

# COACHING – Erreiche dein Ziel!



## Was ist Coaching?

Coaching ist eine persönliche Form der Beratung, die dir dabei hilft, **individuelle Strategien** für **deine persönlichen Ziele** zu erarbeiten und umzusetzen. Beim Coaching wirst du von einem ausgebildeten Coach dabei unterstützt, eine geeignete Lösung für deine Themen zu finden.

Wie viel dir Coaching bringt wollen wir wissenschaftlich testen, um in Zukunft vielen Studierenden den Uni-Alltag zu erleichtern.

## Warum am Coaching teilnehmen?

Die Zeit an der Uni ist **stressig** und dir wächst alles über den Kopf? Hol dir professionelle Unterstützung, um deine Ziele effektiv anzugehen! Wir stellen dir eine/n ausgebildete/n Coach zur Seite, der dich dabei unterstützt, deine **persönlichen Ziele** zu konkretisieren und zu erreichen.

## Kostenlose und individuelle Unterstützung!

Egal ob Hilfe bei der Meisterung deines Studienalltags, der Vorbereitung für die nächste Prüfungsphase oder der Auswahl deiner Studienkurse, **dein Coach unterstützt dich!** Geplant sind drei Coaching-Einheiten mit deinem Coach, die am Fachbereich der Psychologie an der Naturwissenschaftlichen Fakultät / in der Beratungsstelle - Kaigasse stattfinden.

**Anmeldung:** Möchtest du deine Studienziele motiviert verfolgen? Dann melde dich unter

**[coaching@sbg.ac.at](mailto:coaching@sbg.ac.at)**

***Betreff: Coaching-Programm***