

Numéro 14
Mai 2020

Nouvelles de Sonora Coaching

Séance de coaching via Skype

Jusqu'au 16 mars 2020 nos séances de coaching de déroulaient dans le format traditionnel : le coach était assis face au participant dans la salle de séances, comme cela se fait d'ordinaire dans une situation de conseil. Depuis la date évoquée, il y a eu du changement : Skype a été choisi comme solution pour proposer des séances de coaching à distance. Comment cela se déroule-t-il ? Nous avons fait une enquête auprès de nos participants pour savoir comment ils perçoivent ces entretiens via Internet. Tous les retours ont été positifs. En voici quelques illustrations :



« Après chaque entretien de coaching avec Madame Burri, qu'il soit conventionnel ou via Skype, je me sens à nouveau motivée pour empoigner ma situation professionnelle. »

Ramona Kaeser, participante

« Les entretiens de coaching avec Madame Wyss me font beaucoup de bien. Pour moi, c'est la solution absolument parfaite de les faire par Skype dans la situation actuelle. »

Participante anonyme

« Lorsque le coaching a lieu par Skype, et pas en présence physique, c'est effectivement différent. Mais même ainsi, je me sens à chaque fois très bien quand je peux voir mon coach. »

Hans Müller, participant

Les coachs sont également très reconnaissants de bénéficier de Skype pour maintenir le contact avec leurs protégés. Néanmoins, tous espèrent que les entretiens face à face seront bientôt à nouveau possibles.

**Témoignage
exclusif d'une
participante**



Le « home office » vu par une participante

Afin de vous donner une impression du quotidien de nos participantes et participants, nous donnons la parole à l'une d'entre eux :

« La situation extraordinaire engendrée tout autour du globe par le virus COVID-19 a des incidences pour tout le monde. Pour beaucoup de personnes, un des impacts est le travail en " home office ". J'en suis maintenant à ma deuxième semaine de travail depuis chez moi, et je découvre comment la crise du coronavirus affecte le quotidien de beaucoup de gens depuis bien des semaines. J'éprouve une certaine gêne à partager mon vécu du home office, car je me sens privilégiée par rapport à toutes les personnes dont la profession ne permet pas le télétravail et grâce auxquelles notre système sanitaire et économique continue de fonctionner. Pendant la première semaine, le home office me semblait bizarre, et j'étais très tendue, comme en temps normal aussi. Au cours de cette deuxième semaine, j'ai cependant découvert quelques avantages du télétravail. Je suis libérée de certains effets de mon trouble obsessionnel, notamment le stress que je dois surmonter pour quitter mon appartement afin de me rendre au travail, ce qui allège le déroulement de mes matinées avant le début du travail. Je suis maintenant en mesure de démarrer mon ordinateur à l'heure, même si cela me demande toujours un gros effort en raison de ma fatigue anormale et de ma difficulté à me lever le matin.

Je peux effectuer dans mes propres quatre murs les tâches bien définies que je reçois, et si j'ai des questions, je peux les poser par courriel ou via Skype. Ma cheffe de bureau m'a apporté son soutien pour installer le logiciel Skype, et j'apprécie maintenant d'avoir accès à cet outil.

Dans l'exécution de mes tâches, je suis confrontée à des troubles de la concentration. Je dois souvent m'arrêter et me " recentrer " pour éviter une surcharge dans ma tête et le sentiment de vertige que cela provoque. C'est devenu difficile de former des phrases, car souvent, il s'y glisse d'autres mots que ceux que je veux. Mais avec de la persévérance et suffisamment de temps, je suis toujours capable de rédiger des textes. »

Comme vous le voyez, nos participants sont également en mesure de s'adapter à des situations nouvelles, telles que le home office. Nous sommes particulièrement fiers de ces développements de leurs capacités personnelles !

**Le monde évolue...
Et votre équipe ?**

Team building

Les temps changent... Dans le contexte actuel, il est particulièrement important de rester flexibles au sein des équipes et de savoir continuellement s'adapter à l'évolution de la situation. C'est un défi pour toutes les équipes, également pour celle de Sonora Coaching! Un soutien sur le plan des processus de développement d'équipe est toujours utile, car plus le fonctionnement de l'équipe est bon, plus l'entreprise sera efficace dans l'atteinte de ses objectifs.

Grâce à un coaching avec Caroline Wyss, qui bénéficie d'une longue expérience dans les domaines de la formation et de la conduite, votre équipe sera en mesure de réaliser des performances de pointe. Les mesures de team building permettent d'augmenter l'efficacité du travail fourni ainsi que la valorisation mutuelle entre les différents membres de l'équipe. Les séances de coaching peuvent se dérouler aussi bien à l'intérieur qu'à l'air libre. En cas de besoin, des séances d'équicoaching peuvent être intégrées dans le programme. Notre site Internet vous fournira de plus amples informations sur nos prestations de team building.

Sonora Coaching vous souhaite de belles journées printanières ainsi que bon courage et de l'énergie en abondance !



Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch

