

| Huitième édition
Novembre 2019

*De nouvelles
perspectives au
travers du
coaching*

sonora

Coaching with Power



Nouvelles de Sonora Coaching !

Une coutume qui unit et apporte de la joie !

Fidèle à la saison brumeuse et plutôt sombre, "Halloween" se déroule dans la nuit du 31 octobre au 1er novembre. Bien que cette coutume trouve surtout sa popularité aux Etats-Unis, elle est aussi vécue ici. Les enfants en particulier aiment se déguiser en petites sorcières ou en fantômes et remplissent leurs sachets à friandises pendant leur tournée de porte à porte. Tout le monde n'est pas enthousiaste à l'égard d'Halloween et considère cette célébration comme un méfait et une suppression des traditions locales. Ce point de vue est discutable. Cependant, il est clair qu'Halloween, comme toute autre coutume, rassemble les gens et leur apporte de la joie. Cela ne peut pas nuire à notre société, laquelle est exposée à une vie quotidienne de plus en plus mouvementée. Halloween peut donc être regardée comme une incitation pour les jeunes et les moins jeunes à prendre une petite pause et à célébrer ensemble la saison maussade.



Sentiment de fierté

Réussir sa réintégration

C'est avec beaucoup de joie et de fierté que nous pouvons rendre compte ce mois-ci d'une réintégration réussie. Une participante a obtenu un poste permanent d'infirmière auxiliaire dans une maison de retraite et de soins infirmiers. Son parcours n'a pas été facile, être malade tout en étant une bonne mère, suivre une formation professionnelle et faire un stage, tout cela doit être concilié. Mais des solutions ont toujours été explorées et trouvées pour répondre aux besoins de l'AI, de l'employeur et, bien sûr, de sa famille. Une organisation impeccable, une grande volonté de persévérer et une attitude positive ont porté leurs fruits ! Notre assurée n'est donc pas seulement un exemple de réintégration réussie mais aussi un modèle pour tous !



Le cheval comme coach

L'equicoaching – un voyage pour vous-même

L'equicoaching est une forme de coaching qui s'adresse à différents groupes cibles : privés - grands et petits - en coaching individuel, en groupe ou encore en entreprise. Le cheval est un miroir révélateur fidèle et donne aux participants ce dont ils ont besoin sur le moment et non quand ils le veulent.

Le cheval est capable de percevoir des attitudes négatives et subconscientes par rapport à lui-même ainsi que les pensées qui accablent le participant, l'empêchant ainsi de s'épanouir depuis

des années. Si le participant est prêt à laisser son "moi" le plus intime et être touché par le cheval, un voyage passionnant vers soi-même peut alors commencer sur la base de la confiance mutuelle.

Élément précieux pour la mise en œuvre de ce type de coaching : **la capacité à monter n'est absolument pas un must !**

Dans ce que l'on appelle les ateliers, les composantes sociales (« softskills ») telles que la communication, la responsabilité, la



confiance et le respect dans le travail avec le cheval peuvent être reconnues, expérimentées et entraînées. Le monde du travail est en plein bouleversement, la jeune génération se pose des questions sur le sens de son travail, les gens veulent s'impliquer, changer et évoluer au travers de la hiérarchie.

Cela exige à son tour des compétences non techniques, des traits de personnalité comme la résilience, l'esprit d'équipe, la créativité, l'empathie, la volonté d'obtenir des résultats, de faire preuve d'esprit d'entreprise, de prendre des risques et même beaucoup plus.

De tels thèmes peuvent être entraînés en equicoaching. Il est très important d'avoir des connaissances étendues et spécifiques, de même que des objectifs clairs et des systèmes de conduite.

Les relations interpersonnelles doivent être en équilibre avec la situation et les faits.

Le coach doit constamment s'efforcer d'adapter ses ateliers au monde professionnel. Il doit promouvoir, accompagner et réaliser des changements significatifs dans l'entreprise.

Caroline Wyss – directrice de Sonora Sàrl - offre des services d'equicoaching en faveur de quiconque se montre intéressé. En tant que coach, elle assume le rôle de traductrice et adapte les tâches avec le cheval individuellement en fonction du sujet. Pour en savoir plus sur l'offre "Horse-assisted Coaching" de Sonora Sàrl, consultez notre site Internet ou contactez-la directement. Elle se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions et de prendre rendez-vous avec vous, vos connaissances ou votre équipe.

Nous vous souhaitons une bonne saison automnale !
Votre équipe Sonora Coaching

