

---

*Neue Perspektiven  
durch Coaching*

---

## Neues von Sonora Coaching!

### Sonora's Adventskalender

Dank der grossen Kreativität von vier engagierten, jungen Teilnehmern hat Sonora auch in diesem Jahr wieder einen tollen Adventskalender. Jeden Tag erwarten Sie spannende Törchen auf der Plattform „Instagram“.

Überzeugen Sie sich selbst und entdecken Sie ganz unterschiedliche Beiträge: Verzaubern Sie sich von wunderbaren Fotos aus dem Sensebezirk, stöbern Sie in „gluschtigen“ Rezepten, die Ihre Weihnachtszeit versüssen oder testen Sie Ihr Fachwissen in diversen Quiz. Mit unserem Adventskalender wird Ihre Adventszeit sicher nicht langweilig!

Wir wünschen Ihnen viel Spass mit dem Sonora-Adventskalender!



---

**Praktikum geht zu  
Ende**

---

## Alles Gute Sandrine Demont!

Von September bis Ende November hatte Sonora Coaching das grosse Glück, eine tolle Praktikantin zu haben. Wie Sandrine Demont ihre Zeit bei uns erlebt hat, erzählt sie Ihnen gerne selber:

«Zu meinen Hauptaufgaben im Praktikum gehörte die administrative Unterstützung, das Verfassen oder Aktualisieren von Bewerbungsunterlagen, die Betreuung der Teilnehmenden und die Mithilfe bei Projekten.

Die Möglichkeit, in Düdingen arbeiten zu können, hat mir geholfen, mich wieder mit der deutschen Sprache vertraut zu machen-

Dass ich am Projekt «Jugendliche» mithelfen konnte, fand ich enorm spannend und interessant. Ich habe gelernt, dass die Entwicklung und Umsetzung eines Projekts komplex und zeitaufwendig ist. Dafür ist es umso bereichernder, wenn das Projekt realisiert wird.

Während meines Praktikums wurden sowohl meine Kenntnisse im sozialen Bereich als auch meine administrativen Fähigkeiten vertieft, was einen Mehrwert für meine berufliche Tätigkeit darstellt.

Ich muss zugeben, dass ich ein Stechen im Herzen verspüre, weil ich Sonora "verlassen" muss. Ich werde die Arbeitsatmosphäre, die Kollegen, die Teilnehmenden, Simba und die Räumlichkeiten vermissen. Deshalb möchte ich diese Gelegenheit nutzen, um Sonora Coaching dafür zu danken, dass es mir erlaubt hat, meine Fähigkeiten unter Beweis zu stellen, dass es mir neue Fähigkeiten beigebracht hat und vor allem dafür, dass es mich in das Team integriert hat, als ob ich schon immer Teil des Teams gewesen wäre. Ich danke auch allen Teilnehmenden für ihren Empfang, die Diskussionen und das gemeinsame Lachen. Ich wünsche allen das Beste für die Zukunft und bedanke mich bei allen für die tolle Zusammenarbeit in den letzten drei Monaten. Ich verabschiede mich mit folgenden Worten:

*"Was dich erwartet, ist viel wunderbarer als das, was hinter dir liegt."* Eileen Caddy



## Das Pferd als Spiegel!

Ein Coaching mit einem Pferd? Man muss es erlebt haben, um zu verstehen, was es in einem auslösen und bewegen kann – dies ist die Aussage der meisten Menschen, die ein Pferdegestütztes Coaching ausprobiert haben.

Das Coaching findet in einer ungewohnten Umgebung statt – auf völlig neue Art und Weise werden Gefühls-, Verhaltens- und Denkmuster erkannt. Durch diese Selbstreflexion kann besser zu den vorhandenen Fähigkeiten und Kompetenzen gefunden werden. Das Eigenverhalten und der Umgang mit anderen Mitmenschen wird gestärkt. Doch wie ist es überhaupt möglich, dass ein Pferd wertfreies Feedback zum eigenen Verhalten gibt? Als Flucht- und Herdentiere haben Pferde evolutionär bedingt gelernt, genau zu beobachten und sehr wachsam zu sein. Die kleinsten Bewegungen der Coachees werden wahrgenommen und interpretiert. So kann das Pferd einstufen, wer die Leitung übernimmt. Die Frage «Wer führt wen?» wird schlussendlich anhand von Details entschieden. Das eigene Auftreten und Verhalten wird in einem zweiten Schritt durch Selbstreflexion hinterfragt.



Ausprobieren? Ausprobieren!

Das Angebot von Pferdegestütztem Coaching richtet sich nicht nur an Personen mit besonderen psychischen Herausforderungen. Wer sich persönlich weiterentwickeln und besser verstehen will, findet im Pferd einen ehrlichen Beurteiler. Führungskräfte aber auch Teams finden im Coaching Inspiration und neue Perspektiven. Und Kinder und Jugendliche entdecken verborgene Fähigkeiten und trauen sich mehr zu.



Das Pferdegestützte Coaching findet in der Halle oder unter freiem Himmel statt – das Wetter bestimmt das Coaching mit. Beim Outfit gilt: eine der Jahreszeit und Witterung entsprechende, bequeme und robuste Freizeitkleidung. Standort des Pferdegestützten Coachings ist die wunderschöne, idyllische «Ferme de Romain» in 1782 Lossy (ca. 10 Autominuten von Düdingen und Fribourg und 15 Autominuten von Murten entfernt).

Das Team von Sonora Coaching freut sich, Sie auch im 2021 mit unserem Newsletter durchs neue Jahr mitzunehmen und Ihnen Einblick in unser Alltagsleben zu gewähren. Wir wünschen allen eine besinnliche Adventszeit, alles Gute fürs neue Jahr und besonders: Bleiben Sie gesund!

**Sonora Coaching GmbH**

Warpelstrasse 3

3186 Düdingen

Tel.: +41 26 492 02 21

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

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



**sonora**  
Coaching

wünscht frohe

**Weihnachten**

