

Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Work-Life-Balance gelingt und Begeisterung beginnt!

Themenübersicht

Seminare, Workshops, Vorträge, Mittagsveranstaltungen
speziell für Firmen

zur Work-Life-Balance, Stressprävention, Gesundheitsförderung,
Persönlichkeitsentwicklung, Auftrittskompetenz und Kommunikation

Stressabbau / Entspannung / Achtsamkeit / Widerstandskraft

- Achtsamkeit und Entschleunigung MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Firmenkurs Autogenes Training
- Stressresistenz im Berufs- und Freizeitalltag
- Den Stress managen - Ganzheitliches Ausgleichsprogramm
- Persönlicher Energiehaushalt - Vermeidung von ungesundem Stress, Burn- und Bore-out
- Resilienz - "Die Kunst der inneren Stärke und des Gleichgewichts"

Gesundheit / Ernährung / Bewegung / Schlaf

- Fit at Work“ - Was Menschen gesund und leistungsstark macht
- "Brain-, Mood- und Powerfood" - Ernährung als Energiespender
- "Schmerz lass nach"! - Auf der Spur von Ursachen häufiger Kopfschmerzen
- Wege zu gutem, erholsamem Schlaf

Mentales Training / Ziele / Erfolg / Konzentration / Veränderung

- Firmenkurs Mentales Training - Ressourcen aufbauen und nachhaltig stärken
- Mental stark - "Erfolg durch Zielbestimmung und Visualisierung"
- Erfolg - "Was Menschen erfolg-reich macht"
- Fit im Gehirn: Steigerung der Konzentration und Gehirnleistungskraft
- Souveräner Umgang mit Veränderungen „Ich bin die Veränderung“

Weitere Themen auf Seite 2 / Preise auf Seite 2 / Referenzen auf Seite 3

Persönlichkeitsentwicklung / Kommunikation / Körpersprache

- Emotionale Intelligenz: Nicht nur der IQ zählt!
- Charisma und Auftrittskompetenz/Business Knigge - "Ein wirkungsvoller Auftritt"
- Körpersprache "Wie der Körper spricht"
- Bekennen Sie Farbe! - "Farben haben Wirkung - auch im Geschäft!"
- Spezialseminare für Lernende

Gerne konzipiere ich **Vorträge, Mittagsveranstaltungen, Seminare und Workshops nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen**. Diese gestalten sich von 1 Stunde bis hin zu ganzen Ausbildungstagen.

Das **Angebot richtet sich an Vorgesetzte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**, ganze Teams. **Spezialseminare** richten sich an **Lernende**.

Nehmen Sie mit mir Kontakt auf, wir sprechen über Ihre Vorstellungen und Sie erhalten ein vollständiges, **auf Ihre Wünsche abgestimmtes Programm für Ihr internes Ausbildungsangebot oder Ihren Firmenanlass**.

Ich freue mich auf Ihren Anruf oder über Ihre E-Mail.

Ihre Brigitte Fux-Meyer

dipl. Psycholog. Beraterin SGPH

dipl. Lehrerin für Autogenes Training SAT

Mitglied VPT Dachverband Persönlichkeitstrainer/innen

Mitglied DGHT Deutsche Gesellschaft für Hypnose-Therapie e.V.

14 Jahre eigene Praxis für Coaching, Entspannung und Entwicklung

12 Jahre erfolgreiche Seminarleitertätigkeit in Firmen



Kosten

| | |
|---|---|
| Vortrag 1 - 1.5 Std. | Fr. 400.-- - Fr. 600.-- (je nach Aufwand) |
| Veranstaltung 2 Std. | Fr. 600.-- - Fr. 800.-- („) |
| Seminar 3 Std. | Fr. 800.-- - Fr. 1'000.-- („) |
| Seminar 4 Std. | Fr. 1'000.-- - Fr. 1'200.-- („) |
| Tagesseminar 1 Tag | Fr. 2'200.-- - Fr. 2'400.-- („) |
| Tagesseminar 2 Tage | Fr. 3'200.-- - Fr. 3'500.-- („) |
| Grundkurs Autogenes Training (7 x 75 Minuten) | Fr. 2'400.-- |

Alle Preise und Kurse zuzüglich Fahrspesen (Fr. -.70/km) im Raum Luzern und Umgebung, ansonsten zusätzliche An- und Rückfahrtpauschale gemäss Absprache; zuzüglich Kosten für Ausdrucke Kursunterlagen (Fr. -.30/Blatt)

Auszug aus der Referenzliste

- Schurter AG, Luzern (seit 2005)
- CKW Centralschweiz. Kraftwerke AG, Luzern (2007 - 2012)
- Luzerner Kantonalbank, Luzern
- Brauerei Eichhof, Luzern
- Suva, Luzern
- EWS, Elektrizitätswerk Schwyz AG
- Concordia, Luzern (2004 - 2006)
- Foka Forum, Verein kaufmännischer Berufsfrauen
- Samariterverein Neuenkirch
- Blindenfürsorge Innerschweiz
- Axpo Holding AG, Baden (2012 - 2015)
- Sika Schweiz AG
- Blaser Swissslube AG, Hasle-Rüegsau (seit 2014)
- Zuger Kantonalbank, Zug
- Gemeinde Konolfingen, Konolfingen