



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Termin: 29. Oktober 2011
(Samstag)

Zeit: 09.00 – 17.00 h

Ort: Seminarraum des ibW, Chur

Kosten: CHF 285.00, inkl. Seminardokumentation

Für Frühbucher: CHF 250.00 bei Einzahlung 4 Wochen vor Seminartermin

Dankeschön: Wer bereits ein Seminar/einen Kurs bei Brigitta Baltisberger besucht hat, bekommt eine CD nach Wahl (ohne Musik CDs)

Anmeldung: Bitte per Post, Telefon oder E-Mail

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

Änderungen bleiben vorbehalten.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Vorschau:

- Mit Mentaltraining zum Erfolg, Beginn 31. August 11, MI, 4 x 3 Stunden, 19 - 22 h
- Loslassen, 19. November 11, SA, 9 - 17 h

CDs zu "Ich-Stärkung"

- Selbstbewusst mit Selbstvertrauen durch das Leben gehen.
- Das Ego ich — Der Weg zu mir selbst!
- Den inneren Kritiker endlich in Griff bekommen!
- Stress loslassen
- Erfolg — Der Weg zum Erfolg!
- Eigenliebe
- 21 Schritte zu mehr Ruhe und Gelassenheit
- 21 Schritte zur Entdeckung meines Potentials

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

Sich selbst besser kennen lernen

Workshop zum Optimieren der Persönlichkeit und persönlichen Ich-Stärkung.

Erfolg durch mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Entfaltung der Persönlichkeit — Mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit!

Sich selbst besser kennen lernen und den Handlungsspielraum erweitern.

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind zwei Eigenschaften, die lernbar sind. Die Grundhaltung des Menschen sich selbst gegenüber ist wichtig. Über welche Fähigkeiten verfügen wir persönlich? Für eine gesunde und starke Selbstsicherheit ist ein optimales Selbstbild wichtig.

In diesem Workshop finden Sie Ihren Weg, sich selbst besser und gezielter zu verkaufen und Ihre Stärken zu leben.



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Inhalt

- Hintergrundwissen
- Welche Rolle spielt die eigene Stärke auf das Handeln?
- Blockaden erkennen
- Eigene Stärken und Schwächen kennen und ausdrücken können
- Was kann man für mehr persönliche Ich-Stärke tun?
- Optimierung der eigenen Ressourcen für mehr Ich-Stärke
- Sicheres, klares Handeln.

Methodik

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



Training
Coaching
Beratung

Brigitta Baltisberger

Dieser Workshop ist für Sie, wenn Sie

- Ihre Ich-Stärke aufbauen und diese effektiv in den Berufs- und Privatalltag umsetzen möchten.
- Wenn Sie Ihre Stärken finden und einsetzen wollen.
- Wenn Sie ihr Potential aufgrund Ihres gesunden Selbstvertrauens entfalten wollen.
- Den Umgang mit Ihren Alltagssituationen optimieren und den Handlungsspielraum erweitern möchten.
- Einen bewussten Umgang mit Ihren eigenen Stärken und Schwächen finden möchten.
- Höhere Belastbarkeit, innere Stabilität und gelassener Umgang mit Situationen schätzen.