

Ausgabe 26  
**Mai 2021**

**sonora**  
Coaching with Power



---

*Neue Perspektiven  
durch Coaching*

---

## Neues von Sonora Coaching!

### Mit Freude durch den Monat Mai

Der Monat Mai ist auch bekannt als „Wonnemonat“. Sonora Coaching nimmt diese Bezeichnung daher als Anstoss, um ganz gezielt mit Freude, Erfüllung und Frohsinn in den Mai zu starten.

Denn wie die meisten Menschen lassen auch wir uns doch viel zu oft von äusseren Einflüssen negativ beeinflussen. Daher versuchen wir diesen Monat bewusst, schon mit guten, erfreulichen Gedanken morgens aufzustehen mit Freude durch den Tag zu marschieren und mit Dankbarkeit abends ins Bett zu gehen. So versuchen wir, das Wonnegefühl jeden Tag zu verspüren, auszustrahlen und mit anderen zu teilen. Machen auch Sie mit und erleben Sie den Mai in vollem Glück!



## Dorfrundgang durch Düdingen

---

### Kultur & Bewegung

---

In Anlehnung an unser Projekt «Jugendliche» haben wir in Zusammenarbeit mit unseren Teilnehmenden einen neuen Workshop – Kulturhistorischer Dorfrundgang durch Düdingen auf die Beine gestellt. Hierbei handelt es sich um eine Aktivität aus Bewegung und Kultur. Ende April nahmen fünf Teilnehmende am Workshop teil.

Auf dem Rundgang wurden lokale Sehenswürdigkeiten wie das altherwürdige Bahnhofsgebäude oder die zentral liegende Pfarreikirche St. Peter besucht. Der rund zweistündige Rundgang endete in einem gemeinsamen, ausgelassenen Picknick an Ufer des Schiftenensees.

Ziel unseres Workshops war nicht nur die Bewegung und das Vermitteln unserer Kultur, sondern auch die Förderung des Zusammenhaltes unter den Teilnehmenden.



*«Ich habe mich darauf gefreut, die anderen Teilnehmenden auch mal abseits der Arbeit kennenzulernen. Mir hat zudem sehr gefallen, dass wir Teilnehmer selber den Rundgang organisieren durften. Somit konnten wir andere Fähigkeiten zeigen und diese zum Ausdruck bringen».*

Solch positive Feedbacks wie dieses einer unserer Teilnehmerinnen freut uns sehr. Es motiviert uns, viele weitere ähnliche Tätigkeiten zu organisieren. Auch sehen wir den Miteinbezug unserer Teilnehmenden an Projekten als sehr wertvoll an. Wir blicken nun gespannt auf die noch zahlreichen, zukünftigen Aktivitäten, die wir zusammen mit unseren Teilnehmenden organisieren und ausführen dürfen.



## Trainingsarbeitsplätze „Sonora InHouse“

---

### Sonora Angebote

---

### SPRUNGBRETT FÜR DEN WIEDEREINSTIEG

An unserem Firmensitz in Düdingen haben wir helle und moderne Trainingsarbeitsplätze im kaufmännischen Bereich eingerichtet. Die Teilnehmenden können unter realen Arbeitsbedingungen schrittweise ihre Belastbarkeit und Arbeitsfähigkeit für den beruflichen Wiedereinstieg aufbauen. Ebenso können fachliche Lücken geschlossen werden, um die Marktfähigkeit zu steigern.

Ziel ist es, Menschen nach einer Krise den Wiedereinstieg in den Alltag schrittweise zu ermöglichen. Mehr über unsere Trainingsarbeitsplätze erfahren Sie auf unserer Homepage unter:

[https://www.sonora-coaching.ch/Fuer-Institutionen.htm#Trainingsarbeitspl%C3%A4tze\\_new](https://www.sonora-coaching.ch/Fuer-Institutionen.htm#Trainingsarbeitspl%C3%A4tze_new)



Sonora Coaching wünscht Ihnen einen unbeschweren, erfreulichen und sonnigen Mai!

**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)

