

Ressourcen

effektiv lernen **Ziele**

Motivation

einsam **Struktur**

Entspannungs-

techniken allein

Freude **Brücken**

Selbstwert Panik

Zeitmanagement

Hilfen Spaß

Selbsterkenntnis

Freizeit /Arbeitszeit

effektives

Lernen **Ziele**

Selbstvertrauen

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

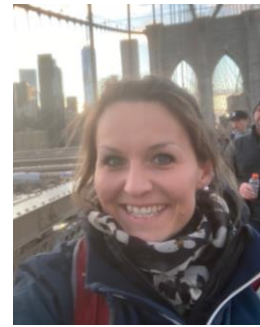
hilfen Bewusstsein

(Lern-) Coaching



Martina Sterl-Krüger

Zertifizierter Coach,
Oberstudienrätin



Anika Mayer

Zertifizierter Coach,
Studienrätin

Das Coaching findet im Raum E.2.68 statt.

Kontaktaufnahme per Mail:

Martina.Sterl-Krueger@bs-elmshorn.de

Anika.Mayer@bs-elmshorn.de

Unser Angebot:

- bestehende Hindernisse / Schwierigkeiten erkennen
- eigene Ressourcen und andere Hilfen aktivieren
- Hilfen für ein gutes Zeitmanagement
- Hilfen für effektives Lernen
- Entspannungstechniken kennen lernen und einsetzen
- eigene Ziele und Motivation bewusst machen

Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt!

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