

# Achtsam umgehen, statt Burnout!



Training  
Coaching  
Beratung

**Brigitta Baltisberger**



Training  
Coaching  
Beratung

**Brigitta Baltisberger**

Aspermontstrasse 15, CH-7000 Chur  
081 322 58 79 / 079 233 33 07  
[info@bb-mentaltraining.ch](mailto:info@bb-mentaltraining.ch)  
[www.bb-mentaltraining.ch](http://www.bb-mentaltraining.ch)

## Achtsam mit sich umgehen, statt Burnout

Sie erhalten Klarheit über Ihre persönliche Situation und was Sie tun können, um ein Burnout zu vermeiden. Was ist wirklich wichtig im Beruf, Haushalt und Leben? Was belastet und weshalb? Wie kommen Sie an Anerkennung und Wertschätzung? Wann ist genug? Sie bekommen Klarheit und praktische Anleitungen, wie Sie im Leben und Beruf achtsam mit sich umgehen können und dürfen. Sie vermeiden so Stress und gewinnen Motivation und zusätzliche persönliche Stärke. In diesem Kurs stehen Sie und Ihre Situation im Mittelpunkt.

### Kursinhalt

- Was ist Burnout und wie kommt es zu Burnout?
- Wie mit dem täglichen Stress umgehen, damit wir nicht auf der Strecke bleiben?
- Wie kommen wir zu Anerkennung und Wertschätzung?
- Erlernen von Methoden zum Entwickeln und Leben von Stärken
- Aufzeigen von Möglichkeiten, achtsam mit sich umzugehen

Zielgruppe: Damen und Herren, welche ihr Leben in Griff bekommen und ein Burnout vermeiden wollen.

Art: Kleingruppe bis maximal 8 Personen

Datum: 12. und 19. April 2012 (2 Abende, donnerstags)

Ort: Chur, Aspermontstrasse 15, Brigitta Baltisberger Zala, Training - Coaching - Beratung

Zeit: 19.00 - 22.00 h

Kosten: CHF 240.00 (beide Abende)

Frühbuchungsrabatt: Bei Anmeldung bis 12.3.2012: CHF 210.00

Vorkenntnisse: keine

Anmeldung: Bitte per Post, Telefon oder E-Mail

Treueprämie: 1 CD im Wert von CHF 25.00 nach Wahl (exkl. Musik-CDs)

Abmeldung: Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Workshopbeginn CHF 50.00, Umtriebsentschädigung, bei Abmeldung bis 1 Tag 50 % der Workshopkosten, Nichterscheinen 100 % der Workshopkosten.

*Änderungen bleiben vorbehalten!*