

## Neues von Sonora Coaching!

### **Online-Coaching – unser neues Angebot**

Passend zum Start des neuen Jahres bieten wir ein neues Angebot an: **Online-Coaching**. Durch minimalen Aufwand können Sie an Ihren persönlichen, völlig individuellen Themen arbeiten. Ihr Coach – Caroline Wyss, Leiterin von Sonora Coaching – unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu neuen Perspektiven, mehr Erfolg, Vertrauen und Sicherheit oder zu mehr Vitalität und Balance.

In einem kostenlosen Erstgespräch können Sie Ihre individuellen Wünsche, Ihre Vorstellungen und Ziele offen darlegen. Mittels der gängigen Kommunikationsmittel wie Zoom, Skype oder Teams können Sie ganz bequem von Zuhause, von Ihrem Arbeitsplatz oder einem anderen für Sie passenden Ort das Online-Coaching halten. Schaffen Sie sich eine kleine Oase und lassen Sie zu, was auf Sie zukommt.

### **Wann ist Online-Coaching geeignet?**

- Sie wollen effizienter werden
- Sie wollen Entscheidungskompetenz erlangen
- Sie wollen erfolgreich(er) werden
- Sie wollen Handlungssicherheit gewinnen
- Sie wollen Konflikte lösen
- Sie wollen neue Wege gehen
- Sie wollen Potenziale nutzen
- Sie wollen Perspektiven eröffnen
- Sie wollen Selbstvertrauen gewinnen
- Sie wollen Situationen besser meistern

Caroline Wyss ist völlig wertfrei und urteilt nicht. Sie geht auf Ihre individuellen Anliegen ein. Ziel ist nicht, dass sie Ihre Probleme löst. Nicht durch Belehren, sondern durch das Aufzeigen von neuen Wegen und Möglichkeiten erhalten Sie durch das Online-Coaching neue Perspektiven. Gemeinsam werden Ihre Stärken und Fähigkeiten evaluiert und Ihre Handlungskompetenzen gefördert. Schon bald entdecken Sie neue Möglichkeiten und legen Ihre Potenziale frei.

Schaffen Sie sich eine kleine Auszeit und tun Sie sich in dieser angespannten Zeit etwas Gutes. Zögern Sie nicht und kontaktieren Sie Caroline Wyss per Mail oder Telefon, um Ihr kostenloses Erstgespräch zu vereinbaren. Schon bald gelangen Sie zu Ihrer individuellen Coaching-Session zu Ihren persönlichen Bedürfnissen! Viel Spass!

Mehr über unser neues Angebot erfahren Sie auf unserer Homepage unter:

<https://www.sonora-coaching.ch/Fuer-Private.htm#Onlinecoaching>

Oder Setzen Sie sich direkt in Kontakt mir Caroline Wyss, Leiterin von Sonora Coaching per Telefon: +41 79 432 07 66 oder per Mail: [caroline.wyss@sonora-coaching.ch](mailto:caroline.wyss@sonora-coaching.ch)



---

**Tipps & Tricks für  
ein besseres  
Homeoffice**

---

## Zurück zum Homeoffice!

Nach dem der Bundesrat die Massnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie verschärft hat, hat auch Sonora Coaching das Homeoffice wie bereits im Frühling 2020 wieder eingeführt. Damit unsere Teilnehmenden ihre Tagesstruktur nicht verlieren, nutzen wir unter anderem die neuen technologischen Hilfsmittel wie «Skype». Während der Einsatzzeit kommunizieren wir per Chatfunktion miteinander oder halten Videokonferenzen. Die Teilnehmenden organisieren sogar untereinander eine «Online-Znüni-Pause». Uns ist es ein grosses Anliegen, dass der Alltag unserer Teilnehmenden trotz verschärften Massnahmen so normal wie möglich aufrechterhalten bleibt. Damit auch Ihr Homeoffice gelingt, haben wir Ihnen ein paar einfache Tipps und Tricks.



### 1. Pausen einplanen

Planen Sie auch im Homeoffice bewusst und genügend Pausen ein. Trinken Sie Ihren Kaffee nicht am Arbeitsplatz. Besser in einem anderen Raum oder sogar draussen. So haben Sie zugleich etwas Bewegung und können wieder Energie tanken.

### 2. Ordentlicher Arbeitsplatz

Halten Sie Ihren Arbeitsplatz sauber und ordentlich. So gelangen Sie nicht in Versuchung, diesen aufzuräumen oder haben nicht die Ausrede, diesen lieber umzugestalten anstatt zu arbeiten.

### 3. Arbeitsatmosphäre optimieren

Fühlen Sie sich wohl an Ihrem Arbeitsplatz. Eine Duftkerze nach Ihrem Gusto oder Postkarten mit hübschen Sujets reichen bereits, um eine angenehme Atmosphäre herzustellen.

#### 4. Kommunizieren mit Hilfsmitteln

Fühlen Sie sich einsam im Homeoffice? So planen Sie regelmässige Austausche mit Ihren Arbeitskollegen ein. Am besten mithilfe eines geeigneten Kommunikationsmittels wie z.B. Skype. Meist reichen schon fünf Minuten «Online-Kontakt», um im Anschluss wieder viel motivierter die Arbeit aufzunehmen.

#### 5. Gönnen Sie sich etwas!

Belohnen Sie sich nach einem strengen Homeoffice-Tag ab und zu auch selber. Mit Ihrem Lieblingsdessert, einem wohltuenden Entspannungsbad am Abend oder Ihrem Lieblingsfilm auch während der Woche. Schliesslich ist es nicht selbstverständlich, diese doch sehr spezielle Situation im Moment meistern zu können!



Sonora Coaching wünscht Ihnen einen guten Start in den Februar mit viel Kraft, Energie und Zuversicht!

**Sonora Coaching GmbH**

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

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

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

