

Ausgabe 24  
**März 2021**

## Neues von Sonora Coaching!

### Herzlich willkommen Lionel Berdou

---

#### *Neuer Praktikant*

---

Am 1. März 2021 konnte Sonora Coaching seinen neuen Praktikanten begrüßen. Lionel Berdou wird die Teilnehmenden im Arbeitstraining tatkräftig unterstützen und diese auf ihrem Weg der Wiedereingliederung begleiten.

Lionel Berdou kommt aus Bern und ist zweisprachig aufgewachsen (deutsch / französisch). Er studiert an der Uni Bern Sportwissenschaft und Sozialwissenschaften. Da ihm momentan an seinem Studium der praktische Bezug etwas fehlt, freut er sich, mittels seines Praktikums bei Sonora Coaching Einblicke in den abwechslungsreichen Alltag unseres Arbeitstrainings zu erhalten. Lionel Berdou zeigte grosses Interesse am Tätigkeitsbereich der Betreuung, wodurch wir uns auf weitere Unterstützung freuen können. Aufgrund seiner Freude an Tieren und Hunden im Speziellen freut er sich besonders auf den Arbeitsalltag mit Simba.

Wir wünschen Lionel Berdou einen erfolgreichen Start und alles Gute!



## Weshalb sind Jugendliche in der Schweiz so gestresst?

---

### *Jugend und Stress*

---

Als häufigste Stressursache nennen Jugendliche die generelle Zeitknappheit. An zweiter Stelle kommt der Wille, auch unter Druck den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden. Das heisst: Jugendliche werden nicht in erster Linie von aussen unter Druck gesetzt – sie setzen sich selbst unter Druck, weil sie immer alles möglichst gut erledigen wollen. Dies gilt für beinahe 90 Prozent der gestressten Jugendlichen.

Auffällig ist, wie viele Jugendliche in der Schweiz sich Sorgen um ihre berufliche Zukunft machen: Die Mehrheit (80 Prozent) setzt sich mit diesen Ängsten unter Druck.



Die Jugendlichen leiden zwar unter Stress, sie wissen aber auch, wie sie diese Stressphasen bewältigen können. 36 Prozent nehmen sich trotz Stress konsequent Zeit für Aktivitäten wie Ausgang oder Hobbys, 31 Prozent suchen sich regelmässig kurze Entspannungsphasen und 24 Prozent treiben gezielt Sport als Ausgleich. Es gibt auch Jugendliche, die den Druck ausblenden, andere wollen um jeden Preis durchhalten. Junge Frauen tun dies eher, während junge Männer lieber den aktiven Ausgleich suchen. Entgegen der landläufigen Meinung konsumiert nur eine Minderheit der Jugendlichen Sucht und Betäubungsmittel. Sonora Coaching sind besonders die 80 Prozent der Jugendliche aufgefallen, welche Stress aufgrund der beruflichen Zukunft

haben. Mittels unseres Projekts «Sonora Jugendliche» möchten wir in naher Zukunft genau solche Jugendliche unterstützen und ihnen ihre Ängste und Sorgen nehmen. Unser Ziel ist es, Jugendliche frühzeitig eine Perspektive zu vermitteln, damit sie gar nicht erst in diesen Stress und Druck geraten. Wir halten Sie über unser Projekt gerne auf dem Laufenden!

## **Teamentwicklung – Individuelle Ressourcen als Team besser nutzen**

---

### **Sonora Angebote**

---

Harmonisierende und eingespielte Teams erbringen die besten Leistungen. Die Teams sind motivierter, engagierter und garantieren Qualitätsbewusstsein und höchste Zufriedenheit aller internen Arbeitspartner (andere Abteilungen, Zulieferer) und Kunden.

Unsere Teamentwicklungsseminare und Workshops zielen darauf ab, dass alle Teammitglieder die gemeinsamen Ziele kennen und erkennen, gegenseitig die individuellen Stärken und Aufgaben wahrnehmen und diese Fähigkeiten in einem motivierenden Kooperationsstil und aufbauenden Rückmeldungen nutzen. Auch der Umgang mit Veränderungen will gefördert werden. Das steigert die Effizienz und gegenseitige Wertschätzung.

Das Coaching Teamentwicklung arbeitet mit Kommunikation und Erlebnissen, es kann sowohl intern wie extern und auch Outdoor stattfinden.

Erfahren Sie mehr über die Teamentwicklung auf unserer Homepage:

<https://www.sonora-coaching.ch/Fuer-Unternehmen.htm#Teamentwicklung>

#### **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)

