

Neues von Sonora Coaching

Wir verabschieden Franziska Spring

Abschluss Praktikum



Mein Praktikum bei Sonora Coaching geht leider schon zu Ende. Das halbe Jahr war eine interessante und lehrreiche Zeit für mich. Ich betreute interne Integrationsarbeitsplätze und begleitete die Teilnehmenden bei der beruflichen Wiedereingliederung in den ersten Arbeitsmarkt. Einige Teilnehmende durfte ich mit einem Job-Coaching unterstützen. Das Spannende an dieser Arbeit war für mich, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen individuellen und persönlichen Hintergrund mit sich brachte und deshalb eine spezifische Unterstützung benötigte.

Ausserdem habe ich die Social-Media-Kanäle und Websites betreut, war verantwortlich für Newsletter und Blogbeiträge und habe mit den Teilnehmenden Workshops zu unterschiedlichen Themen durchgeführt.

Als Quereinsteigerin hat mir das Praktikum gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin und im sozialen Bereich bleiben will. Um richtig Fuss fassen zu können, möchte ich mich weiterbilden und kläre momentan ab, ob ich den praxisbegleitenden Bildungsgang Sozialpädagogin HF machen kann.

Bei Sonora Coaching wird tagtäglich eine wertvolle und sinnstiftende Arbeit verrichtet. Ich danke Sonora Coaching, der Leiterin Caroline Wyss und dem ganzen Team, dass ich so herzlich aufgenommen wurde und vom ersten Tag an aktiv mitwirken konnte. Das Team hat mir sehr viel Wertschätzung entgegengebracht und ich nehme einen grossen Rucksack an Erfahrungen mit.

Ausserdem danke ich allen Teilnehmenden für die vielen guten Gespräche, für das gemeinsame Lachen und die motivierte Zusammenarbeit.

Ich wünsche Sonora Coaching und allen Teilnehmenden viel Mut und alles Gute für die Zukunft!

**Eine Teilnehmerin
erzählt**



Adventszeit und Weihnachten

Die Adventszeit und Weihnachten ist für mich eine besondere Zeit. Sie weckt in mir Erinnerungen an die Kindheit, wie wir mit Mami «Chrömlì» gebacken haben und am 24. Dezember mit meinen zwei Brüdern in den Wald gegangen sind, um einen Tannenbaum zu hohlen. Ich durfte ihn dann meistens allein schmücken. Unser Weihnachtsessen war ein Festessen; es gab jedes Jahr - und dies auch nur an Weihnachten - Rollschinken mit gekochten Birnen und roten Kirschen und Kartoffelsalat. Danach gingen wir alle in die Stube und sangen zusammen Weihnachtslieder. Das Highlight war natürlich das Verteilen der Geschenke. Alles war einfach magisch, denn dazumal hatten wir Kinder generell nicht so viele Spielsachen. Umso grösser war die Freude an den Geschenken.

Mit 30 Jahren habe ich das grösste Geschenk meines Lebens bekommen. Meine Tochter ist am 4.11.2000 in Fribourg geboren. Ich versuchte, ihr diese Vorfreude von Weihnachten weiterzugeben, in dem ich jedes Jahr einen Adventskalender bastelte. Zusammen dekorierten wir das Haus und mit ihrem Papa hat sie eine Krippe mit Figuren gebaut und geschnitzt. Da wir eine Patchworkfamilie waren, wussten wir nie so genau, wann die zwei Jungs zu uns kamen. Vieles war anders als in meiner Kindheit. Aber es gab auch Dinge, die gleichblieben. So war Weihnachten mit den Kindern definitiv immer am schönsten. Wir haben die Wärme und das Fackeln der Flammen im Cheminée stets sehr genossen und in der Nähe glänzte der dekorierte Weihnachtsbaum.

Leider hat diese Idylle im Jahr 2015 mit der Trennung von meinem Partner ein Ende genommen. Das Schlimmste für mich war und ist es heute noch, dass meine Tochter bei ihrem Vater mit ihren Halbbrüdern im Haus blieb. Alle vier haben sich von mir getrennt. Dazumal bin ich in eine Depression gefallen und hatte überhaupt keine Kraft zu kämpfen. Seit damals ist meine Weihnachtszeit immer sehr traurig und einsam ohne Familie. Ich mag nicht mehr basteln und dekorieren. Doch meine beste Freundin ladet mich am 24. Dezember immer bei sich ein. So darf ich mit ihr und ihrer Familie ein schönes Fest verbringen.

Was mir Weihnachten dieses Jahr reserviert, steht noch in den Sternen geschrieben. Ich habe aber einen geheimen Wunsch und hoffe von ganzem Herzen, dass er in Erfüllung geht.

Ich wünsche allen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit!

Eine Teilnehmerin

Sonora Angebote



Laufbahnberatung

Sie wollen wissen, welches Ihre Interessen sind und wo Ihre Talente liegen? Sie wollen neuen Schwung in Ihre berufliche Laufbahn bringen? Sie möchten sich weiterbilden, wissen aber nicht welche Richtung in Ihrem Beruf am meisten Sinn macht?

Eine Laufbahnberatung zeigt Ihnen Ihre Möglichkeiten in der Berufswelt auf. Wir unterstützen Sie bei der Überprüfung und Neuausrichtung Ihrer beruflichen Laufbahn durch das Ermitteln Ihrer Motivation und Ziele. Aufgrund Ihrer persönlichen und beruflichen Situation finden wir Ihre individuellen Möglichkeiten für Ihr berufliches Weiterkommen.

Zu Beginn werden wir Ihre Fragestellung und Zielsetzung definieren. Wir werden Sie anhand Ihrer Bedürfnisse beraten; Sie werden Tempo, Inhalt und Umfang der Beratung bestimmen.

Anschliessend werden wir eine fundierte Abklärung Ihrer beruflichen Situation mit einer vielfältigen Standortbestimmung durchführen und zusammen herausfinden, wohin Ihr Weg gehen soll.

Weitere Informationen finden sie auf unserer Homepage

<https://www.sonora-coaching.ch/Fuer-Private.htm>

Das Team von Sonora Coaching wünscht Ihnen und Ihrer Familie eine besinnliche Adventszeit und frohe Weihnachten!



Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch

