

Edition 13
Avril 2020

Nouvelles de Sonora Coaching

Sonora Helpline

"Des temps extraordinaires appellent des mesures extraordinaires". C'est la devise de Sonora Coaching. Pour apporter notre contribution à la société dans son ensemble en ces temps difficiles et pour soutenir les personnes qui se trouvent dans des situations de vie difficiles, nous avons mis en place notre propre ligne d'assistance téléphonique gratuite depuis le 6 avril 2020. Grâce au grand engagement de nombreux bénévoles, nous sommes en mesure de faire fonctionner notre ligne d'assistance téléphonique pour les personnes touchées par la crise, du lundi au vendredi, de 13 à 17 heures. Toute personne ayant besoin d'aide peut appeler. Avant tout, nous aimons écouter et être là pour les autres. Pouvoir partager ses préoccupations et faire preuve de compréhension est généralement la première étape vers un changement positif. La ligne d'assistance téléphonique de Sonora transfère les appels vers les institutions appropriées ou, si nécessaire, organise un coaching Skype avec nos coachs. Le compte de dons de la Chaîne du Bonheur spécialement créé pour la ligne d'assistance est destiné à soutenir les personnes qui souffrent particulièrement des conséquences du virus corona.

La ligne d'assistance téléphonique de Sonora pour tous ! Nous nous réjouissons de votre appel !

La crise du point de vue de certains participants

Un trouble panique est souvent accompagné d'agoraphobie. Cela décrit la peur des lieux publics, encore inconnus. Il est très difficile pour les personnes concernées de quitter leur domicile ou leur environnement familial. Cette stratégie d'évitement peut conduire à la solitude. Ce que nous vivons tous actuellement grâce aux mesures du Conseil fédéral est monnaie courante pour de nombreuses personnes atteintes de maladies mentales :

0800 794 779

kostenlose

Helpline

Wir hören Ihnen zu!



sonora

*Y auriez-vous
pensé jusqu'à
présent ?*



Ne pas rester entre quatre murs du tout ou seulement de façon très limitée. À ce stade, nous devrions saisir l'occasion de nous mettre à la place de ceux qui sont touchés par la maladie mentale. Tout comme nous aimerions tous profiter du temps printanier avec nos amis, laisser les enfants s'ébattre sur le terrain de jeu, rendre visite à nos grands-parents ou simplement aller au cinéma, les malades mentaux le feraient aussi. Mais leur maladie ne leur permet pas cette liberté. ■

Les temps changent - et vous?

Conseils de carrière

Les temps changent. Dans la situation actuelle, il est d'autant plus important d'aborder une réorientation professionnelle avec souplesse et stratégie. Toutefois, ce n'est pas une entreprise à laquelle il faut s'attaquer seul. Une consultation de carrière avec Sonora Coaching peut simplifier le parcours. En collaboration avec des particuliers et des entreprises, la planification de carrière est examinée, des stratégies sont définies et les mesures appropriées sont évaluées. La vision holistique est importante pour nous. La personnalité, l'éducation et l'expérience sont essentielles, tout comme les compétences, les idées et le potentiel. Seule une analyse holistique contribue à être et à rester heureux dans le travail à long terme.

Sonora Coaching vous souhaite de joyeuses Pâques, des pensées positives et une bonne santé !



Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch