

Dieses Merkblatt informiert über **Angebote für Einzelpersonen**. Informationen zu Gruppenangeboten sind auf www.sorino.ch im Menüpunkt «Gruppenangebote».

Grundhaltung und Methoden

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass jeder Mensch das Wissen in sich trägt, wofür das innere Feuer wirklich brennt. Es gibt tausend Gründe, warum diese angelegten Talente und persönlichen Bedürfnisse nicht gelebt werden.

Mein persönliches Talent und inneres Feuer erwacht, sobald ich andere Menschen dabei unterstützen kann, ihren inneren Schatz zu erkennen und zum Blühen zu bringen. Gleichzeitig nehme ich individuelle Hindernisse ernst und versuche, gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Es versteht sich von selbst, dass das nicht immer einfach ist. Gute Ideen, Offenheit und ein tragfähiges Netzwerk sind gefragt.

Um solche Erkenntnisprozesse optimal in Gang zu setzen und Ziele daraus ableiten zu können, bediene ich mich einer Vielzahl an Einstimmungsübungen und Arbeitsmitteln. Die besprochenen Themen und Ergebnisse werden in selbst gestalteten Visualisierungen festgehalten. Auf Wunsch lasse ich gerne auch Übungen im Freien mit einfließen. Natur und Kreativität geben wertvolle Impulse.

Die Auswahl passender Methoden geschieht stets in Absprache mit der ratsuchenden Person. Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche nach verborgenen Talenten, Träumen und Visionen und erforschen die zugrundeliegenden Wesenskern: Wofür brennt das innere Feuer? Wo fühlt sich das Herz zu Hause? Was möchte jemand im Leben noch alles umsetzen? Welche Grundbedürfnisse und Talente liegen diesen Ideen zugrunde? Ziel ist es ein stimmiges Selbstbild zu kreieren und daraus konkrete Ideen und Ziele abzuleiten.

Damit die Umsetzung wirklich gelingen kann, ist auch ein Blick auf mögliche Hindernisse wichtig. Wir gehen der Frage nach, wie Potentiale trotz schwieriger Umstände oder Ängsten entfaltet werden können, welche Hindernisse auftauchen könnten, und was es konkret braucht, um ein gestecktes Ziel zu erreichen. Auf dieser Basis erarbeiten wir einen Handlungsplan mit konkreten, machbaren Schritten. Die Umsetzung kann beginnen...

Beispiele möglicher Fragestellungen

- Welchen Weg möchte ich nach der obligatorischen Schulzeit einschlagen?
- Wie kann ich mich beruflich weiterentwickeln? Welche Aus- und Weiterbildungen sind dabei hilfreich?
- Irgendetwas fehlt in meinem Leben, aber ich weiss nicht genau, was es ist.
- Ich möchte mich beruflich oder persönlich neu ausrichten, bin aber unsicher, welche Idee ich tatsächlich umsetzen möchte und wie ich dabei vorgehen soll.
- Ich bin unzufrieden oder habe Schwierigkeiten am Arbeitsplatz. Wie kann ich das ändern und besser damit umgehen?
- Aufgrund einer speziellen persönlichen Situation (familiär, gesundheitlich etc.) muss ich mich beruflich umorientieren.
- Meine Pensionierung steht bevor und ich mache mir Gedanken, wie ich diese gezielt vorbereiten kann.

Vorgehen

1. Die **Anmeldung** erfolgt per E-Mail an barbara@sorino.ch oder via Kontaktformular auf www.sorino.ch.
2. **Vor dem Ersttermin** werden Personalien erfasst und Informationen über Kosten, Bezahlmodus und wichtige Punkte für eine erfolgreiche Zusammenarbeit abgegeben. Bei Jugendlichen gelten besondere Bedingungen, die ebenfalls vor dem Erstkontakt mit Einbezug der Erziehungsberechtigten geklärt werden.
3. Das **Erstgespräch** dient dem Kennenlernen und der Auftragsklärung. Dauer circa 1-1,5 Stunden.
4. **Folgeberatungen** können - sofern zielführend – auch online via Skype durchgeführt werden. Dauer 1-3 Stunden pro Beratung, je nach Setting und Methodik.
5. Im **Schlussgespräch** werden konkrete nächste Schritte erarbeitet. Je nach Fragestellung zeichnet sich bereits im Erst- oder Zweitgespräch eine konkrete Lösung ab. Die Anzahl der Beratungsgespräche wird individuell festgelegt.
6. Ergebnisse und Handlungspläne werden visualisiert und können mitgenommen werden. Berichte werden nur auf Anfrage erstellt.

Die **Praxis** befindet sich in **9100 Herisau, Bruggereggstrasse 26**. Vom Bahnhof Herisau führt der Bus 171 Richtung Schwellbrunn, Haltestelle „Bruggeregg“. Von dort sind es noch ca. 8-10 Gehminuten aufwärts. Für AutofahrerInnen steht vor dem Haus ein Parkplatz zur Verfügung.

Angebote für Einzelpersonen im Detail

Alle folgenden Angebote können sowohl von Privatpersonen als auch von öffentlichen Stellen (IV, RAV, Sozialdienste etc.) und Firmen gebucht werden.

- **Beratungsgespräche** dienen der Erarbeitung persönlicher und beruflicher Ziele sowie eines konkreten Handlungsplanes zur Umsetzung dieser Ziele.
- **Coachinggespräche** kommen bei der Umsetzung zuvor definierter Ziele zum Einsatz. Zuweisende Stellen und Firmen können ein Coaching z.B. mit dem Ziel der Arbeitsintegration oder Begleitung am Arbeitsplatz (supported employment) buchen.
- **Psychologische Beratung** kann in jedem Gespräch mit einfließen, wobei eine klare Abgrenzung zu therapeutischen Interventionen erfolgt und auf Wunsch zu passenden Anbietern triagiert wird.
- **Online-Beratungen** sind – ausser beim Erstgespräch – möglich und kommt in erster Linie in der Umsetzungsphase zum Zug. Sie erfolgen via Skype.

Kosten

Die Kosten belaufen sich auf 150 Franken pro 60 Minuten.

Barzahlung erwünscht (Ausnahme: Online-Beratungen und Aufträge zuweisender Stellen und Firmen).

Abmeldungen sind in begründeten Fällen telefonisch bis 24 Stunden vor dem Termin möglich. Bei Nichteinhalten eines Termines werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt.

Berichte werden zusätzlich abgerechnet (Stundenansatz 150 Franken).

Die in den Beratungen bearbeiteten Arbeitsmittel und Visualisierungen werden unentgeltlich abgegeben. Allfällige kostenpflichtige Arbeitsmittel werden zum Selbstkostenpreis abgerechnet.

Bei Unklarheiten oder Fragen bitte melden!