

| Ausgabe 6
September 2019

*Neue Perspektiven
durch Coaching*

sonora

Coaching with Power



Neues von Sonora Coaching!

Die Übergangsjahreszeit beginnt!

Wie schnell doch die Zeit vergeht! Gerade erst den Urlaub am Meer verbracht und nun hält bereits der Herbst Einzug. Mit diesem Gedanken kommt für viele von euch wahrscheinlich etwas Wehmut auf. Wehmut über die vergangenen sonnigen, unbeschwerten Tage, die nun Vergangenheit sind. Aber halt! Mit dem Einzug des Herbsts beginnt zwar die kältere Jahreszeit, doch auch diejenige des Übergangs. Übergang in eine neue Zeit, in der wieder vermehrt Platz da ist, um in sich zu kehren, die letzten Monate zu reflektieren, negative Erlebnisse ruhen zu lassen und mit positiver Energie und neuen Zielen, die neue Jahreszeit anzugehen. Kraft hierfür bietet sicherlich der altbekannte „Altweibersommer“, welcher sich durch angenehme Temperaturen auszeichnet. Diese Schönwetterperiode hat ihren Namen von Spinnweben, die sich in den Morgenstunden in silbernem Glanz zeigen. Dieser Anblick ist nicht nur ein Spektakel fürs Auge, sondern soll auch Glück bringen: Mythologien besagen, dass Spinnfäden von guten Feen sind, welche beim Kämmen Silberfäden verloren haben und deren Berühren ein Glücksbringer fürs Leben sein wird.

Wie dem auch sei, betrachtet den Einzug des Herbstes nicht als etwas Negatives. erinnert euch mit Dankbarkeit an die erlebten schönen Sommertage und freut euch nun auf eine Zeit, in der ihr euch zurückziehen dürft, Änderungen vortreffen könnt, die Schönheit der silberglänzenden Spinnweben genießen und dabei noch eine Gratisladung Glück tanken dürft!

Teamverstärkung bei Sonora Coaching



Herzlich willkommen Marie Clerc!

Am 1. September 2019 hat Sonora Coaching wieder neuen Zuwachs erhalten. Marie Clerc übernimmt Coachings für französischsprachige Teilnehmende. Wir freuen uns sehr, Marie Clerc in unserem Team willkommen zu heissen. Mit ihrer grossen Erfahrung im Coaching-Bereich, ihrer starken Persönlichkeit und ihrem Gespür für Menschen wird sie eine grosse Bereicherung für Sonora Coaching sein!

Welche Anliegen Marie Clerc als Coach hat, erfahrt ihr gerne von ihr selber:

„Nach persönlichen gesundheitlichen Problemen und einer 15-jährigen Erfahrung als Freelancerin schätze ich die Möglichkeit sehr, mich beruflich in der Wiedereingliederung neuorientieren zu können. Ich sehe mich mit meinen Fähigkeiten als ausgebildete Beraterin, gefolgt von einer Coaching-Ausbildung, in der Lage, beeinträchtigte Menschen durch das Finden von angepassten Tätigkeiten sowie der Begleitung auf ihrem persönlichen Lebensweg optimal zu unterstützen. Zuhören und Empathie, das sind zwei Begriffe, welche für mich zum einen zur Selbstverständlichkeit geworden und zum anderen den Schlüssel zum Erfolg sind.“

Race for Life 2019

Race for Life - Mit Power gegen Krebs!

Am 8. September 2019 fand der Benefiz-Velomarathon Race for Life bereits zum vierten Mal unter der Schirmherrschaft des UCI-Tumorzentrums in Bern statt.

Jedes Jahr werden 40'500 Menschen mit der Diagnose Krebs konfrontiert und kämpfen tagtäglich aufs Neue für ihr Leben. So sollte auch dieses Jahr der Krankheit Krebs ein Gesicht gegeben, Betroffene und die Krebsforschung in der Schweiz mit dem Erlös von Race for Life unterstützt werden.

Die rund 420 Teilnehmerinnen und Teilnehmer - Private- oder Firmen-Teams, Einzelpersonen und auch ein Team von Prominenten, welches im Namen der anwesenden krebskranken Lerna Scherer in die Pedale trat - liessen sich vom regnerischen Wetter nicht abhalten, um auf einer der vier Routen von 1 km, 5 km, 17 km und 31 km in die Pedale zu treten und Erlös zu erstrampeln.

Die vielen Volunteers haben ebenfalls mit ihrem Einsatz einen unverzichtbaren Beitrag zum Gelingen der Veranstaltung geleistet.

Das Kinderprogramm mit Spielen und Abenteuer sowie das Solidaritätsfest auf dem Bundesplatz mit verschiedenen Musikbands ist auch bestens angekommen.

Neu war dieses Jahr der nur 1 km lange City-Parcours. Bei diesen kurzen Runden um den Bundesplatz kam es vor allem auf die Kreativität an. Einzig strassentauglich und funktionierende Bremsen waren bei den Fahrzeugen ein Muss. So gewann der/die Kreativste ein Preis. Der Parcours war zusätzlich für jene, die sich spontan engagieren wollten.

Sonora Coaching freut sich sehr, hat bei der Erstellung des Flyers zum diesjährigen Race for Life eine ihrer Teilnehmerinnen mitgewirkt.



Gelebte Solidarität, der Austausch mit Fachpersonen und Interessierten, haben auch dieses Jahr Race for Life rundum zu einem Erfolg gemacht.

**Preisverleihung 2019
der beruflichen
Eingliederung**

Unser Teilnehmer steht im Finale!

Seit 2013 organisiert die IV-Stelle des Kantons Freiburg eine Preisverleihung für die berufliche Wiedereingliederung. Belohnt werden dabei zum einen Personen, die IV-Leistungen in Anspruch genommen haben, um ihr berufliches Eingliederungsprojekt abzuschliessen, zum anderen Unternehmen, welche gesundheitlich beeinträchtigten Menschen Ausbildungs- und Arbeitsplätze zur Verfügung stellen.

Als Hauptsponsor dieses Anlasses freut es Sonora Coaching sehr, unseren Teilnehmer im Finale zu haben! Auf seinem Weg der Wiedereingliederung hatte er mit vielen Höhen und Tiefs zu kämpfen. Er hat sich jedoch nie entmutigen lassen und stets mit Zuversicht und Optimismus nach vorne geblickt. Wir sind schon jetzt sehr stolz auf ihn und drücken ihm ganz fest den Daumen!



Sonora Coaching wünscht euch allen einen guten Start in den Herbst! Geniesst die warmen „Alterweibersommer-Tage“, kommt in der kälteren Jahreszeit zur Ruhe und lasst euch vom Glück der Spinnfäden berühren!

Euer Sonora Coaching Team



Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düdingen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch

