



Coaching ist was für Dich?

**Dann komm vorbei und
probiere es aus!**

Wir freuen uns auf dich!

KONTAKT:

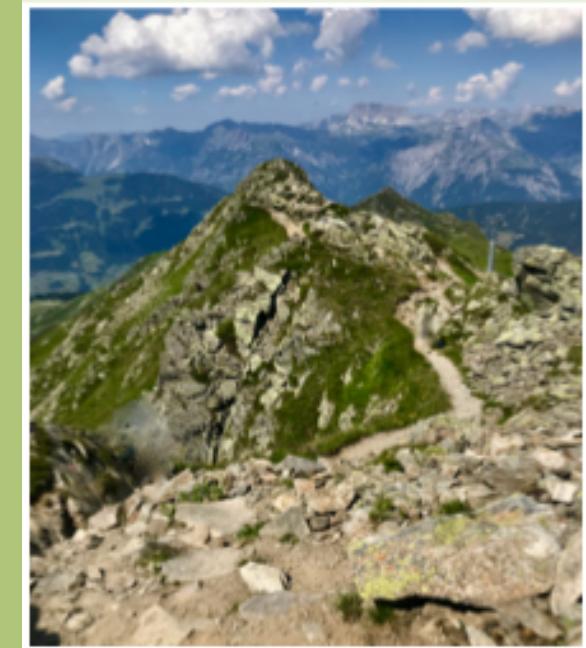
**Birgit Himmel
Schulcoach**

e-mail: birgit.himmel@hbgb.de

oder über Teams

COACHING

- Fit durch die Oberstufe -



Gehe deinen Weg!

**Mit weniger Stress durch die
Oberstufe und durchs Leben**



COACHING, WAS IST DAS?

Wenn dir die Motivation fehlt, du dich häufig überfordert fühlst, oder sogar Angst vor Situationen in der Schule hast - Probier doch mal ein Coaching aus.

Motivier dich!

Was ist Coaching?

Es hilft dir dabei dich selbst besser zu organisieren und Angst und Stress in der Schule zu reduzieren. Du erhältst wertvolle Impulse für deine Persönlichkeitsentwicklung.

Wie hilft es Dir?

Durch das Coaching lernst du, wie du verschiedene Herausforderungen in der Schule angehst, ohne dabei in Stress zu geraten. Du kannst mithilfe deiner eigenen Stärken - deine eigenen Ziele erreichen!

EINZELCOACHING

Im Einzelcoaching stehst Du im Vordergrund!

- Was sind Deine Ziele?
- Was sind Deine Stärken?
- Wie kannst Du Deine Stärken nutzen um Deine Ziele zu erreichen?

(Präsentationen, Prüfungen, Arbeitsbewältigung uvm.)

Welche Handlungsmaßnahmen helfen dir Hindernisse zu überwinden?

GRUPPENCOACHING

Das Gruppencoaching ist darauf ausgelegt, gemeinsam gute Lösungen für die verschiedenen Problemlagen aller Teilnehmenden zu finden. Wir unterstützen uns gegenseitig um uns künftig selbst zu helfen.

Klar, ich schaff' das!

