



**AUTONOME
HOCHSCHULE**
Ostbelgien

Coachingbasierte Begleitung

Ein Angebot für alle
Studierenden der
Hochschule

Möchtest du effizientere Lernstrategien entwickeln, dich besser auf die Prüfungen vorbereiten?

Würdest du gerne mit **Stressgefühl** besser umgehen können?

Suchst du Unterstützung bei Planung und **Entscheidungsfindung** (Studienjahr, berufliche Zukunft...)?

Dann könnte die coachingbasierte Beratung ein passendes Angebot für dich sein.

Weitere mögliche Themen

Persönliche Lernbiografie
Glaubenssätze • Selbstwertgefühl

Lernmotivation
Aufschieben • Zeitmanagement

Lernblockaden auflösen • positive Lernstruktur entwickeln

Konzentration

Prüfungs- oder Vortragsangst
Entspannungstechniken

Umgang mit Misserfolgen

Allgemeine Überforderung

Zielvereinbarung „Lernvertrag“

Kontaktschwierigkeiten
Fragen der Klassengemeinschaft

Andere Themen, die das Studium beeinträchtigen können: persönliche Belastung, Krise usw.



Grundprinzipien

In der coachingbasierten Begleitung geht es darum, die **eigenen Ressourcen** zu erkennen und lösungsorientiert einzusetzen.

Das persönliche **Wohlbefinden** und die **individuelle Entwicklung** stehen dabei im Vordergrund.

Ziele, Vorsätze und Fortschritte werden immer **gemeinsam** erarbeitet.

Der Inhalt der Gespräche ist **vertraulich**.

Die coachingbasierte Begleitung ist **keine Nachhilfe**.



„Nur wer sein Ziel
kennt, findet
den Weg“

Laotse

Verlauf

In einem Erstgespräch wird das Anliegen gemeinsam erarbeitet, die Ausgangssituation wird analysiert und das Ziel der Treffen verbindlich festgelegt.

Von Mal zu Mal wird die persönliche Entwicklung im Auge behalten und es werden Lösungsansätze gemeinsam reflektiert.

Die Häufigkeit der Gesprächstermine richtet sich nach dem individuellen Bedarf und der Dringlichkeit.

Am Ende der Beratung wird gemeinsam Bilanz gezogen.

Selbstverständlich ist die Begleitung kostenlos.

Ein Anliegen wird immer zunächst im eigenen Fachbereich aufgenommen, Kontaktperson für Bildungswissenschaften ist Anneliese Fettweis, für Gesundheits- und Krankenpflegewissenschaften Jessica Hamacher. Nach Bedarf kann fachbereichsübergreifend begleitet und - falls erwünscht - ein externer Dienst einbezogen werden. All dies geschieht ausschließlich in Absprache mit dem betroffenen Studierenden.

Kontaktperson

Anneliese Fettweis

- Psychopädagogin
- Integrative Lerntherapeutin

Termine können vereinbart werden über persönliche Ansprache oder per Mail an:

anneliese.fettweis@ahs-ostbelgien.be



**AUTONOME
HOCHSCHULE
Ostbelgien**

Monschauer Straße 57 • 4700 Eupen
+32(0)87 59 05 00 • info@ahs-ostbelgien.be
www.ahs-ostbelgien.be