



BERUFS- BILDUNG+ IMPULZIS



Berufsbildung+
Fabrikstrasse 50, 8005 Zürich, 043 300 64 74
berufsbildung+@impulsis.ch, impulsis.ch/berufsbildung+

Lerncoaching

Support für Jugendliche, die von Prokrastination (Aufschieben) oder Prüfungsangst betroffen sind oder noch nicht gelernt haben zu lernen

Betreuen Sie Jugendliche oder junge Erwachsene, die ihre Aufgaben ewig vor sich herschieben und darunter leiden? Unterstützen Sie Jugendliche, die Angst haben vor Prüfungen, obwohl sie genügend gelernt haben? Die ihr Wissen beim Test nicht abrufen können, weil sie viel zu nervös sind? Und die deswegen immer schlechte Noten schreiben und langsam völlig frustriert sind?

Kennen Sie junge Erwachsene, die keinen Plan haben wie sie lernen, sich auf eine Prüfung vorbereiten sollen?

Im Lerncoaching erarbeiten die Jugendlichen individuelle und einfach anwendbare Methoden und Werkzeuge und erschliessen sich dadurch Wege aus diesen Sackgassen.



Angebot / Leistung

Unser Lerncoaching bietet zwei Kurse an:

- Prokrastination (Aufschieben) und Prüfungsangst
- Lernstrategien (Lernen lernen)

Aufschieben und Prüfungsangst vermindern

Wir bieten Support für Jugendliche und junge Erwachsene, die unter Prokrastination (Aufschieben) oder Prüfungsangst leiden. Sie sollen ihr eigenes Erfolgsrezept entwickeln können:

- Sie erkennen die Symptome und Gründe des Aufschiebens und der Prüfungsangst.
- Sie begeben sich auf Spurensuche nach eigenen Mustern und blockierenden Gedanken.
- Sie lernen verschiedene Methoden kennen und anwenden.

Das Lerncoaching Prokrastination und Prüfungsangst beinhaltet zwei halbe Tage Gruppencoaching und ein Einzelcoaching.

Lernen lernen

Ein Kurs für Jugendliche und junge Erwachsene, die Schwierigkeiten beim Lernen haben, die nicht wissen, wie sie sich auf eine Prüfung vorbereiten sollen oder die viel lernen, das Gelernte aber schnell wieder vergessen.

In diesem Kurs bieten wir Wege aus dieser Sackgasse an und beschäftigen uns mit Folgendem:

- Wie funktioniert gehirngerechtes Lernen?
- Vermittlung einfach umsetzbarer Lernmethoden.
- Lernstrategien entwickeln und anwenden.

Der Kurs beinhaltet ein Gruppen- und ein Einzelcoaching.

Organisatorisches

Beide Kurse finden zwei- bis dreimal jährlich online oder vor Ort statt und stehen den Lernenden und Lehrstellensuchenden von Berufsbildung+ kostenlos zur Verfügung.

Beide Kurse bieten wir gerne auch externen Personen an.

Bei Bedarf kann auch jederzeit ein individuelles Einzel- oder Gruppencoaching gebucht werden.

Information und Anmeldung

berufsbildung+@impulsis.ch
Telefon 043 300 64 74

