

Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Work-Life-Balance gelingt und Begeisterung beginnt!

**„Gesundheit ist gewiss nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts“**

Arthur Schopenhauer

Vortragsreihe "Fit and Successful @ Work"

Weitere Titelauswahlmöglichkeiten:

- **Gesund und erfolgreich im Berufs- und Lebensalltag**
- **Fit, gesund und zwägg**
- **Gesundsein im Berufs- und Freizeitalltag**
- **Persönlichkeit und Gesundheit stärken**

Beschreibung:

Gesundheit und Gesundheitsförderung betrifft uns alle. Die Work-Life-Balance - der vernünftige Ausgleich zwischen erfolgreichem Berufsalltag und erfüllter Freizeit, ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines jeden Menschen auf Dauer unerlässlich. Um im Berufsleben motiviert, leistungsstark und erfolgreich sein zu können, ist es erforderlich, ein erfülltes, ausgeglichenes und möglichst selbstbestimmtes Privatleben zu gestalten. Da die Anforderungen, der Druck und das Rennen mit der Zeit in unserem Alltag nicht geringer werden, wird es für viele Menschen unerlässlich, aktiv etwas für ihre physische und psychische Gesundheit zu tun.

Die Vortragsreihe greift Themen zur Gesundheitsförderung, Bewusstseinsweiterung, Erfolgspsychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation auf. Die Themen dienen als wichtige Informationen und Hilfestellungen im Dschungel der Informationsflut und stellen eine Wissensinsel im oftmals hektischen Berufsalltag dar.

Wir alle möchten gesund sein, die einen hoffen auf Gesundheit, die anderen fördern diese aktiv. Wer möchte nicht kraftvoll, guter Laune und erfolgreich seiner Berufung folgen? Helfen Sie dem guten Gelingen, dem Erfolg und dem Glück mit der Erweiterung Ihres Bewusstseins aktiv nach! So können Sie Ihren Handlungsspielraum erweitern, weil Sie erfahren, wie Sie nachhaltig Ihre Ressourcen stärken und Ihre Visionen verwirklichen können.

Besuchen Sie die Vorträge zu spannenden Themen, lassen Sie sich inspirieren und überraschen!
Die Themenvielfalt ist gross und garantiert aus der Praxis für die Praxis. Die Vorträge richten sich an Mitarbeitende und Vorgesetzte.

Vortragsdauer zwischen 60 und 90 Minuten.

Als Mittagsveranstaltungen sind die Vorträge sehr gefragt.

Oberdierikerstrasse 53 · 6030 Ebikon · Telefon: 041 340 67 05

Homepage: www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer · E-mail: brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch

dipl. Lehrerin für Autogenes Training · dipl. psychologische Beraterin SGPH

dipl. Hypnose-Therapeutin DGHT

Mitglied der Schweiz. Gesellschaft für Autogenes Training SAT

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT

Vortragsthemen:

1. **Resilienz** - Die Kunst der inneren Stärke
2. **Emotionale Intelligenz** - Vom gewissen Etwas, denn nicht nur der IQ zählt!
3. **Brain,- Mood- und Powerfood** - Essen, das mobil und gute Laune macht
4. **6 Säulen der Gesundheit** - Basiswissen für ganzheitliche Gesundheit
5. **Bewusstsein und Unterbewusstsein** - Ein wirkungsvolles und unzertrennliches Team
6. **Mental stark** - die Kraft der Gedanken und die Macht des Unterbewusstseins
7. **Erfolg** und was Menschen erfolgreich macht
8. Erholt und energievoll in den Tag - **Wege zu gutem, erholsamem Schlaf**
9. **Was Stress wirklich ist** - Wichtigste Fakten zum Thema Stress
10. **Burn-out** - Lieber für etwas brennen als ausbrennen
11. **Wenn sich Stress im Körper niederschlägt**
12. **Stress lass nach!** Entspannungsmöglichkeiten und Blitzentspannungstipps für den Berufsalltag
13. **Achtsamkeit** - vom Jetzt und dem kostbaren Moment
14. **Entschleunigung** und vom Speed des Lebens
15. **Fit im Gehirn** - sich und der Konzentration auf die Sprünge helfen
16. **Aufschieberitis** und von der List, es später zu erledigen
17. **Zeit - ein kostbares Gut** - Von den Zeitdieben und dem Rennen mit der Zeit
18. **Veränderung** - des einen Freud - des andern Leid
19. **Farben haben Wirkung** - immer! und oft ganz unbewusst
20. **Active Food** - Der Mensch ist, was er isst - **Ernährung als Energiespender**
21. **Kopfschmerzen auf der Spur** - Ursachen und Linderungsmöglichkeiten von häufigen Kopfschmerzen