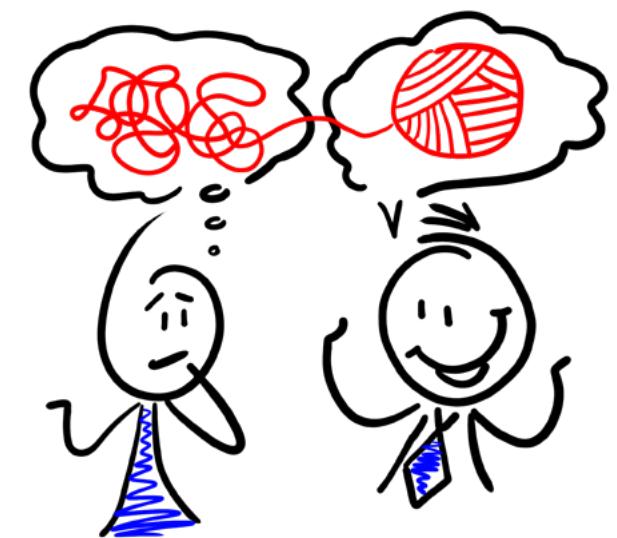


## An wen können Sie sich wenden ?

Carina Fröhlich  
Dr. Daniela Schipke  
Bert Skusa  
Nora Weinreuter

Erreichbar über dienstliche Mailadressen



Personenorientierte Beratung  
mit Coachingelementen  
- POBC -

Studienseminar für Gymnasien  
Weiherhausstraße 8c  
64646 Heppenheim  
Poststelle.STS-GYM.HP@kultus.hessen.de

## Coaching - was ist das überhaupt?

Coaching heißt im Studienseminar, eine andere Person oder eine Gruppe dabei zu unterstützen

- die Situation aus einer anderen Perspektive zu sehen
- selbst neue Lösungen zu finden
- sich persönlich weiterzuentwickeln
- Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe
- Coaching heißt nicht, einer ratsuchenden Person ungefragt Lösungen zu präsentieren oder Entscheidungen für die Person zu treffen. Coaching ist auch keine Form der Therapie

## Wie läuft ein Coaching ab?

Ein Coach stellt hauptsächlich Fragen, die Sie auf eine innere Suche schicken, zu neuen Sichtweisen führen und Sie anregen können, selbst Lösungen zu finden.

Diese Lösungen sind – weil selbst gefunden – individuell für Sie passend.

Ein Coach kann auch zu dem von Ihnen zu Beginn der Beratung formulierten Ziel passende Ideen oder Anregungen zur Lösung einbringen.

Am Ende eines Coachinggesprächs entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Coach einen konkreten Handlungsplan. Sie verpflichten sich, bestimmte Aufgaben zu erledigen.

Sie können ein weiteres Gespräch oder einen Checktermin vereinbaren.

## Was bringt Ihnen ein Coaching?

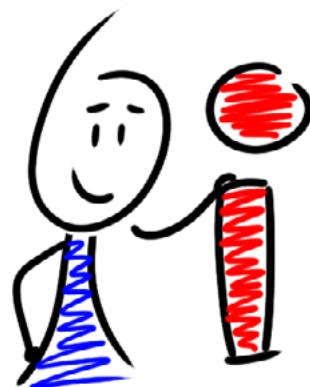
Ein Coaching unterstützt Sie dabei, eigene Potenziale zu sehen und für Ihre Weiterentwicklung noch besser zu nutzen.

Ein Coaching hilft Ihnen dabei, Ihr berufliches Handeln zu reflektieren und für herausfordernde Situationen (z.B. Umgang mit Schülerinnen und Schülern etc.) neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Ein Coaching kann Sie dabei unterstützen, Ihre berufliche Rolle für sich zu klären und sich Stück für Stück wohler mit ihr zu fühlen.

## Welche Inhalte könnten die eines Coachings sein?

- Wie kann ich mich in meinem Vorbereitungsdienst gut organisieren?
- Wie kann ich stressbeladene Situationen besser meistern?
- Wie schaffe ich eine gute Beziehung auch zu herausfordernden Schülerinnen und Schülern?  
...und noch ganz andere Themen, die Sie beschäftigen



## Wie sehen die allgemeinen Rahmenbedingungen aus?

Ein Coachinggespräch dauert ca. 60-90 Minuten und ist kostenfrei.

Ein Coach ist und bleibt immer neutral und steht niemals in einem bewertenden Zusammenhang mit Ihnen.

Ein Coachinggespräch ist absolut vertraulich – die Inhalte des Gesprächs verbleiben bei Ihnen und dem Coach.  
Sie wählen Ihren Coach aus unserem Coaching-Team.