

Ablauf

- Der Erstkontakt findet über Frau Gillmeister statt. Diese hat die Ausbildung „zertifizierter Schüler Coach“ absolviert und kann Probleme und persönliche Verhaltensmuster wissenschaftlich fundiert aufdecken
 - ↳ Frau Gillmeister vermittelt ggf. dann den Coachee an eine/n Kollegin/Kollegen aus dem Team SchülerCoaching
- Jeder Termin kann in der Unterrichtszeit stattfinden, aber zu einer anderen Zeit vereinbart werden (individuelle Terminvergabe)
 - ↳ Der Coachee muss die Inhalte der versäumten Unterrichtsstunde selbstständig nacharbeiten
- Im Rahmen dieses ersten Beratungsgesprächs wird zunächst eine Anamnese vorgenommen und persönliche Anliegen und das weitere Vorgehen individuell besprochen

Für eine fundiertere Anamnese besteht die Möglichkeit **ergänzend** einen wissenschaftlichen Onlinetest durchzuführen. Der **PSI-Test** findet in Kooperation mit der Firma Impart und der Universität Osnabrück statt - ist jedoch **kostenpflichtig**.



Anfahrt

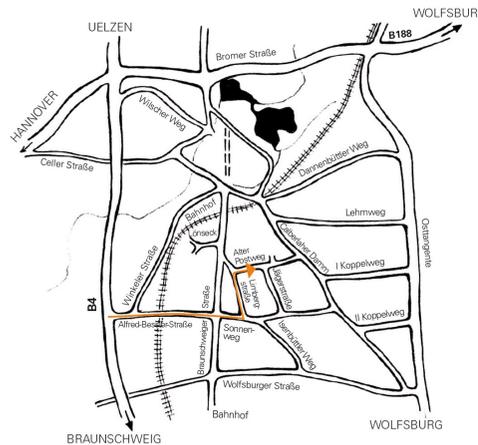
Über die B4

Verlassen Sie die B4 an der Abfahrt „Heidland“ und fahren Sie an der Kreuzung Braunschweiger Straße geradeaus in den Sonnenweg. Biegen Sie in die 2. Straße nach links (Limbergstraße) ein. Nach etwa 800 m biegen Sie in den Alten Postweg rechts ab. Nach 500 m sehen Sie links die BBS I.

Über die B188

An der Kreuzung mit der B4 fahren Sie in Richtung Braunschweig und folgen dann der oben stehenden Wegbeschreibung.

Die BBS I Gifhorn nutzt die Konrad-Adenauer-Str. 4 als Außenstandort. Der Sportunterricht findet in der Sporthalle der BBS II am I. Koppelweg 50 statt.



GEMEINSAM
ZUKUNFT SICHERN



BBS I des Landkreises Gifhorn

Kontakt:

Alter Postweg 21
38518 Gifhorn
05371 9436 -10

verwaltung@bbs1-gifhorn.de
www.bbs1-gifhorn.de

Teamleiterin:

Claudia
Gillmeister

0171 3206334

Claudia.Gillmeister@bbs1-
gifhorn.de

Termine nach
Vereinbarung



SchülerCoaching

an den
Berufsbildenden Schulen I
Gifhorn

Was ist Coaching?



Unter Coaching **versteht man** die Begleitung und Unterstützung bei Veränderungsprozessen. Es ist **kostenlos** und findet freiwillig und vertraulich unter vier Augen statt; kann also nicht von einer außenstehenden Person angeordnet werden.

Dabei **geht es nicht** um eine fachliche und inhaltliche Aufarbeitung von Defiziten in einzelnen Unterrichtsfächern, es ist also keine Nachhilfe. Nichtsdestotrotz können Lernstrategien thematisiert werden. Ebenso bietet Coaching keine Unterstützung bei psychischen Erkrankungen - hierfür gibt es professionelle Hilfe bei entsprechenden Ärzten.

Coaching ist immer eine gute Idee, wenn man ...

- sich in bestimmten Situationen ein neues eigenes Verhalten wünscht
- nicht immer wieder an die gleiche Grenze stoßen möchte
- Strategien verändern möchte, weil man mit den alten nicht weiterkommt
- mehr Selbstbewusstsein entwickeln möchte
- eine neue Rolle in der Gemeinschaft einnehmen möchte
- herausfinden möchte, was man wirklich will (auch beruflich)

Für wen ist Coaching hilfreich?

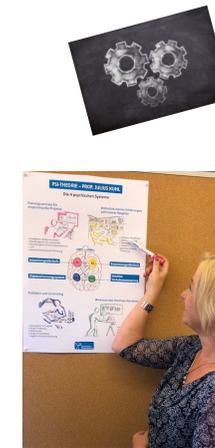
- Für diejenigen, die Struktur, Ordnung und einen besseren Überblick brauchen
- Für diejenigen, die zwar planen, aber ihr Vorhaben nicht in die Tat umsetzen
- Für diejenigen, die zögern, die sich zu viele Sorgen machen und sich nichts (zu-)trauen
- Für diejenigen, die unsicher sind und endlich zeigen wollen, was sie können, aber nicht genug Selbstbewusstsein haben
- Für diejenigen, die unmotiviert sind, den Anschluss jedoch verloren haben und den Berg, der vor ihnen liegt nur mit großer Anstrengungsbereitschaft meistern können
- Für diejenigen, die enttäuscht sind und nach Misserfolgen nicht wieder auf die Beine kommen, weil sie den Mut verloren haben
- Für diejenigen, die gestresst sind und gleichzeitig hohe Ansprüche haben, aber nicht wissen, wie sie auch einmal einen Gang zurückschalten können



- Für diejenigen, die Prüfungsangst haben und die lernen wollen, wie man vor diesen Herausforderungen ruhiger und gelassener werden kann
- Für diejenigen, die dabei sind sich aufzugeben und die Ermutigung und Unterstützung auf ihrem Weg brauchen.

Dauer

Jedes Coaching ist ein persönlicher und individueller Prozess und dauert ca. 6 bis 8 Sitzungen. Er bezieht nicht nur bewusste Veränderungswünsche, sondern auch unbewusste Bedürfnisse mit ein, denn Veränderungen bewirkt man nicht mit reinen Kopfentscheidungen.



GEMEINSAM
ZUKUNFT SICHERN



Wichtige Selbstkompetenzen:

Um in der Schule erfolgreich zu sein bedarf es z. B. folgender Selbstkompetenzen ...

- Selbstmotivation
- Selbstberuhigung
- Umgang mit Schwierigkeiten oder Misserfolgen
- Selbstgefühl

Wichtig ist das gute Gefühl, die richtige Richtung gefunden zu haben,

