



## **Schweizerische Akademie für die Ausbildung in Sophrologie nach Caycedo**

### **Präsentation**

Die Schweizerische Akademie für die Ausbildung in Sophrologie nach Caycedo ist eine gemeinnützige Stiftung, die am 22. Dezember 1992 ins Handelsregister Neuenburg eingetragen wurde und die Sophrologie nach Caycedo in der Schweiz verbreiten möchte.

#### KONKRETE INFORMATIONEN:

- 170'000 bis 180'000 Personen haben in 30 Jahren an unseren Kursen teilgenommen.
- Rund 380 Sophrologen haben eine Ausbildung in der Schweiz besucht und wenden die Sophrologie bei sich selbst oder bei ihren Kunden an.
- Das Sekretariat besteht aus 6 Personen, rund hundert Sophrologen stehen regelmässig in der ganzen Schweiz im Einsatz.
- Das Komitee der Akademie setzt sich zusammen aus: Dr. Yves Granjean, Präsident, Arzt in La Chaux-de Fonds, Edith und Pierre Schwaar, Dr. Guy Chedeau, Dr. Phil. Christiane Oppikofer, Christian Turkier, Jeanne-Louise Haeberli und Roger Louys.

### **Angebotene Leistungen**

#### Was ist Sophrologie?

SOS = Gleichgewicht, Harmonie – PHREN = Geist, Sinn, Seele – LOGOS = Lehre

Die Sophrologie ist die Wissenschaft des Bewusstseins und der Werte der Existenz.

Sie wurde im Jahr 1960 von Prof. Caycedo in Madrid erschaffen. Es ist eine Disziplin die erlaubt, die persönlichen Kapazitäten zu entwickeln und somit dank besserer Kenntnis seiner selbst die tägliche Existenz zu verbessern.

Das wesentliche Ziel der Sophrologie ist die Suche nach dem Gleichgewicht des Seins durch individuelle Erarbeitung einer geistigen und physischen Lebenshygiene.

Die praktischen Übungen bewirken eine graduelle Wiederentdeckung der körperlichen Empfindungen. Durch bewusste Atmung und Konzentration erlangt man eine fühlbare Entspannung, als eine Art Versöhnung von Körper und Geist.

#### Für wen ist Sophrologie?

**Sophrologie richtet sich an alle Personen**, die entschlossen sind, die Gesundheit zu bewahren und bereit sind, ihre Probleme in die Hand zu nehmen, um ihnen die reale Dimension zuzumessen. So kann das vollkommene physische, psychische und intellektuelle Gleichgewicht erhalten werden.

**Die Techniken sind auch geeignet für:** Kinder und Jugendliche (Vorbereitungskurse in Hinblick auf Prüfungen, Stressbewältigung, Förderung des Konzentrationsvermögens), ältere Generationen (den Jahren mehr Lebensinhalt geben statt dem Leben mehr Jahre) und Sportler (sich des Körperschemas bewusst werden, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Stimulation der Motivation).

#### Im Unternehmen:

Sophrologie bringt Vorteile für den Arbeitnehmer und für das Unternehmen:

- Arbeitnehmer: Er kann besser mit Stress umgehen, fühlt sich wohler in seiner Haut, ist weniger auf Medikamente angewiesen und kann sich rascher an Neues anpassen. Dies hat eine Harmonisierung der Beziehungen im Unternehmen und in der Privatsphäre zur Folge und das tägliche Leben gewinnt an Qualität.
- Unternehmen: Reduzierung von Abwesenheiten, Steigerung der Motivation und Effizienz des Personals sowie Verbesserung von Beziehungen und Kommunikation sind entscheidende Vorteile für das Unternehmen.

Die meistbehandelten Themen – Vorsicht ist besser als Nachsicht!

Zusammenarbeit, Wie motiviere ich das Personal, Entwicklung der eigenen Kreativität, mündlicher Ausdruck, Stressbewältigung – Burnout-Prävention, besseres Schlafen, Kontrolle des Tabakkonsums (Abhängigkeiten), Bewusstsein der eigenen Werte und Grenzen, Stärkung der Konzentration und des Gedächtnisses.

Die Kurse können unabhängig der Funktion für das gesamte Personal organisiert werden. Dadurch wird auch Teamgeist aufgebaut und gestärkt. Für die Direktion oder das Kader können spezifische Kurse organisiert werden.

Die Seminare können in verschiedenen Formen stattfinden: Eintageskurse, Halbtageskurse, Sitzungen über den Mittag (Häufigkeit und Dauer festzulegen), Sitzungen am Ende des Tages (Häufigkeit und Dauer festzulegen).

Auch können wir eine Präsentation mit einem kleinen Praxisteil für das gesamte Personal organisieren, um so eine konkrete Idee der Sophrologie nach Caycedo und ihrer Wirkung zu vermitteln.

Die meistgenannten Verbesserungen nach Seminaren in Unternehmen sind: bessere Entspannung, und Stressbewältigung, erhöhte Wahrnehmung des Körpers, verbesserte Atmung, Ruhe, Wohlbefinden, Abstand, Steigerung des Selbstvertrauens und weniger Schlafstörungen.

**Region:** Seminare mit ausgebildeten Sophrologen in der ganzen Schweiz möglich.

**Sprachen:** Deutsch, Französisch, Englisch, Italienisch

#### **Tarife**

Ganztageskurs : CHF 1500.-

Halbtageskurs : CHF 800.-

Sitzung 1 Stunde : CHF 160 – 180.- pro Stunde

**Vorteile Kunden GM:** Gratis-Präsentation mit praktischem Teil, Dauer ungefähr 1 Stunde 30 Minuten. Andere Ermässigungen je nach Fall.

#### **Kontakt**

Schweizerische Akademie für die Ausbildung in Sophrologie nach Caycedo

Rue du Crêt 24

2302 La Chaux-de-Fonds

Kontaktpersonen	Pierre Schwaar, Direktor / Sekretariat der Akademie
Tel.	032 968 95 00
Fax	032 968 95 02
E-Mail	info@sophro.ch
Internet	www.sophro.ch