



## (Lern-) Coaching



### **Martina Sterl-Krüger**

Zertifizierter Coach, Oberstudienrätin

Das Coaching findet im Raum E.2.68 statt.

Kontaktaufnahme per Mail:

[Martina.Sterl-Krueger@bs-elmshorn.de](mailto:Martina.Sterl-Krueger@bs-elmshorn.de)

### **Mein 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!

### **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