
De nouvelles perspectives grâce au coaching

Nouvelles de Sonora Coaching !

La créativité demandée même dans les périodes plus sombres

Les jours se raccourcissent, les nuits s'allongent. Souvent, les rayons chauds du soleil sont masqués par le brouillard épais et une ambiance inconfortable se répand. Ces jours-là, la plupart d'entre nous auraient envie de se cacher sous la couverture et de ne pas se relever avant le retour du printemps. Mais l'automne offre bien plus que de l'humidité et de l'inconfort. Le projet « Noël 2020 » en est un exemple. Un groupe de cinq jeunes hommes s'y est engagé depuis quelques semaines. Avec beaucoup d'enthousiasme et d'engagement, ils discutent, cherchent des idées et relaient leur créativité. C'est génial de voir un projet grandir petit à petit grâce aux apports de différentes personnes. Comment il s'élabore et prend un peu plus forme chaque jour.

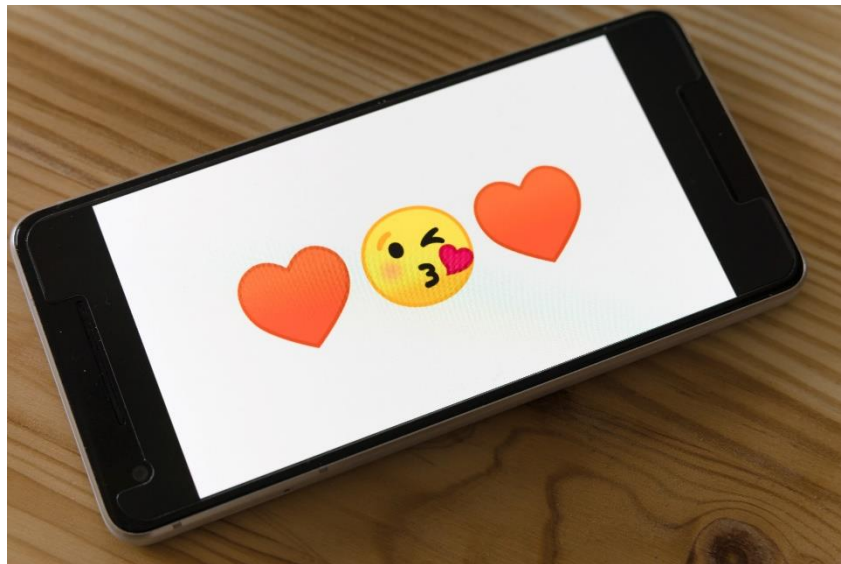
Notre groupe de projet est un exemple de ce qu'il vaut la peine de rassembler ; des idées. On crée quelque chose ensemble, peu importe la lumière ou l'ombre qu'il y a dans la salle de réunion. Ce qui compte, c'est la contribution de chacun ce qui forme un grand ensemble.



Les adolescents et les applications de rencontres

Dans le cadre de notre projet « Adolescents », un participant a beaucoup réfléchi et partage son avis avec vous sur les jeunes et les médias sociaux en ce qui concerne les applications de rencontre :

« Les applis de rencontre comme Tinder offrent aux jeunes d'une part l'aspect positif qu'ils peuvent contacter online un(e) partenaire potentiel(le) ultérieur(e) ou pour se faire de nouveaux amis. Dans le même temps, ces applications sont aussi un risque très élevé. Comme pour toutes les autres plateformes, le cyberharcèlement peut se produire. Les photos qui y sont publiées sont « des appâts trouvés » pour « mobber » les gens (atteinte à l'intégrité de la personne).



Le harcèlement peut également se produire, en particulier chez les utilisatrices féminines. En outre, il existe toujours un risque d'utilisation de faux profils. Il arrive souvent que derrière cela se cache un adulte qui tente ainsi de se rapprocher d'adolescents naïfs. Bien que bon nombre de ces applications utilisent certaines mesures de sécurité pour éviter de tels incidents, il reste toujours un certain risque résiduel. Il est donc important, en tant que parents ou autres personnes qui s'occupent de jeunes, de s'informer à l'avance sur les applis et leurs risques et de les expliquer aux adolescents. Ainsi, cela augmente les chances qu'ils utilisent avec la prudence nécessaire de telles plateformes. »

Sonora propose

Entraînement à l'endurance

La personne assurée commence avec l'entraînement à l'endurance chez Sonora Coaching pour retrouver progressivement le retour à la vie quotidienne après une crise psychologique.

L'objectif est d'améliorer et de promouvoir la capacité d'action et de décision dans les situations de vie et de travail difficiles et stressantes des participants.

L'entraînement à l'endurance comprend plusieurs modules tels que

- Comparaison de l'image de soi et l'image extérieure
- Connaissance de ses propres capacités
- Augmentation de la capacité de concentration
- Accroître la confiance en soi
- Autodiscipline
- Accroître les compétences sociales

Vous trouverez plus d'infos sur l'entraînement à l'endurance sur notre page d'accueil à l'adresse suivante :

<https://www.sonora-coaching.ch/fr/Fuer-Institutionen.htm#Belastbarkeitstraining>



L'équipe de Sonora Coaching continue de vous souhaiter une belle période d'automne ! Restez en bonne santé !

Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Guin

Tél.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch

