapter et de recommencer le processus sans perdre de vue mon objectif. Pour moi, c'est une qualité essentielle quand on travaille en entreprise. Il s'agit souvent d'accepter et de faire face aux changements constants qui se produisent dans une entreprise. Il est important pour moi, en tant que professeur de Technique Alexander, de ne pas avoir le sentiment que je peux changer l'entreprise, mais que je peux m'adapter aux conditions qui prévalent dans une entreprise. C'est précisément là que la technique Alexander est un merveilleux moyen d'apprendre à faire face au changement.

Mon expérience est qu'il y a suffisamment de travail pour les professeurs, les entraîneurs et les thérapeutes Alexander et que la demande est grande. Les entreprises sont très intéressées par notre travail. Ils souhaitent vivement aider leurs employés à rester en bonne santé et à se sentir bien au travail. J'observe que cet intérêt s'est généralement accru ces dernières années. La conscience de faire quelque chose pour la santé, de manger des aliments plus sains, de garder le corps en forme, d'exercer la vigilance est presque devenue un battage médiatique. La technique Alexander offre l'occasion idéale d'intégrer tout cela.

Ainsi, d'une part, c'est l'entreprise qui est désormais obligée de prendre soin de ses employés, de promouvoir leur santé, d'optimiser l'ergonomie du lieu de travail et d'améliorer la sécurité. D'autre part, l'employé a également l'obligation de rester en bonne santé et de se maintenir en forme. Cette responsabilité partagée fonctionne ensemble et les employés apprécient beaucoup qu'on les soutienne dans cette démarche. Balance-time® est notamment un moment optimal pour la compensation, aidant les employés à faire une pause, un petit STOP, au cours duquel ils peuvent reprendre conscience de ce qu'ils font, de la manière dont ils le font et de l'endroit où ils veulent aller eux-mêmes, sans tensions ni sentiments de stress.

Pour devenir un professeur de Technique Alexander capable de travailler dans de tels endroits, il est nécessaire de ressentir ce désir, ou d'avoir une vision de ce que je veux réellement. Où est-ce que je voudrais m'impliquer dans la Technique Alexander. Je pense que ce désir, cette vision est en chacun, peut-être profondément endormi, inconsciemment caché. Peut-être que vous savez depuis longtemps ce que vous voulez et comment vous pouvez l'atteindre. C'est peut-être à ce moment-là, lorsque vous avez appris à connaître la technique Alexander, qu'il vous est apparu clairement pourquoi et dans quel domaine vous êtes intéressés - celui où vous pouvez le mieux appliquer vos compétences. Ou peut-être que votre intérêt a changé et que vous aimeriez faire quelque chose de

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland
priskauger@hotmail.com

complètement différent avec la technique Alexander aujourd'hui qu'à ses débuts. Chacun sait par lui-même s'il manque de connaissances et de compétences, qui peuvent être acquises par des formations complémentaires, des cours, etc. Surtout lorsque je travaille avec des entreprises, il y a des domaines que je n'aimais pas du tout et auxquels je devais m'habituer, comme la rédaction de concepts, d'offres, etc. Grâce à la pratique et à une meilleure compréhension, je suis devenu plus confiant, même si ce ne sont pas encore mes domaines préférés.

Encore et toujours, "Rencontrer l'inconnu" a été et est encore LA façon pour moi de m'impliquer dans le flux des événements, des souhaits et des besoins. Je collecte autant d'informations que possible afin de pouvoir initier et prendre les prochaines mesures. À mon avis, cela exige une ouverture d'esprit de tous les sens, l'acceptation des circonstances données, la curiosité pour les choses nouvelles/différentes - afin de pouvoir apprendre quelque chose de nouveau. Enfin, et ce n'est pas le moins important, à mon avis, elle exige un contact plein de compassion avec les personnes avec lesquelles vous traitez et avec l'entreprise elle-même. Il faut aussi de la compassion et un grand cœur pour soi-même, pour les erreurs que l'on fait, pour ses propres défauts. Pour moi, partout où j'enseigne l'œuvre d'Alexander, c'est un jeu mouvant en permanence : mesurer, renoncer, donner et permettre de l'espace, intégrer ... entre vous, moi-même et l'ensemble.

Je vous remercie pour votre écoute et je vous souhaite beaucoup de joie sur votre chemin et une conférence ATI très enrichissante.

Priska Gauger-Schelbert: ATI貢献のためのビデオテキスト

ATIの貢献に関するプリスカビデオテキスト。

ATI ACGM October 2020 (Japanese)

多くのATIメンバーが、大学で音楽、ダンス、ムーブメント、演劇、科学など、それぞれの専門分野でアレクサンダー・テクニックを提供されているように、私はビジネスの世界でアレクサンダー・テクニックを提供しています。ビジネスの現場に行き、実際にそこで働く方々がそれぞれの活動をされているところにお邪魔するので、その様子をアレクサンダーのコミュニティに紹介したいと思います。私の仕事は、生産現場、オフィスでの仕事、管理職、社会・医療機関、教育現場など、幅広い分野で健康増進の観点から提供されていて、いろいろなご要望もいただいています。

私の開発した概念でどのようにアレクサンダー・テクニックをビクトリノックス社に提供しているかを、実際に見ていただけるビデオを録画しました。社員の方々は、彼らの体験談や感想を語ってくださり、ビクトリノックス社人事部は、会社としての経験と、私達が長年かけて達成してきた成功体験を報告してくれるという貴重な貢献をしてくれています。このビデオは、私のホームページでも見ることができます www.balance-time.ch . 字幕付きで3カ国語に翻訳されています。

私は元々看護師をしていたので、どうすれば人々が健康のために何かをするようになるか、早く元気になれるのか、健康でいられるのか、そのためにどうやって人々を力づけるのかに興味がありました。私はそれぞれの人がもっと自分の健康に責任を持つようになる方法を探したいと思っていました。アレクサンダー・テクニックに出会ってすぐにインスパイア、魅せられ、これこそ自分にぴったりの方法だと思

ったのです。1991年にアメリカのシアトルにあるパフォーマンス・スクールに行き、この学校の教師のチームが使っているマージョリー・バーストウの教え方を知ることができました。このようなグループでの指導、そしてその中でも一人ひとりの興味や活動に沿ったサポートにとっても感激しました。自分の学びの順番の時、そして他の人が学ぶ番を「ただ」見ている時にも、互いに学び合い、いつも充実した場でした。スイスに戻り、チューリッヒでジャクリーン・ウェブスターのもとでATのトレーニングを受け、1995年に3年間の教師トレーニングを修了することができました。スイスのアレクサンダーの協会や、保険会社にも認められている正式な資格を取得したいと思っていたのです。しかし、スイスでの教え方がアメリカで学んだものとは大きく異なることにも気づきました。なので、いろんな場でマージョリー・バーストウの教えを受け継ぐ方々の教えに触れる時間を持ち、学び続けました。私が最も影響を受けた先生は、キャシー・マーデン、デビッド・ゴーマン、トミー・トンプソン、ローザ・ルイーサ・ロッシです。私は彼らと共に学ぶ場に継続して参加してきましたし、他にも多くのATの先生方、違う教え方をされる先生方とも一緒に学んできました。

それらの学び全てが私がビジネスの世界で広げていきたいと思っている仕事を発展させていく上で多くの助けになってくれました。トレーニング後、1995年に私は自分の教室を持ち教え始めました。そこへ、腕の典型的な反復的ストレス症候群のために手、肘、肩を痛めた生徒さんが来られました。彼女はビクトリノックス社の社員でした。私たちが共に行ったワークは彼女にいい結果をもたらし、そのことを彼女が上司である部長に報告したところ、彼はとても興味を持ってくれました。そしてレッスンで使うために自社の製品であるナイフを持っていくことを許可してくれました。幸いなことに、この部長は、社員が実際の仕事の場でそれぞれの活動をする時の自分の使い方を学んでいくという、このような「セラピー」に非常に興味を持ち、とても熱心に取り組んでくれて、彼はすぐにそのアイデアを理解した上で、自分自身にもスタッフにも試してみました。その後、私はビクトリノックス社から、アレクサンダー・テクニクに大変興味を持っているという連絡をもらいました。そして、ある部署のパイロット・プロジェクトのコンセプトを書かないかと誘われました。企業でのこの仕事を開発していくための基礎は、アレクサンダー・テクニクや人生の原理から私に与えられました。一つ目の原則は、「meeting the unknown 知らないものに出会う」「no need to know 知らなくてもいい」です。これは非常に重要な要素でした。最初の頃は、私は企業においてどこか、アレクサンダー・テクニクを教える能力がまだないと感じていたからです。第二の原則は「How do I go in contact with a person どうやって人と接していくか」でした。私が学んだことは、プロセスを歩むこと、あえてプロセスに関わること、このプロセスを一步一步歩いていくことでした。これが私にコンセプトを作る土壌をもたらし、ビクトリノックス社でどうアレクサンダー・テクニクを提供していったらいいのか、可能性を見出していくことができました。私は恵まれていました。この会社は偉大な開拓者精神と創意工夫という特徴を持っていました。そして、私がどうやって各現場で社員の方々にアレクサンダー・テクニクを提供していくか、いろんなことを試したり、見つけたり、模索していくことを、寛大さと開放性を持って、私のやりたいようにさせてくれたのです。こうやって、ビクトリノックスの助けを借

ATI ACGM October 2020

pre-recorded lecture (ca. 30 min.) – ATI teaching member Priska Gauger-Schelbert – Switzerland

priskaugauer@hotmail.com

りながら、5つの柱で構成される私のビジネスのコンセプトを開発しました。私は今、それをビデオで皆さんにそれを紹介することができることを幸せに思います。

ビデオ：イメージフィルム

第2部 チームの紹介

ご存知のように、私は2001年から企業でアレクサンダー・テクニークを使った仕事をしてきました。特にビクトリノックス社での成功のおかげで、私は様々なプロジェクトを行うことができました。そのうちのいくつかは、私のホームページの「参考文献」に掲載されています。

私のチームと私たちの協力関係を紹介したいと思います。

私たちは現在、7人のメンバーによるクリエイティブパワー・ウーマンチームで、私が担当する仕事を遂行しています。その都度、私がプロジェクトをリードし、場所やニーズ、活動分野に応じて、様々な構成でプロジェクトを進めています。

チームメンバー：

Rosa Luisa Rossi (ローザ・ルイーサ・ロッシ) とは一緒に働いて10年になります。彼女はすでに私と一緒にいくつかのプロジェクトに参加しています。

我々は、世界的に有名なシーメンスのような企業にサービスを提供しています。そこではすでに何年もの間、スイスのさまざまな場所で大規模なプロジェクトを行ってきました。例えば、我々は何年もの間、週に一度、最大3名のアレクサンダー・テクニークの教師が同じ場所で働くというプロジェクトを持っていました。

クライアントとしては、製薬業界、チューリヒ劇場(the Schauspielhaus Zurich,)、チューリヒ市社会福祉局、老人ホーム、保健所、ハイルパダゴギーシュエ・シューレ・インナーシュヴァイツ、ルツェルンのパダゴギーシュエ・ホーチシュレなどの (Heilpädagogische Schule Innerschweiz, at the Pädagogische Hochschule Luzern etc.) 教師のための教育機関などが挙げられます。

Karin Imgrüth (カリン・イムグリュート)も2012年から集中的に活動しています。

新しい仕事が入ってきた時、それがチームメンバーの家の近くで行われるときは、一緒にプロジェクトに取り組むようにしています。

Tine Gherardi (ティーン・ゲラルディ)は、スイスのフランス語圏での仕事をしており、バランスタイム®のコンセプトにも積極的に関わってくれています。

Isabelle Augustin (イザベル・オーギュスタン)は、2016年から私たちと一緒に働いています。2019年にイザベルと私は、アレクサンダー・テクニークの教師のための「ビジネスにおけるアレクサンダー・テクニーク」についてのトレーニングコースを提供しました。多くの方がこのコースの参加し、何人かの参加者から、ここで得られたノウハウが新しいプロジェクトを可能にしたという話を聞きました。

Medea Schuler(メデア・シューラー)は、2017年からSOBの大きなプロジェクトで私と一緒に仕事をしています。SOBは全く異なる職業や職種を持つ鉄道会社です。オフィスのワークステーション、軌道のメンテナンス、列車の清掃、ランドスケープの清掃など、あらゆる職業をアレクサンダー・テクニクでサポートしています。この会社の大きな関心事は、グループの従業員とともにまずニーズを正確に把握し、私たちのノウハウを駆使して最適なサポートができるようにすることです。

Géraldine Marmier (ジェラルディーヌ・マルミエ)は私達のプロジェクトの一番新しいメンバーです。私は彼女とチューリッヒのコンフィゼリー・シュプルングリのプロジェクトと一緒に仕事をしています。ここでも私たちは大成功を収め、パイロットプロジェクトは新たなプロジェクトのフェーズへと拡大しています。パイロットプロジェクトでは60~100人が参加しました。この間、全従業員がバランスタイム®に毎日3x5分参加し、さらに全員がアレクサンダー・テクニクのトレーニングを週に1回受けました。前年との比較をしてみると、これらの時間のロスにもかかわらず、パフォーマンスの低下は見られませんでした。これはもちろん完全な成功で、私たち全員を驚かせてくれました。

