

Unser Angebot:

- bestehende Hindernisse / Schwierigkeiten erkennen
- eigene Stärken Ressourcen andere Hilfen aktivieren
- Neue Perspektiven und Lösungswege entwickeln
- Hilfen für ein gutes Zeitmanagement
- Hilfen für Umgang mit Stress und Belastungen
- Entspannungstechniken kennenlernen und einsetzen
- eigene Ziele und Motivation bewusst machen

Das Coaching findet im Raum E.2.69 statt.

(Lern-) Coaching ist für alle Schülerinnen und Schüler unserer Schule ein **kostenloses** Angebot!

Ihre Anliegen werden **vertraulich** behandelt.

(Lern-) Coaching

Anika Mayer (MYR)
Zertifizierter Coach



Kontaktaufnahme per Mail:
Anika.Mayer@bs-elmshorn.de

Stefan Buhr (BUR)
Coach



Kontaktaufnahme per Mail:
Stefan.Buhr@bs-elmshorn.de

Ressourcen

effektiv lernen **Ziele**

Motivation

einsam **Struktur**

Entspannungs-

techniken allein

Freude **Brücken**

Selbstwert Panik

Zeitmanagement

Hilfen Spaß

Selbsterkenntnis

Freizeit /Arbeitszeit

effektives

Lernen Ziele

Selbstvertraue

n Lernhindernisse

Ziele Ressourcen

effektives

Lernen Spaß

Zweifel **Pläne**

Strukturierungs

hilfen Bewusstsein

Stressfaktoren **Ziele**

Ablenkung **Zukunft**

Fähigkeiten

Zufriedenheit **Angst**

Entspannungs-

techniken

Ressourcen

effektiv lernen

Ziele

Motivation

einsam **Struktur**

Entspannungs-

techniken allein

Zeitmanagement

Freude **Zukunft**

Selbstwert

Strukturierungs

hilfen Bewusstsein

Stressfaktoren **Ziele**