



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

**Termin: 04. Juni 12 sowie
11. und 18. Juni 12 und
13. August 12, montags**

Zeit: 19.00 – 22.00 h

Ort: Brigitta Baltisberger Zala,
Training - Coaching - Beratung,
Chur, oder ibW, Chur

Kosten: CHF 295.00, inklusive
Workshopdokumentation, Arbeits-
blätter und Pausengetränke

Für Frühbucher: CHF 275.00 bei
Einzahlung 4 Wochen vor Work-
shoptermin

Dankeschön: Wer bereits ein Se-
minar/einen Kurs bei Brigitta Bal-
tisberger besucht hat, bekommt
eine CD nach Wahl (ohne Musik
CDs)

Anmeldung: Bitte per Post, Tele-
fon oder E-Mail

Abmeldung: Bei Abmeldung bis
2 Wochen vor Seminarbeginn
CHF 50.00, Umtriebsentschädi-
gung, bei Abmeldung bis 1 Tag
50 % der Seminarkosten, Nichter-
scheinen 100 % der Seminarkos-
ten.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

CDs „Mentaltraining“

- Meditationen für positive Stim-
mung
- Was ist Mentaltraining und
was bringt es?
- Mentaltraining im täglichen
Leben, Kicks und Tricks!
- Trainings-CD Mentaltraining
- 21 Schritte zu mehr Ruhe und
Gelassenheit!
- Positiv denken und positiv
durchs Leben gehen (Doppel-
CD)
- Faszination Leben

Vorschau:

- 12.03.2012, 2 Abende: Eigene
Stärken erkennen und
erfolgreich anwenden, 19 —
22 h
- 03.4.2012, 2 Abende: Sich
selbst behaupten und
selbstsicherer sein, jeweils 19
— 22 h
- 12./19.4.2012: Achtsam mit
sich umgehen, statt Burnout,
jeweils 19 — 22 h

Aspermontstrasse 15
CH - 7000 Chur
081 322 58 79
079 233 33 07
info@bb-mentaltraining.ch
www.bb-mentaltraining.ch



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Mit Mentaltraining erfolgreich zum Ziel!

Workshop für
persönliche
Ich-Stärkung und
Leistungsoptimie-
rung

Sich selbst und das
Leben managen.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

„Mit Mentaltraining erfolgreich zum Ziel.“

Für die Astronauten entwickelt, von vielen Spitzensportlern seit Jahren erfolgreich angewandt: das gezielte mentale Training.

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, die Techniken des klassischen Mentaltrainings kennen zu lernen.

In diesem Workshop finden Sie Ihren Weg, Ihr Leben mit Hilfe des Mentaltrainings so zu managen, wie es für Sie stimmt.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Inhalt

- Hintergrundwissen

- Warum wirkt Mentaltraining ?

- Wann kann man es wie und wo anwenden?

- Aktivierung und Erhöhung der persönlichen Leistungsfähigkeit

- Mentaltraining in den Berufs- und Privatalltag integrieren

- Mental stark werden

- Wie Ziele formulieren?

Methodik

Einführung in die Themen mit Kurzreferaten, Kleingruppen- und Einzelarbeit.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Dieser Workshop ist für Sie, wenn Sie

- Ihre Gedanken und Gefühle kontrollieren und steuern möchten.

- Einen bewussten Umgang mit Ihren eigenen Kräften und Energie-Ressourcen finden möchten.

- Ihre mentalen und versteckten Ressourcen aktivieren und diese optimal in den Berufs- und Privatalltag umsetzen möchten.

- Höhere Belastbarkeit, innere Stabilität und Ausgeglichenheit schätzen.