



## COACHING – PORTRAIT



### SONJA SCHLÄPFER

Kirchrain 3 | 9042 Speicher  
Telefon 071 344 19 86 | [sonja.schlaepfer@bluewin.ch](mailto:sonja.schlaepfer@bluewin.ch)

#### **Coaching**

Prozesse begleiten, Ressourcen erkennen, Stärken ausbauen und Neues wagen, hier sehe ich meine Aufgabe als Coacherin für Vorstandsfrauen. Ich führe Frauen durch unterschiedliche Situationen und unterstütze sie, indem ich sie ermuntere, ihren eigenen Blickwinkel zu öffnen, auf ihre Fähigkeiten zu vertrauen und darauf aufzubauen. Wertschätzung und ein respektvoller Umgang sind mir dabei sehr wichtig.

#### **Mein Leitsatz**

Coaching heisst auch trainieren und üben.  
Durch die Einmaligkeit eines jeden Menschen  
hören wir nie auf, voneinander zu lernen.  
Das macht das Leben so reich.

#### **Ziele**

- Stärkung der persönlichen Fähigkeiten in der Teamarbeit
- Begeisterung für die Freiwilligenarbeit wecken
- Gruppenprozesse begleiten, z.B. Aufgaben - Ressortverteilung und Umverteilung
- Unterstützung bei der Ausarbeitung von neuen Leitbildern, Werbeunterlagen, Programmgestaltung, speziellen Veranstaltungen usw.
- Unterstützung beim Aufbau und bei der Ausarbeitung von Ideen und Projekten auf Gemeindeebene

#### **Hintergrund**

- langjährige Vorstandsarbeit in der Frauengemeinschaft der Wohngemeinde und im Kantonalverband als Bildungsverantwortliche und Regionalvertreterin
- Familienfrau und Mutter von drei Kindern
- diplomierte Pflegefachfrau HF
- Weiterbildung in Gesundheits-Prävention und Massage
- eigene Gesundheitspraxis