

Édition 21
Décembre 2020



De nouvelles perspectives grâce au coaching

Des nouvelles de Sonora Coaching !

Calendrier de l'avent de Sonora

Grâce à la grande créativité de quatre jeunes participants dévoués, Sonora a de nouveau un magnifique calendrier de l'Avent cette année. Chaque jour, des surprises passionnantes vous attendent sur la plateforme "Instagram".

Laissez-vous convaincre et découvrez des apports très différents : Enchantez-vous avec de merveilleuses photos de la singine, feuilletez de "glorieuses" recettes qui adoucissent votre Noël ou testez vos connaissances à travers différents quiz. Avec notre calendrier de l'Avent, votre temps de l'Avent ne sera certainement pas ennuyeux !

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec le calendrier de l'Avent de Sonora !



Le stage se termine

Bonne chance à Sandrine Demont !

De septembre à fin novembre, Sonora Coaching a eu la chance d'avoir une formidable stagiaire. Sandrine Demont est heureuse de vous raconter elle-même son temps passé avec nous :

"Mes principales tâches pendant le stage ont été le soutien administratif, la création ou la mise à jour des dossiers de candidature, l'accompagnement des participants et l'aide aux projets.

La possibilité de travailler à Guin m'a permis de me refamiliariser avec l'allemand.

J'ai trouvé extrêmement intéressant et passionnant d'avoir pu contribuer au projet "adolescents". J'ai appris que l'élaboration et la mise en œuvre d'un projet sont complexes et prennent beaucoup de temps. Mais c'est d'autant plus enrichissant lorsque le projet se réalise.

Au cours de mon stage, mes connaissances dans le domaine social et mes compétences administratives ont été approfondies, ce qui constitue un vrai plus pour mon activité professionnelle.

Je dois admettre que je ressens un pincement au cœur de devoir quitter Sonora. L'atmosphère de travail, les collègues, les participants, Simba et les locaux vont me manquer. Je voudrais donc profiter de cette occasion pour remercier Sonora Coaching de m'avoir permis de démontrer mes capacités, de m'avoir enseigné de nouvelles compétences et surtout de m'avoir intégré dans l'équipe comme si j'y avais toujours fait partie. Je tiens également à remercier tous les participants pour leur accueil, les discussions et les rires partagés. Je souhaite à chacun le meilleur pour l'avenir et je remercie tout le monde pour la bonne collaboration au cours des trois derniers mois.

Je prends congé avec les mots suivants :

"Ce qui vous attend est bien plus merveilleux que ce qui se trouve derrière vous." Eileen Caddy



Le cheval comme miroir !

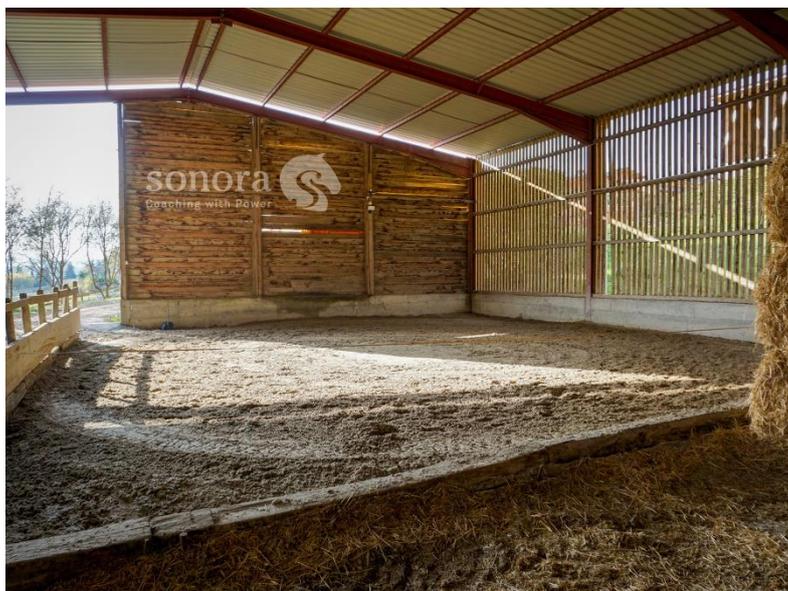
Un coaching avec un cheval ? Il faut l'avoir vécu pour comprendre ce qu'il peut déclencher et faire bouger en vous - c'est ce que disent la plupart des personnes qui ont essayé l'équicoaching.

Le coaching se déroule dans un environnement inconnu - d'une façon totalement nouvelle, les manières de ressentir, de se comporter et de penser sont identifiées. Grâce à cette autoréflexion, il est plus facile de trouver son chemin vers les capacités et compétences existantes. Le propre comportement et l'interaction avec les autres sont renforcés. Mais comment est-il possible pour un cheval de donner un retour sur son propre comportement sans aucun jugement ? En tant qu'animaux de fuite et de troupeau, les chevaux ont, pour des raisons d'évolution, appris à observer de près et à être très vigilants. Les moindres mouvements des coaches sont perçus et interprétés. De cette façon, le cheval peut déterminer qui prend la tête. La question "Qui dirige qui ?" est finalement décidée sur la base de quelques détails. Dans un deuxième temps, l'apparence et le comportement de l'individu sont remis en question par l'autoréflexion.



Essayer ? Essayez-le !

L'offre équicoaching ne s'adresse pas seulement aux personnes ayant des difficultés psychologiques particulières. Si vous souhaitez vous développer personnellement et mieux vous comprendre, vous trouverez un juge intègre dans le cheval. Des cadres ainsi que des teams trouvent dans le coaching une inspiration et de nouvelles perspectives et les enfants et les adolescents découvrent des capacités cachées et ont plus confiance en eux.



L'équicoaching se déroule soit à l'intérieur ou à l'extérieur - le temps est également un facteur déterminant. En ce qui concerne les tenues, il s'agit de vêtements de loisirs confortables et robustes, adaptés à la saison et au temps.

L'équicoaching se trouve dans la magnifique et idyllique "Ferme de Romain" à 1782 Lossy (à environ 10 minutes en voiture de Guin et de Fribourg et à 15 minutes en voiture de Morat).

L'équipe de Sonora Coaching se réjouit de continuer à vous accompagner tout au long de la nouvelle année 2021 avec notre Newsletter et de vous donner un aperçu de notre vie quotidienne.

Nous vous souhaitons une période de l'Avent placée sous le signe du calme et tous nos meilleurs vœux pour la nouvelle année et surtout : restez en bonne santé !

Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch



sonora
Coaching

wünscht frohe

Weihnachten

