



Anlässe für Lerncoaching

Das Lerncoaching versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und stellt ein professionelles Beratungs- und Coachingangebot für Ihre studienbedingten und persönlichen Anliegen dar.

Beispiele für studienbedingte Anliegen

- Lern-, Arbeits- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Motivationsprobleme
- aufschieben wichtiger Aufgaben
- unstrukturierte Arbeitsweise
- unzureichende Lern- und Arbeitstechniken
- Stress und Anspannung
- Prüfungsangst

Beispiele für persönliche Anliegen

- persönliche Krisen und Konflikte
- Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie
- Beziehungsprobleme
- Über-/Unterforderung
- Selbstzweifel
- finanzielle Schwierigkeiten

und viele mehr...

Kontakt

Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften
– Hochschule Braunschweig/Wolfenbüttel
Zentrum für erfolgreiches Lehren und Lernen (ZeLL)
Salzdahlumer Str. 46/48
38302 Wolfenbüttel

Lerncoaching-Büro der Fakultät Versorgungstechnik
Raum 012
Am Exer 4
38302 Wolfenbüttel



Ihr Lerncoach

Dipl.-Päd. Anja Stippler

Telefon +49 (0) 05331 939 39090

E-Mail a.stippler@ostfalia.de

Beratungstermine erhalten Sie nach
Vereinbarung.

Offene Sprechstunde:
dienstags 09:30-11:30 Uhr



Bei Fragen rund um das Lerncoaching und zur Vereinbarung eines Gesprächstermins, stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

www.ostfalia.de/v/studium/lerncoaching

Lerncoaching und Beratung



Lerncoaching



Das Studium ist mit vielen neuen Herausforderungen verbunden. Erfolgreich zu studieren bedeutet nicht nur die reine Aneignung von Fachwissen. Erfolgreich zu studieren setzt ebenso persönliche und soziale Kompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit, Konfliktlösung, Selbstvertrauen, Motivation und Verantwortungsbewusstsein voraus. Auch Methodenkenntnisse wie Zeitmanagement, Organisationsvermögen, Problemlösestrategien und Transferfähigkeit sind gefragt. All diesen studien- und personenbezogenen Herausforderungen gerecht zu werden, fällt vielen Studierenden nicht leicht.

Ziel des Lerncoachings ist es, Studierende zu unterstützen, ihr Studium selbstverantwortlich und erfolgreich zu bewältigen.

Inhalte



Das Angebot des Lerncoachings an der Fakultät Versorgungstechnik richtet sich an alle Studierenden der Fakultät, unabhängig von Vorerfahrungen, Leistungen oder Semesterzahl. Die Inhalte der Beratung sind sehr vielseitig und hängen allein von Ihrem individuellen Anliegen ab.

Beispiele für Inhalte des Lerncoachings

- Analyse und Optimierung des eigenen Lern- und Arbeitsverhaltens
- individuelle Semesterplanung und -begleitung
- erstellen von Semester-, Wochen- und Tagesplänen
- Arbeitsplatzgestaltung
- individuelle Prüfungsvorbereitung
- Erlernen von hilfreichen und effektivem Zeit- und Selbstmanagement
- Steigerung der Lernmotivation
- Bewältigung von Prüfungssituationen und Prüfungsangst
- konstruktives Lernen in Arbeits-, Lern- und Projektgruppen
- Stressbewältigung
- Gestaltung eines ausgeglichenen Lebensalltags („Work-Life-Balance“)
- Begleitung bei persönlichen Krisen
- persönliche Themen, die Sie bei Ihrem Studium beeinträchtigen

Im Fokus des Lerncoachings stehen die eigenverantwortliche und erfolgreiche Realisierung Ihrer (Studien)Ziele, die effektive Bewältigung der damit verbundenen Aufgaben sowie die hierfür optimale Nutzung Ihrer Fähigkeiten und Ressourcen.

Ablauf



Sie melden sich per E-Mail oder telefonisch zu einem ersten Gespräch an oder kommen in die offene Sprechstunde.

Im vertraulichen Gespräch klären wir zunächst Ihr persönliches Anliegen, betrachten Ihre Ausgangssituation und analysieren Ihren Unterstützungsbedarf. Im weiteren Verlauf können gemeinsam persönliche Möglichkeiten, realisierbare Ziele und individuelle Lösungen erarbeitet und Teilschritte auf dem Weg zur Umsetzung Ihrer Veränderungswünsche geplant werden.

Die Inhalte, die Anzahl und die Abstände der Beratungen richten sich nach Ihrem Bedarf und Ihren Zielsetzungen. Es kann sein, dass nur eine oder wenige Beratungen ausreichend sind, aber auch ein fortlaufendes Coaching mit regelmäßigen Treffen ist möglich.

Neben dem Angebot des Einzelcoachings gibt es auch die Möglichkeit des Lerncoachings für Lern- und Arbeitsgruppen, die Ihren Erfolg im Team vergrößern möchten. Dies findet ebenfalls auf freiwilliger Basis aller beteiligten Studierenden statt und unterliegt der Verschwiegenheit.

Lerncoaching ist grundsätzlich freiwillig und die Gespräche sind vertraulich!

