

## SEMINARLEITUNG PASCALE FAHRNI



**Pascale Fahrni** ist dipl. Sportmentaltrainerin, Unternehmer-Coach, Expertin für souveräne Gelassenheit, Verwaltungsrätin und Strategieberaterin im eigenen Familien-KMU. Als Unternehmerin und Gründerin von Calmyz® your Business | your Golf | Academy durfte sie bereits viele UnternehmerInnen und Führungspersonen hin zu mehr innerer Stärke begleiten. Ihr Lieblingszitat: „Warte niemals, bis du Zeit hast.“

### Zielgruppe

KMU-InhaberInnen, VertriebsleiterInnen, Mitarbeitende aus Vertrieb und Kundendienst, selbstständige UnternehmerInnen

### Teilnahmegebühren

CHF 590.- (exkl. MWST), inkl. Mittagessen, Getränke, Pausenverpflegung, Seminarunterlagen und Zertifikat.

**Melde dich jetzt gleich an.  
Für deinen optimalen Lernerfolg ist die  
Teilnehmerzahl beschränkt.**

*Werde souverän, ruhig und stark!*

### Mit mentaler Stärke führen

Fühlst du dich als Unternehmerin oder Unternehmer immer stärker gefordert? Möchtest du gelassener sein und dank deinem gesunden mentalen Fundament Innovation, Flexibilität und Kreativität in deinem Unternehmen fördern? Wie du künftig souverän mit schwierigen Situationen umgehen kannst, lernst du in diesem Praxis-Seminar mit gezielten Trainings und Techniken.

### Inhalt des Seminars

Nach und nach schleichen sich Gewohnheiten ein, du trägst eine hohe Verantwortung für dein Unternehmen und investierst den Grossteil deiner Zeit in deinen Beruf. Die Familie erwartet gleichzeitig eine ausgewogene Balance zwischen Privat- und Berufsleben. Da können sich Konflikte aufladen, die sich rasch in Stress umwandeln. Im Seminar geht es darum, solche Faktoren zu erkennen und darauf reagieren zu können. Du lernst Sorge zu dir zu tragen, eine ideale Energiebalance zu erreichen, allfällige Schlafprobleme auszuräumen, gelassener zu werden und dadurch mit schwierigen Mitarbeitenden und Situationen richtig umzugehen.

### Nutzen und Resultate

- Du kennst die wichtigsten Faktoren für innere Stärke, lernst diese anzuwenden und für dich zu nutzen.
- Du erhältst die calmyz®-Toolbox, mit der du zukünftig deinen Alltag souveräner und gelassener gestalten wirst.
- Du kennst deine gängigsten Stressauslöser und erkennst, wie du und dein Umfeld darauf reagieren.
- Du wirst auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren können.
- Du lernst den Stress sofort wieder abzubauen und in positive Energie umzuwandeln.
- Du nimmst praktische, einfache und anwendbare Inputs mit und kannst Herausforderungen mit neuer Kreativität begegnen.
- Du bringst innere Ruhe und souveräne Gelassenheit in deinen Führungsalltag und wirst deine Zeit optimal nutzen können.