

| Edition n° 6  
Septembre 2019

sonora  
Coaching with Power



---

*Nouvelles perspectives  
par le coaching*

---

## Nouvelles de Sonora Coaching!

### La saison de transition débute!

Comme le temps passe vite! Je viens de passer mes vacances au bord de la mer et maintenant l'automne est déjà arrivé. Nostalgie des jours ensoleillés et de l'insouciance désormais passés. Mais halte! Avec l'arrivée de l'automne, la saison froide commence mais aussi celle de la transition. Transition vers un nouveau temps dans lequel il y a à nouveau plus d'espace pour revenir à soi-même, pour réfléchir sur les derniers mois, pour laisser les expériences négatives se reposer et aborder la nouvelle saison avec une énergie positive et de nouveaux objectifs. Le fameux «été indien» qui se caractérise par des températures agréables, offre certainement la force pour cela. Cette période de beau temps doit son nom aux toiles d'araignées qui apparaissent le matin dans un éclat argenté. Ce spectacle n'est pas seulement un spectacle pour les yeux, il doit aussi porter chance: les mythologies disent que les fils proviennent de bonnes fées qui les ont perdus en se peignant et dont le toucher constituera un porte-bonheur pour la vie.

Quoi qu'il en soit, ne considérez pas l'arrivée de l'automne comme quelque chose de négatif. Souvenez-vous avec gratitude des belles journées d'été et attendez maintenant avec impatience le moment où vous pourrez vous retirer, faire des changements, profiter de la beauté des toiles d'araignées argentées et faire le plein de chance!

---

## **Renfort chez Sonora Coaching**

---



### **Cordiale bienvenue à Marie-Laurence Clerc!**

Le 1er septembre 2019, Sonora Coaching a reçu un nouvel appui. Marie Laurence Clerc prend en charge le coaching des participants francophones et nous sommes très heureux de l'accueillir au sein de notre équipe. Marie Laurence se fera un plaisir de vous faire part par elle-même de son parcours en tant que coach:

«C'est avec une grande joie que je rejoins l'équipe de Sonora. La perspective de continuer dans le domaine de la réinsertion me ravit. Suite à un problème de santé et après quinze ans en tant qu'indépendante, la chance m'a été donnée de me réorienter professionnellement. Je me suis motivée à retourner sur les bancs d'école pour étudier et c'est tout naturellement que je me suis dirigée dans le domaine de la réinsertion professionnelle. Formée en tant que conseillère, suivi d'une formation en coaching, je suis en mesure d'apporter mes compétences aux personnes atteintes dans leur santé, de les soutenir dans leur parcours de vie et de les accompagner dans des activités adaptées. Ecoute et empathie sont des mots qui font sens et faire partie de la solution est devenu une évidence pour moi.»

---

## **Race for Life 2019**

---

### **Race for Life – Avec force contre le cancer!**

Le 8 septembre 2019 a eu lieu pour la quatrième fois à Berne le marathon vélo cycliste Race for Life sous le patronage de l'UCI Tumor Center.

Chaque année, 40'500 personnes sont confrontées au diagnostic de cancer et luttent chaque jour pour leur vie. Cette année encore, l'objectif était de donner un visage au cancer, de soutenir les personnes touchées et la recherche contre le cancer en Suisse grâce aux recettes générées par Race for Life.

Les quelque 420 participants- des équipes privées ou d'entreprise, des particuliers et une équipe de célébrités pédalant au nom de Lerna Scherer – atteinte par la maladie – n'ont pas été dissuadés par la pluie de pédaler sur l'un des quatre parcours de 1, 5, 17 ou 31 kilomètres.

Les nombreux bénévoles ont également apporté une contribution indispensable au succès de l'événement.

Le programme pour enfants avec jeux et aventures ainsi que le festival de solidarité sur la Place fédérale avec différents groupes de musique ont également été très bien accueillis.

La nouveauté cette année était le City parcours d'un kilomètre. La créativité a été l'élément le plus important de ces parcours autour de la Place fédérale. Des freins en bon état de fonctionnement étaient bien sûr indispensables. C'est ainsi que le concurrent le plus créatif a gagné un prix. Le parcours s'adressait aussi à ceux qui voulaient s'impliquer de manière spontanée.

Sonora Coaching est très heureuse que l'une de ses assurées ait participé à la création du dépliant pour la course à la vie de cette année.



Vivre la solidarité et l'échange avec les experts et personnes intéressées ont fait de Race for life un succès cette année encore.

---

**Cérémonie de remise  
des prix de  
réinsertion  
professionnelle 2019**

---

### **Notre assuré est en finale!**

Depuis 2013, l'Office AI du canton de Fribourg organise une cérémonie de remise des prix pour la réinsertion professionnelle. Les prix sont décernés à des personnes qui ont bénéficié d'une rente AI pour mener à bien leur projet de réinsertion professionnelle et à des entreprises qui dispensent des formations et des emplois à des personnes à la santé fragile.

En tant que sponsor principal de cet événement, Sonora Coaching est très heureuse d'avoir vu l'un de ses assurés accéder à la finale!

Sur le chemin de la réinsertion, il a dû faire face à de nombreux hauts et bas. Il ne s'est cependant jamais découragé et a toujours regardé la situation avec confiance et optimisme.

Nous sommes très fiers de lui et lui tenons les pouces pour son avenir!



Sonora Coaching vous souhaite à toutes et tous un bon début d'automne! Profitez des journées encore chaudes de l'été indien, reposez-vous pendant la saison froide et laissez-vous toucher par le bonheur des fils qui se meuvent!

Votre team Sonora Coaching



**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)

