

Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Entspannung gelingt und Entwicklung beginnt!

Kurse, Seminare, Workshops und Mittagsveranstaltungen Für Firmen, Betriebe und Institutionen

ANGEBOT

- Kurse für das betriebliche Gesundheitsmanagement
- Workshops zur Gesundheitsförderung, Stressprävention und Förderung stabiler, gesunder, resilienter Mitarbeitenden
- Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation und Förderung der Selbstwirksamkeit
- Ganzheitliches Schulungs- und Entwicklungsangebot zur Förderung des physischen, seelischen und sozialen Gleichgewichts
- Schulung in einer lernfördernden, wertschätzenden, erfolgsorientierten Atmosphäre

SINN UND ZWECK

- Gesundes, verantwortungsbewusstes und selbstbestimmtes Verhalten von Mitarbeitenden und Vorgesetzten fördern
- Kundenorientierten, achtungsvollen, wertschätzenden und professionellen Umgang mit Kunden, Partnern und innerhalb des Teams fördern und kultivieren
- Persönliche Wirkung, Selbstwirksamkeit, Erfolgsorientierung und kommunikative Stärken bewusst machen, weiter fördern und stärken

NUTZEN

- Ausfallkosten infolge Krankheit und Stress senken
- Absenzen und Ausfälle reduzieren
- Mitarbeiterzufriedenheit fördern
- Resilienzfähigkeit von Mitarbeitenden stärken
- Stressresistenz und persönlicher Energiehaushalt optimieren und stabilisieren
- Gesundheitsbewusstes Verhalten fördern
- Leistungs- und Belastungsfähigkeit stärken

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

Home: www.emr.ch/therapeut/brigitte.fuxmeyer · E-mail: brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch

dipl. Lehrerin für Autogenes Training · dipl. psychologische Beraterin SGPH · zert. Hypnose-Therapeutin DGHT

Master Practitioner of Palmtherapy® · Reiki Meisterin und Lehrerin

Mitglied VPT - Dachverband Persönlichkeitstrainer/innen

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT

Themenübersicht

Seminare, Workshops, Vorträge, Mittagsveranstaltungen
speziell für Firmen

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

Entschleunigung / 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 / Selbsthypnose / Ziele / Erfolg / Konzentration / Veränderung

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

Persönlichkeitsentwicklung / Kommunikation / Körpersprache

- Emotionale Intelligenz: Nicht nur der IQ zählt!
- Charisma und Auftrittskompetenz - "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 auch 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.

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.

20 Jahre eigene Praxis für Coaching, Entspannung und Entwicklung

18 Jahre erfolgreiche Seminarleitertätigkeit in Firmen und Institutionen



Kosten

Vortrag 1 - 1.5 Std. CHF 400.-- - CHF 600.-- (je nach Aufwand)

Veranstaltung 2 Std. CHF 600.-- - CHF 800.-- („)

Seminar 3 Std. CHF 800.-- - CHF 1'000.-- („)

Seminar 4 Std. CHF 1'000.-- - CHF 1'500.-- („)

Tagesseminar 1 Tag CHF 2'200.-- - CHF 2'600.-- („)

Tagesseminar 2 Tage CHF 3'500.-- - CHF 4'400.-- („)

Grundkurs Autogenes Training (7 x 75 - 90 Minuten) CHF 2'400.-- - CHF 2'800.-- (je nach Anzahl Teilnehmenden)

Alle Preise und Kurse zuzüglich Fahrspesen (CHF. -.75/km) im Raum Luzern und Umgebung,

ansonsten zusätzliche An- und Rückfahrtpauschale gemäss Absprache;

zuzüglich Kosten für Ausdrucke Kursunterlagen (CHF -.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)
- Carplanet Garage Galliker, Kriens
- Sika Schweiz AG
- Blaser Swisslube AG, Hasle-Rüegsau (seit 2014)
- Zuger Kantonalbank, Zug
- Gemeinde Konolfingen, Konolfingen (seit 2017)
- Zentrum Höchweid, Ebikon
- Forum Komplementärmedizin, Solothurn (seit 2020)
- FMH, Verbindung der Schweiz. Ärztinnen u. Ärzte, Bern