

## Kompetenz und Praxiserfahrung.

### Martina Buttala

Rinnweg 3  
89312 Günzburg  
0151/61533183  
info@martina-buttala.de  
www.martina-buttala.de



Mentaltrainerin  
Klang-Massage-Praktikerin  
Meditations- und  
Entspannungsleiterin  
Ernährungsberaterin

### Sabine Mändle

Gangolfstraße 9  
89331 Burgau  
08222/4129860  
sabine@das-leben-liebenlernen.de  
www.das-leben-liebenlernen.de



Life-Coach  
Hypnose-Therapeutin  
Meditations- und  
Entspannungsleiterin  
Basenfasten-Beraterin



Als Team in Balance.

*„Die gemeinsame Idee hat uns zueinander geführt. Wir wollen Menschen dazu anregen, mehr auf sich selbst zu achten und ihnen zeigen, wie sie mit Stress souverän umgehen. Damit sie auf lange Sicht – im Beruf und auch privat – in der Lebensbalance bleiben.“*

### Sabine Mändle & Martina Buttala

Tages- & Wochenend-Seminare  
für Gruppen & Teams

**Im** Beruf investieren wir großen Einsatz und Zeit. Täglich gilt es, die anstehenden Aufgaben mit Bravour zu meistern. Dazu kommen wechselseitige Erwartungen gegenüber Kollegen und der Organisation, Kunden, Patienten oder Kindern sowie der Arbeit selbst. Diesen vielen unterschiedlichen Ansprüchen gerecht zu werden, kann hohen Druck erzeugen und Spannungen im Team aufbauen.

Ergänzend zu fachlichen Weiterbildungen haben wir ein Programm ausgearbeitet und uns darauf spezialisiert, neue Denkmuster und Verhaltensweisen zu vermitteln, die mental stärken.

### **Mit unseren Seminaren sprechen wir Menschen in Gruppen und Teams an,**

- die sich einem hohen Erwartungsdruck ausgesetzt fühlen,
- sich an der Schwelle von stark gefordert zu überfordert befinden und
- welche die Balance zwischen Berufs- und Privatleben schaffen und halten möchten.

### **Herausforderung annehmen, Überforderung vorbeugen.**

Wir werfen einen „Blick hinter die Kulissen“. Einzelnd sowie in der Gruppe beleuchten wir, was es mit den täglichen Herausforderungen auf sich hat und welche Chancen sich dadurch bieten. Die Teilnehmer erfahren, wie es gelingen kann – auch unter schwierigen Bedingungen – eine optimistische Grundhaltung einzunehmen. Sie lernen, sich ihrer inneren Stärke bewusst zu werden und diese effektiv im Team einzusetzen.

### **Gelassen bleiben.**

Um auch in heiklen Situationen ruhig zu bleiben und bei sensiblen Themen besonnen zu reagieren, ist es wichtig, stresserzeugende Verhaltensweisen abzubauen. Wir zeigen wirkungsvolle Methoden auf, die das „seelische Immunsystem“ stärken können.

### **Individuelles Konzept.**

Jede Organisation hat ihre ganz eigenen Schwerpunkt-Themen, auf die wir gezielt eingehen. An dieser Stelle beginnt unser gemeinsames Projekt. Wir führen mit Ihnen zunächst ein ausführliches Gespräch, danach erhalten Sie ein maßgeschneidertes Konzept: als Tages- oder Wochenend-Seminar.

### **Ihre Perspektive.**

Unsere Seminare machen deutlich, warum es so wichtig ist, zuerst die Stress-Ursachen zu erkennen. Wir helfen dabei, Sichtweisen zu erweitern, diskutieren Lösungswege und zeigen auf, wie die erlernten Techniken im Alltag umsetzbar sind. Für ein vertrauensvolles Miteinander, damit Ihr Team ins Gleichgewicht findet und bleibt.

### **Unser Angebot.**

Die Teilnehmer erwartet eine abwechslungsreiche Mischung aus Einzel- und Gruppenarbeit, Meditation, sowie Atem- und Entspannungstechniken.

### **Tages-Seminar**

Dauer: ca. 8 Stunden  
(inkl. Tee- und Mittagspause)  
Ort: nach Vereinbarung

### **Wochenend-Seminar**

Dauer: 2 Tage (Zeiten flexibel gestaltbar)  
Ort: nach Vereinbarung

*Sind Sie an Aufbau-Seminaren oder einer späteren Begleitung durch gezieltes Coaching einzelner Team-Mitglieder interessiert?*

***Sprechen Sie uns an und informieren Sie sich unverbindlich. Wir freuen uns auf Sie.***