



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Seminare - Vorschau:

Tagesseminare oder Abend Workshops (alle in Chur):

- Eigene Stärken erkennen und erfolgreich anwenden, 2 Abende: 12./19. März 12, 19 - 22 h, DI
- Achtsam mit sich umgehen, statt Burnout, 2 Abende: 12./19.4.12, 19 - 22 h, DO
- Sich selbst behaupten und selbstsicherer sein! 03./17.4.12/19 - 22 h ,DI
- Mit Mentaltraining zum Erfolg, Beginn 04. Juni 12, MO, 4 x 3 Stunden, 19 - 22 h
- Mental optimal, 05./19.06.12/ DI, 19 - 22 h

Weitere Themen und Daten auf Anfrage.

Die Schatztruhe

Sie ist ein besonderes Geschenk für Freunde, Bekannte, Verwandte und auch ein sinnvolles Mitbringsel bei einem Besuch.

Sie enthält 52 Lose mit Zitaten oder „Motivatoren“, die als Motto für jede Woche dienen.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Lebensberatung

- Rasche Hilfe zur Selbsthilfe
- Lösungen, die sich im Alltag umsetzen lassen
- Fördern des eigenverantwortlichen Handelns
- Auf Wunsch Begleitung während einer längeren Zeit

Donnerstags-Treff

Vorträge, 20.15 h:

- 23.02.2012: Leichter durch den Alltag gehen
- 22.03.2012: Mit Ängsten gezielt umgehen
- 19.04.2012: Optimale Partnerschaft
- 13.09.2012: Ist perfekt wirklich perfekt und das Richtig? Wie viel Perfektionismus braucht es?
- 15.11.2012: Was tun, wenn andere nicht machen?
- 13.12.2012: Tricks und Tipps, Probleme einfach und schnell zu lösen.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Tonträger zu Lebensthemen

Die CDs (Hörbücher) sind ideal, damit man sich über das gewünschte Thema gezielt informieren kann:

- vielseitige Auswahl zu aktuellen Themen
- konzentrierte Informationen zum gewählten Thema

Auswahl an Titeln:

- 176: Gedanken sind Kräfte - Nutze sie!
- 172: Angst zu versagen loslassen
- 174: Hilfe, ich bin ein Pessimist – in 21 Schritten zum Optimisten
- 123: Miteinander reden: Ich höre dir zu, du hörst mir zu!
- 127: Meditationen für positive Stimmung.
- 134: Sport: Wie mit Mentaltraining zu Spitzenleistungen?
- 160: Leichter durch den Alltag!
- 166: Hilfe ich habe ein Tief!
- 181: ZEN: Zuhören - Entspannen - Nachdenken, Motto „Motivation“