このことは、私たちの仕事の利用がどのような成功をもたらすかを改めて示してくれています。

私は、私たちのチームと協力をとても誇りに思っています。

年に一度、私たちはチームのための数日間のイベントを開催し、更なるトレーニング、個人的なワーク・エクスチェンジ、そして気持ちよく共に過ごす時間を持っています。

第3部 - まとめ

みなさんに家族がいる時

私は結婚していて、私たちには4人の子供がいます。ということは、みなさんもお存じのように、常に何か割り込んできて、中断しなければならないということです。それに対処するのは常に挑戦です。こういうことにも、私はアレクサンダーのワークの原理を使います。今あるものを認識し、今あるものが何で、それが正確にどのようにあるかを受け入れる。あるがまま、しばらくはそれを何かで飾ろうとせず、変えようとしません。そして常に自分自身を調整し、ゴールを見失わずにプロセスをやり直すようにする。これは私にとって、企業で働く上で必要不可欠な資質です。多くの場合、それは企業で起こる絶え間ない変化を受け入れ、それに対処することなのです。アレクサンダー・テクニクの教師として重要なのは、「自分は企業を変えられる」という感覚を持つことではなく、「自分は企業の状況に適応できる」という感覚を持つことです。変化に対処する方法を学ぶ上で、アレクサンダー・テクニクが素晴らしい方法であるというのは、はまさにそこにあるのです。

私の経験では、アレクサンダー教師、アレクサンダーコーチ、アレクサンダーセラピストの仕事は十分にあり、需要は大きいです。企業は私たちの仕事にとっても興味を持ってくれています。

企業は、従業員が健康でいられるように、また、仕事をしていて気持ちが良いと感じてもらえるように、サポートすることに大変興味を持っています。私は、この関心がここ数年で一般的に高まっていることを観察してきました。健康のために何かをしよう、より健康的な食べ物を食べよう、体を整えよう、マインドフルネスを練習しようという意識は、ほとんど誇大広告にもなっています。アレクサンダー・テクニクは、これらすべてを統合する絶好の機会を提供しています。

つまり、今日の企業は、従業員の良いケアをし、従業員の健康を促進し、職場の人間工学的デザインを最適化し、安全性を向上させることを義務づけられているのです。一方で、従業員には健康を維持する義務があります。この双方が持つ責任は、企業側がしっかり従業員をサポートすることによって、従業員はそれを非常に高く評価し、自分の責任を果たそうとするようになるのです。特にバランスタイム®はバランスをとるための最適な時間であり、従業員が休憩や小さなSTOPを取るのを支援します。それは、自分が何をしているのか、どのようにしているのか、緊張やストレスを感じることなく、一緒にどこへ行こうとしているのかを再び意識することができるような機会をもたらします。

こういう環境で活躍できるアレクサンダー・テクニクの先生になるためには、自分の願望を感じたり、自分が何をしたいのかというビジョンを持っていないといけません。どんな分野でアレクサンダー・テクニクに関わりたいのか、この願望、ビジョンは誰の中にもあると思うのですが、おそらく深く眠っていて、無意識のうちに隠れているかもしれません。もしかしたら、なぜ、そしてどんな分野であなたのスキルを最もよく生かせるのかということが明らかになったのは、あなたがアレクサンダー・テクニクを知った、まさにその時だったのかもしれませんが。あるいは、興味移って、アレクサンダー・テクニクを始めた時とは全く違うことをしたいと思っているのかもしれません。自分自身にどんな知識やスキルが不足しているかどうかは、誰もが自分自身で把握していると思いますが、それはさらなるトレーニングやコースなどを通じて習得することができます。特に企業との仕事では、私にとっては、コンセプトや何を提供するかを書き方など、自分には全く馴染めない部分や慣れが必要な部分がありました。それらはまだまだ好きな仕事ではありませんが、実践と明確な理解を通して、自信を持てるようになりました。

何度も繰り返しますが、今まで「Meeting the unknown」は、起きている出来事や願望、ニーズの流れに自分が関わっていくために、これまでも、そして今でも私にとって大切なアプローチです。私は、新しいことを始めたり次のステップに進むために、可能な限り多くの情報を収集します。私の考えでは、これには感覚を開き、与えられた状況を受け入れ、新しいこと、違うことへの好奇心を持つことが必要になります。

最後になりますが、相手にしている人々や企業との思いやりのある関係が大切だと私は考えています。それには、自分のミスや欠点に対する思いやりと、自分自身に対する大きな心も必要です。私にとって、アレクサンダーのワークは、どこで教えていても、あなたと私、そして全体との間で、常に相互作用をしながら、検討し、拒絶もし、スペースを与え、統合していくものです。

皆様の道中での喜びと、充実したATIカンファレンスになることを祈っています。
お話を聞いていただきありがとうございました。