

Ausgabe 29
August 2021

sonora
Coaching with Power



Neues von Sonora Coaching!

Herzlich willkommen Marco Gnos

Am 2. August 2021 konnte Sonora Coaching seinen neuen Lernenden Marco Gnos begrüßen. Er wird während seiner Ausbildung zum Kaufmann EFZ das Team von Sonora Coaching tatkräftig unterstützen.

Marco Gnos (35 Jahre) kommt aus Ueberstorf FR und ist dreisprachig (deutsch, englisch, französisch). Er ist vielseitig interessiert und engagiert sich im privaten Leben in Politik und Sport. Von besonderem Interesse ist dabei für ihn die Leichtathletik. Er hat diverse J&S Kurse besucht und konnte dadurch Erfahrungen im Umgang mit Jugendlichen sammeln. Daher freut es ihn besonders, auch Jugendliche & junge Erwachsene bei der Eingliederung bzw. Wiedereingliederung in die Arbeitswelt nach einer schwierigen Lebensphase zu helfen.

Wir wünschen Marco Gnos einen erfolgreichen Start und alles Gute!



Marco Gnos

Neuer Lernender

Kreativ Atelier

Erinnert Sie das Gestalten mit Salzteig an Ihre Schulzeit?

Eine Teilnehmerin erzählt



Unsere Teilnehmenden haben ein Kreativ Atelier gestaltet. Einmal pro Woche entsteht im Kreativ Atelier Neues, sei es zum Thema Basteln, Küche oder Beauty. Ideen gibt es viele und zwar neue und altbewährte. So sind Werke aus Salzteig und Fimo entstanden und feiner Cheesecake gezaubert und genossen.



Eine Teilnehmerin leitet das Atelier und das ist ein grosser Job. Es gibt allerhand zu tun, alles muss geplant und organisiert sein, es braucht Material und Vorbereitung. Aber es macht riesig Spass!

Überzeugen Sie sich selbst und lesen Sie den vollständigen Blog unter folgendem [Link](#)

Unser Angebot

Pferdegestütztes Coaching

Beim pferdegestützten Coaching wird der Mensch trainiert, nicht das Pferd. Der Mensch begegnet dem Pferd und dieses reflektiert mit seiner unvoreingenommenen Sprache und Wahrnehmung das Verhalten des Menschen.



Pferde lösen Emotionen aus, sie sind authentisch und haben eine enorm starke Wirkung auf uns. Durch die begleitete Selbstreflexion können Erkenntnisse abgeleitet und in den Alltag übertragen werden.

Selbstkompetenz - Zur Erkennung der eigenen Ressourcen und Potenzialen

Selbstwertgefühl - Zum Lösen von Blockaden und Verbessern des Selbstbewusstseins

Sozialkompetenz - Zur Steigerung von Soft Skills, der Auseinandersetzung mit Eigen- und Fremdwahrnehmung oder zum Training des Durchsetzungsvermögens.

Lassen Sie das kraftvolle und starke Wesen auf sich wirken und probieren Sie ein pferdegestütztes Coaching aus.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website

<https://www.sonora-coaching.ch>

Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch

