



Arbeit definiert den Menschen

Wechselwirkung Arbeit – psychisches Wohlbefinden

Neues und Unbekanntes kann Druck verursachen

Arbeit hat einen grossen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Der Verlust der Arbeit kann zu einem Verlust des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls führen.

Das eigene Selbstwertgefühl stärken und Selbstzweifel überwinden? Gar nicht so einfach!

Unsere Teilnehmenden trainieren an unseren internen Trainingsarbeitsplätzen tagtäglich ihre Fähigkeiten und fassen wieder mehr Vertrauen in ihr Tun. Um das Selbstwertgefühl noch mehr zu stärken sind externe Schnuppertage oder Praktika von grosser Bedeutung.

Sich erneut dem Arbeitsprozess zu stellen bedeutet eine Zeitstruktur und Kontakt zu ArbeitskollegInnen und KundInnen zu haben. Dadurch entwickelt sich das Gefühl, wieder gebraucht zu werden und einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten.

Im Praktikum geht es um den Wiederaufbau und die Wiederentdeckung alter oder neuer **Ressourcen**. Mögliche **Blockaden**, wie Schüchternheit, starke Versagensängste oder Scham- und Schuldgefühle werden durchbrochen.

Darüber hinaus werden die Teilnehmenden von ihrer persönlichen Bezugsperson bei Sonora auf ihre externen Aufgaben vorbereitet. Während dem gesamten Praktikum bleibt das Coaching durch Sonora bestehen.

Ein erfolgreiches Praktikum ist eine gute Basis für den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt.

Überwinde die Angst! -Eine Sonora-Teilnehmerin erzählt:

**Dank Praktikum
Selbstvertrauen
gestärkt**

Erfahrungsbericht

«Als ich auf der Suche nach einem Praktikumsplatz war, habe ich mir eine Prioritätenliste von Unternehmen erstellt, die mich interessierten. Die Anrufe kosteten mich viel **Mut und Überwindung**.

Ich erhielt viele Absagen, aber die Unterstützung der Bezugspersonen von Sonora half mir, weiter zu suchen. Als ich schliesslich auf eine interessierte Firma stiess, konnte ich meine Bewerbung abschicken. Nach einem Vorstellungsgespräch, in dem der Arbeitseinsatz und meine **derzeitigen Fähigkeiten** besprochen wurden, durfte ich dort mein Praktikum im Rahmen der Wiedereingliederung beginnen.

Seit vier Monaten arbeite ich nun 2x4 Stunden im Büro. Die anfängliche Nervosität hat sich ziemlich gelegt. Trotzdem muss ich aufpassen, dass ich mich nicht **selbst unter Druck** setze. Am Anfang fiel es mir schwer, Kritik anzunehmen, weil ich mich sofort nutzlos und schlecht gefühlt habe. Aber mit der Zeit konnte ich mit meinen **Unsicherheiten** umgehen und es hat mir sehr geholfen, dass alle, mit denen ich zu tun hatte, sehr **verständnisvoll und geduldig** waren.

Die Gespräche am Praktikumsplatz haben mir geholfen, meine **Selbstsicherheit** aufzubauen.»



Einzelcoaching

Entscheidung durch Unterstützung

**Haben Sie das Bedürfnis, etwas in Ihrem Leben zu ändern?
Dann sind Sie bei uns genau richtig.**

Alle Mitarbeitenden von Sonora verfügen über eine breite Coachingkompetenz und können in einem **massgeschneiderten Einzelcoaching** Ihre beruflichen sowie privaten Ziele analysieren.

Mittels eines **Kompetenz- und Persönlichkeitsprofils** wird das Selbstvertrauen gestärkt und ein optimales Bewerbungsdossier erstellt.

Zusammen erarbeiten wir ein geeignetes **Stellenprofil** und bei Bedarf kann ein Kontakt- oder Bewerbungsgespräch eingeübt werden.

Gerne unterstützen wir Sie in Ihrer neuen beruflichen Zukunft.

Brauchen Sie noch Überzeugung? Kein Problem, nehmen Sie mit uns Kontakt auf – das Erstgespräch ist unverbindlich und kostenlos.



Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch

Das Sonora Team wünscht Ihnen einen schönen Mai!

