



## Coaching im Speedformat - ein Unterstützungsangebot für unsere Schülerinnen und Schüler

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

Wie Sie schon auf den Pflugschaften zum Schuljahresbeginn erfahren haben, gibt es an dem HvK neben dem normalen Lerncoaching das Angebot des Speedcoachings.

Diese Form der Unterstützung haben wir während der Corona- Pandemie entwickelt, da in dieser Zeit ein reguläres Coaching kaum möglich war. Da wir feststellen konnten, dass Speedcoaching von unseren Schülerinnen und Schülern gut angenommen wurde und gern nachgefragt wird, haben wir dieses Format über die Pandemiezeit hinaus weiter im Angebot.

Wenn Lernschwierigkeiten auftauchen, bedarf es vielleicht nur einer kleinen Unterstützung, eines gezielten Impulses, der Klärung einer wichtigen Frage, um den sicheren (Lern-) Weg (wieder) zu finden. In diesem Fall ist Speedcoaching genau der richtige Ansatz.

Dabei geht es im Coaching generell nicht um fachliche Inhalte, sondern um Fragen des Lernens allgemein, z.B.: Wie kann ich besser lernen? Wie gehe ich mit Motivationskillern um? Wie bekomme ich meine Angst vor der nächsten Arbeit in den Griff? Und, und, und...

### Was genau ist Speedcoaching?

Speedcoaching ist eine Form des Coachings mit einer klaren zeitlichen Begrenzung auf (in der Regel) **eine Sitzung von ca. 30 Minuten**. Durch das zeitlich betrachtet „kleine“ Coachingformat ergibt sich automatisch eine pragmatische und lösungsorientierte Vorgehensweise. Damit kann Speedcoaching besonders effektiv sein.

### Wie kann ich Speedcoaching nutzen?

Das Coaching wird ganz einfach **per Mail beim Coach direkt gebucht**. Das Gespräch wird als **Videobesprechung über Teams** in dem Zeitfenster, das der Coach anbietet, geführt.

Es sollte sichergestellt sein, dass der Coachee (Schülerinnen und Schüler) das Coachinggespräch **allein und in ruhiger Umgebung** führen kann. Wenn dies von zuhause aus nicht möglich ist, sprechen Sie mich bitte an, damit wir eine Lösung finden können.

### Unter folgenden Mail können die jeweils halbstündigen Termine gebucht werden:

[k.brandt@hvk-bochum.de](mailto:k.brandt@hvk-bochum.de)

[y.henseler@hvk-bochum.de](mailto:y.henseler@hvk-bochum.de)

[s.netz@hvk-bochum.de](mailto:s.netz@hvk-bochum.de)

[s.hees@hvk-bochum.de](mailto:s.hees@hvk-bochum.de)

[p.thiele@hvk-bochum.de](mailto:p.thiele@hvk-bochum.de)

[a.leithe@hvk-bochum.de](mailto:a.leithe@hvk-bochum.de)

[g.kroener@hvk-bochum.de](mailto:g.kroener@hvk-bochum.de)

[g.longree@hvk-bochum.de](mailto:g.longree@hvk-bochum.de)

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie sich gern an mich wenden.

Beste Grüße

Gabriele Kröner