

Modul XIV

Das Leben energievoll leben



Training

Coaching

Beratung

Brigitta Baltisberger



Brigitta Baltisberger

Nussbaumstrasse 1 B, CH-7205 Zizers
081 322 58 79 / 079 233 33 07
info@bb-mentaltraining.ch
www.bb-mentaltraining.ch

Module für die eigene Förderung

Damit wir im Mentaltraining wirklich immer im Training bleiben, ist es sinnvoll und hilfreich, alle 6 – 12 Monate ein Modul zu besuchen. Die Module geben neue Motivation, die Kreativität ist wacher und die Umsetzung der Möglichkeiten im Mentaltraining wird erhöht/gefördert. Die Module können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden. In jedem Modul schauen wir uns die aufgeführten Themen unter dem Aspekt an: „Wie kann ich mit Mentaltraining etwas für mich tun?“

Modul XIV – Das Leben energievoll leben

Für diejenigen, bei denen das Arbeitsvolumen oder ein Teil der Arbeit überhand zu nehmen droht und die Zeit sehr knapp wird, ist es ideal, nun mit gezieltem Mentaltraining etwas dagegen zu tun. Wie kann die persönliche Balance hergestellt werden, sodass die Ressourcen wieder da sind? Wie kann das Mentaltraining zur Lösung von komplexen Problemen eingesetzt werden?

Themen im Aufbaumodul XIV:

Abend 1: Auffrischen einiger bekannter Techniken je nach Bedarf der Teilnehmenden. Was ist ein Burnout? Wie kann ein Burnout verhindert werden?

Abend 2: Batterien laden: Wie können die Batterien wieder geladen werden? Welche Quellen können angezapft werden? Wie kann das Mentaltraining gezielt eingesetzt werden? Erarbeiten von Lösungen.

Abend 3: Umsetzung der Aufgaben des Lebens mittels Mentaltraining – Probleme aus der Praxis (sofern von Teilnehmern gewünscht, eigene Fragen oder sonst von Kursleiterin vorgegeben)

Abend 4: Weg zur Intuition: Was ist Intuition? Wie kann der Weg zur Intuition besser gefunden werden?

Datum: 26. Oktober, 16. November, 14. Dezember 2011 sowie
11. Januar 2012, mittwochs, 20 – 22 h

Preis: CHF 195.00 inkl. Workshopdokumentation und Pausengetränke

Kursort: Brigitta Baltisberger Zala, Training – Coaching – Beratung

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

Frühbucher: CHF 180.00 bei Anmeldung bis 15. März 2011

Abmeldung: Bei Abmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn CHF 50.00, Umtriebsentschädigung, bei Abmeldung bis 1 Tag 50 % der Seminarkosten, Nichterscheinen 100 % der Seminarkosten