

Ausgabe 13
April 2020

sonora
Coaching with Power



Neues von Sonora Coaching

Sonora Helpline

«Ausserordentliche Zeiten verlangen nach ausserordentlichen Massnahmen.» So auch die Devise bei Sonora Coaching. Um in diesen Zeiten unseren gesamtgesellschaftlichen Beitrag zu leisten und Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen, betreiben wir seit dem 06. April 2020 eine eigene kostenlose Helpline. Dank dem grossen Engagement von zahlreichen Freiwilligen ist es uns möglich, von Montag bis Freitag, von 13.00 bis 17.00 Uhr unsere Helpline für Betroffene zu betreiben. Anrufen kann jeder, der Unterstützung benötigt. In erster Linie hören wir gerne zu und sind für andere da. Sorgen teilen können und auf Verständnis stossen, ist meist der erste Schritt zu einer positiven Veränderung. Die Sonora Helpline leitet die Anrufer an entsprechende Institutionen weiter oder vereinbart bei Bedarf ein Skype-Coaching mit unseren Coaches. Das für die Helpline speziell eingerichtete Spendenkonto für die Glückskette soll Menschen unterstützen, die besonders unter den Folgen des Corona-Virus leiden.

Sonora Helpline für jede und jeden! Wir freuen uns auf jeden Anrufer!

Die Krise aus der Sicht einiger Teilnehmenden

Eine Panikstörung geht oft mit einer Agoraphobie einher. Dies bezeichnet die Angst vor öffentlichen, noch unbekanntem Orten. Es fällt Betroffenen sehr schwer, alleine das Zuhause oder ihre vertraute Umgebung zu verlassen. Durch diese Vermeidungsstrategie kann es zu Vereinsamung kommen. Was wir momentan alle durch die Massnahmen des Bundesrates erleben, ist für viele psychisch Erkrankte alltäglich:

**Not macht
erfinderisch!**

0800 794 779

kostenlose

Helpline

Wir hören Ihnen zu!



**Hätten Sie soweit
gedacht?**



Die eigenen vier Wände gar nicht oder nur sehr beschränkt zu verlassen. An dieser Stelle sollten wir die Chance nutzen, uns in die Situation von psychischen Erkrankungen Betroffenen hineinzusetzen. So wie wir alle momentan gerne das Frühlingswetter mit Freunden geniessen würden, Kinder auf dem Spielplatz toben lassen, unsere Grosseltern besuchen oder einfach mal ins Kino gehen würden, so würden das auch psychisch Erkrankte gerne tun. Ihre Erkrankung lässt diese Freiheit aber oft nicht zu.

**Zeiten ändern sich
– und Sie?**

Laufbahnberatung

Die Zeiten ändern sich. In der momentanen Lage ist es umso wichtiger, flexibel und mit einer Strategie eine berufliche Neuorientierung anzugehen. Dieses Unterfangen muss jedoch nicht alleine angegangen werden. Eine Laufbahnberatung bei Sonora Coaching kann den Weg vereinfachen. Gemeinsam – mit Privatpersonen wie auch Unternehmen – wird die Karriereplanung geprüft, Strategien festgelegt und entsprechende Schritte evaluiert. Wichtig ist uns dabei der ganzheitliche Blick. Persönlichkeit, Ausbildung und Erfahrungen sind zentral, genauso wie die Kompetenzen, Vorstellungen und Potenziale. Nur eine ganzheitliche Analyse trägt dazu bei, langfristig im Job glücklich zu sein und zu bleiben.

Sonora Coaching wünscht euch frohe Ostern, positive Gedanken und gute Gesundheit!



Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düdingen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch