



Sonja Zanini
Coach und Trainerin

befreit
Veränderung

Bist du eine Frau, welche andere Menschen begleitet, unterstützt oder führt? Im Einzelcoaching, Supervision oder Training ermutige ich dich, deinen eigenen Weg zu gehen. «Dein Team. Für Entwicklung» ist ein besonderes Format, das mir dabei am Herzen liegt. Über einen längeren Zeitraum kannst du dich mit Unterstützung eines Teams und meiner Leitung beruflich und persönlich weiterentwickeln. Du formulierst deine Vision und nährst dich fokussiert, Schritt für Schritt, dem was du gerne sein und umsetzen willst. Dies alles findet in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen statt, wo du dich zeigen kannst, so wie du bist und dich gerade fühlst.



Dazu gehören Humor, Lachen und Erfolge feiern genauso wie Zweifel, Unsicherheiten und Talsohlen – alles hat seinen Platz

Im Team bist du nicht allein. Du wirst gestärkt, unterstützt und profitierst von den Ressourcen aller. Dabei gewinnst du mehr Klarheit und Mut, erreichst Dinge, die dir wichtig sind und kommst in deine eigene Grösse und Fülle.

Mehr zu mir und meinen Angeboten findest du auf www.sonja-zanini.ch

Wie bist du zu NEFU gekommen?

Als Selbständige arbeitet frau oft einsam vor sich hin, weshalb ich v.a. regional Menschen gesucht habe, mit dem ich mich austauschen kann.

Was hast du mit deinem ersten eigenen Geld gekauft?

Bestimmt etwas zum «Schlücke», wie Coki Fröschli oder Föifer Mocke

Warum hast du den Beruf als Coach und Trainerin gewählt?

Das Schönste an meiner Arbeit ist, dass die Menschen lächelnd und zufrieden aus meinen Coachings und Trainings herausgehen und sie wieder motiviert sind, ihre Ziele anzupacken.

Was bringt dich zum Lachen?

Situationskomik – es gibt so viele lustige Situationen aus dem Moment heraus.

Was ist dein Lieblingslied und hat es eine besondere Bedeutung für dich?

Ich liebe die Geräusche der Natur, die mich erden. Ich werde ruhig, zufrieden und sehe oft klarer.

Wer sind deine Vorbilder?

Ich habe eigentlich keine klassischen Vorbilder, doch die Lebenseinstellung von John P. Strelecky (der Autor von «The Big Five for Life») beeindruckt mich.

Wie lautet dein Lebensmotto?

Es gibt immer einen (Aus-)Weg – auch wenn er auf den ersten Blick nicht sichtbar ist.

Was wünschst du dir für NEFU – das Netzwerk der Einfrau-Unternehmerinnen?

Dass wir uns weiterhin aktiv vernetzen, zusammen eine spannende Zeit verbringen und sich daraus Kooperationen und Freundschaften entwickeln.