

Ausgabe 14
Mai 2020

Neue Wege gehen



Neues von Sonora Coaching

Skype-Coachings

Vor dem 16. März 2020 fanden unseres Coachings in traditioneller Form statt. Der Coach sass dem Teilnehmenden im Sitzungszimmer gegenüber, wie es bei einer Beratungssituation üblich ist. Seit dem genannten Datum hat sich einiges getan. Skype ist unsere Lösung, um Coachings auf Distanz durchzuführen. Wie das so läuft? Mittels Umfrage haben wir bei unseren Teilnehmenden nachgefragt, wie sie die Online-Meetings wahrnehmen. Die Resonanz ist durchwegs positiv, was folgende Aussagen zeigen:

«Nach dem traditionellen wie auch nach einem Skype-Coaching mit Frau Burri fühle ich mich immer wieder aufs Neue motiviert, meine berufliche Situation anzupacken.»

Ramona Kaeser, Teilnehmerin

«Die Coaching-Gespräche mit Frau Wyss tun mir persönlich sehr gut. Sie in der aktuellen Situation per Skype abzuhalten, finde ich eine absolut perfekte Lösung.»

Teilnehmerin

«Ein Coaching per Skype ist schon anders, als wenn man sich gegenüber sitzt und trotzdem fühle ich mich jedes Mal sehr gut, wenn ich meinen Coach sehen kann.»

Hans Müller, Teilnehmer

Auch wir Coachs sind sehr dankbar, den Kontakt zu unseren Schützlingen per Skype aufrechterhalten zu können. Trotzdem freuen wir uns alle, uns hoffentlich schon bald wieder vis-à-vis gegenüber sitzen zu können.

**Eine Teilnehmerin
erzählt exklusiv für
Sie**



Homeoffice aus der Sicht einer Teilnehmerin

Wir wollen Ihnen den Alltag unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmern näherbringen und lassen eine Teilnehmerin gleich selbst zu Wort kommen:

„Die durch den Corona-Virus COVID-19 auf der ganzen Erdkugel ausgelöste ausserordentliche Situation hat für alle Menschen Auswirkungen. Eine davon ist für viele das Homeoffice. Auch ich bin nun die zweite Woche im Homeoffice und erlebe die Corona-Krise mit, welche die Menschen seit Wochen in ihrem Alltag begleitet. Persönlich habe ich Hemmungen darüber zu schreiben wie ich das Homeoffice erlebe, bin ich doch damit privilegiert gegenüber vielen, deren Beruf dies nicht zulässt und nicht zuletzt sonst unser ganzes Gesundheits- und Wirtschaftssystem zusammenfallen würde. Das Homeoffice war in der ersten Woche für mich komisch, ich war sehr angespannt - wie sonst auch – und nun habe ich bereits die zweite Woche Homeoffice erlebt und auch die damit verbundenen Vorteile entdecken dürfen. Meine Zwangsstörung, die mich nur mit Stress und Überwindung die Wohnung verlassen und zur Arbeit fahren lässt, entfällt und vereinfacht gleichzeitig für mich den morgendlichen Ablauf vor dem eigentlichen Arbeitsbeginn. Nun kann ich morgens meinen Computer pünktlich starten. Zwar nach wie vor «auf den letzten Zacken», bedingt durch meine abnormale Müdigkeit, die mich morgens schwer aufstehen lässt.

Die erhaltenen, klar definierten Aufträge kann ich in meinen eigenen vier Wänden ausführen und mich bei allfälligen Rückfragen per E-Mail oder Skype melden. Meine Bürochefin hat mich beim Einrichten von Skype unterstützt und ich finde es schön, von dieser Möglichkeit nun auch Gebrauch machen zu können.

Beim Ausführen der Aufträge begleiten mich Konzentrationsschwierigkeiten. Ich muss mich zwischendurch immer wieder «sammeln» und innehalten, weil es sonst zu viel in meinem Kopf wird und er sich zu drehen beginnt. Das Formulieren von Sätzen ist schwierig geworden, weil sich immer wieder falsche Wörter einschleichen. Doch mit viel Ausdauer und der nötigen Zeit kann ich immer noch Texte verfassen.“

Wie Sie sehen, ist es auch für unsere Teilnehmenden möglich sich an neue Situationen wie dem Homeoffice anzupassen. Auf diese persönliche Weiterentwicklung unserer Teilnehmenden sind wir besonders stolz!

**Zeiten ändern
sich – und Ihr
Team?**

Teamentwicklung

Die Zeiten ändern sich. In der momentanen Lage ist es umso wichtiger, auch als Team flexibel zu bleiben und sich den ständig veränderten Rahmenbedingungen anzupassen. Das fordert jedes Team heraus, auch uns bei Sonora Coaching! Unterstützung in Teamentwicklungsprozessen schadet keinem, denn je eingespielter das Team, desto besser die Leistungen des ganzen Unternehmens.

Ein Coaching mit Caroline Wyss, welche jahrelange Erfahrung mit der Bildung und Führung hat, führt Ihr Team zu Höchstleistungen. Durch die Teamentwicklung erzielen Sie mehr Effizienz in der Arbeit und Wertschätzung unter den einzelnen Mitgliedern. Das Coaching kann sowohl drinnen wie auch Outdoor stattfinden. Ebenfalls kann das Coaching mit Pferden bei Bedarf miteinbezogen werden. Mehr über das Angebot der Teamentwicklung findet Ihr auf unserer Homepage.

Sonora Coaching wünscht Ihnen viele sonnige Frühlingstage und weiterhin viel Mut und Kraft!



Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch

