

Numéro 16  
**Juillet 2020**

# sonora

Coaching with Power



---

*De nouvelles  
perspectives grâce  
au coaching*

## **Des nouvelles de Sonora Coaching !**

### **L'été est arrivé!**

Probablement que chacun d'entre nous connaît les sentiments et les impressions qui nous affectent et nous accompagnent pendant l'été à venir et durant toute la saison d'été. Que ce soit l'odeur des bottes de foin, la sensation des gouttes de pluie sur la peau sèche, des eaux pétillantes et rafraîchissantes ou des barbecues conviviaux dans le jardin avec des amis.

Avec ses nombreuses facettes et ses effets apaisants, l'été rayonne d'une légèreté et d'une vivacité contagieuses. Que nous puissions toujours être ouverts et prêts à laisser entrer l'été dans nos cœurs afin d'en garder beaucoup pour des "situations et circonstances moins estivales", de pouvoir en cas de besoin commémorer l'été et d'en vivre toute l'année.



---

## Réinsertion

### Raphael Portmann

---

## Une expérience de réussite

Durant leur temps au sein de Sonora Coaching, les participants sont également soutenus dans leur recherche d'emploi après les mesures. Il n'est pas rare que des succès soient obtenus à cet égard.



Ayant fait des études en tant que biochimiste, il souffrait autrefois de dépressions dues à diverses circonstances. Grâce à son travail chez Sonora et au soutien reçu, il a pu surmonter cette situation et se retrouve aujourd'hui de nouveau avec les deux pieds sur terre.

Raphael Portmann a trouvé un emploi chez Vifor Pharma, une société allemande active dans le domaine médical. Dans son rôle de chef de produit, il a principalement des tâches liées à la publicité, mais le contact avec les clients en fera également partie.

---

## Réinsertion

### Larissa Hodgson

---

Larissa Hodgson âgée de 25 ans souffrait autrefois d'anorexie. La maladie a complètement changé sa vie. Chez Sonora, elle a pu non seulement renforcer la confiance en soi, mais également optimiser ses connaissances dans le domaine commercial. Elle est maintenant employée de commerce diplômée CFC. La prochaine étape sera un emploi temporaire à la Poste Suisse à Berne. Elle a également décroché une place dans une école de théâtre à Zurich pour 2022.



L'équipe de Sonora souhaite à Larissa Hodgson ainsi qu'à Raphael Portmann beaucoup de chance et de succès pour leur futur !

---

## **L'Equicoaching**

---

Vous connaissez les différentes méthodes de coaching actuelles et vous souhaitez essayer quelque chose de nouveau ? Notre spécialité - l'equicoaching - est donc la solution idéale. Dans un environnement peu familier, cette méthode rend visibles vos schémas de sentiments, de comportement et de pensée. Cela vous permet d'apporter des changements positifs dans votre vie. Laissez-vous tenter et soyez curieux de savoir à quoi vous attendre !



La saison des chaleurs,  
 une santé bien tangible,  
 des vacances relaxantes,  
 un temps de réflexion,  
 une conscience apaisante,  
 une exubérance plein d'entrain,  
 la fascinante saison de l'arc-en-ciel,  
 une beauté envoûtante,

elle est de retour, la saison d'été si bienvenue.

D. Riedo

**Sonora Coaching Sarl**

Warpelstrasse 3

3186 Guin

Tél.: +41 26 492 02 21

[info@sonora-coaching.ch](mailto:info@sonora-coaching.ch)

[www.sonora-coaching.ch](http://www.sonora-coaching.ch)

Par ces mots de notre participante, l'équipe de Sonora Coaching souhaite à tous un bon début d'été 2020, relaxant et bien ensoleillé !

