

Edition 24  
**mars 2021**



## **Des nouvelles de Sonora Coaching !**

### **Bienvenue à Lionel Berdou**

---

#### ***Nouveau Stagiaire***

---

Sonora Coaching a eu le plaisir d'accueillir son nouveau stagiaire le 1er mars 2021. Lionel Berdou soutiendra activement les participants dans le cadre de l'entraînement au travail et les accompagnera sur leur chemin de la réintégration.

Lionel Berdou est originaire de Berne et a grandi bilingue (allemand / français). Il étudie les sciences du sport et les sciences sociales à l'Université de Berne. Comme il lui manque actuellement une orientation pratique, il se réjouit d'avoir un aperçu de la routine quotidienne variée de notre entraînement professionnel grâce à son stage chez Sonora Coaching. Lionel Berdou a montré un grand intérêt pour le domaine de la supervision, ce qui signifie que nous pouvons nous attendre à un soutien supplémentaire. En raison de son plaisir pour les animaux et les chiens avant tout, il se réjouit particulièrement de son travail quotidien avec Simba.

Nous souhaitons à Lionel Berdou un bon début et tout le succès possible !



## Pourquoi les jeunes en Suisse sont-ils si stressés ?

---

### *L'adolescence et stress*

---

La cause la plus fréquente de stress citée par les jeunes est le manque général de temps. En deuxième lieu vient la volonté d'être à la hauteur de ses propres attentes, même sous pression. Cela signifie que les jeunes ne sont pas principalement mis sous pression par l'extérieur - ils se mettent eux-mêmes sous pression parce qu'ils veulent toujours tout faire le mieux possible. Près de 90 % des adolescents stressés sont dans ce cas.

Il est frappant de voir combien de jeunes en Suisse s'inquiètent de leur avenir professionnel : La majorité (80 %) se met sous pression avec ces craintes.



Bien que les jeunes souffrent du stress, ils savent aussi faire face à ces phases stressantes. Malgré le stress, 36 % des personnes interrogées prennent régulièrement du temps pour des activités telles que les sorties ou les loisirs, 31 % recherchent régulièrement de courtes périodes de détente et 24 % pratiquent spécifiquement un sport pour compenser. Il y a également des adolescents qui masquent la pression, d'autres veulent absolument tenir bon. Les jeunes femmes sont plus susceptibles de le faire, tandis que les jeunes hommes préfèrent rechercher un équilibre actif.

Contrairement à l'opinion publique, seule une minorité de jeunes consomment des substances addictives et narcotiques. Sonora Coaching a remarqué que 80 % des jeunes sont stressés par leur

future vie professionnelle. Par le projet "Sonora adolescent", nous souhaitons soutenir ces jeunes dans un avenir proche et leur enlever leurs craintes et leurs inquiétudes. Notre objectif est de donner aux jeunes une perspective à un stade précoce afin qu'ils ne se retrouvent pas dans ce stress et cette pression en premier lieu. Nous vous tiendrons volontiers informés de notre projet !

## **Team building - mieux utiliser les ressources individuelles en équipe**

---

### **Sonora Offres**

---

Les équipes harmonieuses et bien rôdées produisent les meilleurs résultats. Les équipes sont plus motivées, engagées et garantissent une qualité élevée ainsi qu'une satisfaction maximale des partenaires internes (autres départements, fournisseurs) tout comme des clients.

Nos séminaires et ateliers de team building visent à ce que tous les membres de l'équipe connaissent les objectifs communs et s'y identifient, qu'ils aient tous conscience des forces et des tâches spécifiques de chacun, et qu'ils mettent en œuvre ces compétences dans un climat coopératif et stimulant, en appliquant une culture de feed-back valorisante. Un accent particulier est également mis sur la capacité à gérer le changement. Finalement, la productivité ainsi que l'appréciation mutuelle s'en trouvent renforcées. Le coaching de team building fonctionne avec la communication et les expériences, il peut avoir lieu aussi bien en interne qu'en externe et aussi en plein air. Pour en savoir plus sur le team building, consultez notre site Internet :

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



**Sonora Coaching GmbH**

Warpelstrasse 3

3186 Guin

Tel.: +41 26 492 02 21

[info@sonora-coaching.ch](mailto:info@sonora-coaching.ch)

[www.sonora-coaching.ch](http://www.sonora-coaching.ch)

