

Einzelcoaching für Schüler*innen und Lernende

Ob in der Schule oder in der Berufslehre, in beiden wird viel von Dir verlangt



Von Dir wird erwartet, dass Du top motiviert bist, volle Leistung erbringst und gute Noten ablieferst, locker mit Stress und Druck umgehst, Dich behauptest und selbstsicher auftrittst, einfach alles gibst. **Du hingegen weisst manchmal nicht**, wo Dir der Kopf steht und wie Du alles bewältigen sollst. Du fühlst Dich oft missverstanden, frustriert und überfordert.

Kennst Du dies auch? Möchtest Du lernen, Herausforderungen besser zu bewältigen? Möchtest Du belastbarer und gelassener werden und Dein Selbstbewusstsein stärken?

Verleih Dir selbst «Flügel» oder «Superkraft» und bleibt dabei Du selbst. Baue Deine bereits erworbenen Techniken weiter aus und erlerne zusätzliche Methoden.

Ich biete **lösungsorientierte Beratung u.a. bei folgenden Themen an:**

- Überforderung, Stress und Leistungsdruck
- Prüfungsängste, mangelndes Selbstvertrauen, Versagerängste
- Konzentrations- und Lernschwierigkeiten

Interessiert? Zögere nicht, ruf mich einfach an. Bei einem ersten für Dich kostenlosen Telefongespräch klären wir Dein Anliegen und legen das weitere Vorgehen fest. Mehr Infos zu mir und zu anderen Coaching-Themen findest Du auf: www.at-work-4-you.ch

Freundliche Grüsse und auf bald

Kathrin Hunkeler

Personal-Fachfrau mit eidg. Fachausweis
Dipl. Coach/Supervisorin in Organisationen BSO
Zert. **wingwave®-Coach/NLC-Master-Coach**