Meine Mission

Mir liegt die Stärkung der Persönlichkeit von Kindern, Jugendlichen und Eltern am Herzen. Ich möchte es nicht akzeptieren, dass sie wegen fehlender **„Ich-Stärke“** und dem Mangel an Eigenwert, ihre notwendigen Bedürfnisse und Träume nicht voll ausleben können.

Ich habe in meinem Leben viele schmerzliche Erfahrungen machen müssen. Dadurch konnte ich aber enorm wertvolle Erfahrungswerte sammeln. Mein **Wissen** über Wege und Möglichkeiten aus den Erfahrungen zu lernen, möchte ich gerne weitergeben. Mit viel **Herz** und **Humor** sorge ich dafür, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene in ihrem Potenzial gestärkt werden, damit sie entspannt, selbstsicher und harmonisch ihre Zukunft erleben und ihre Hindernisse selbst aus dem Weg räumen können.

Deine *Jennifer Muscetta*

+ 49 170 - 6067870

Englische Planke 6 20459 Hamburg

info@jennifermuscetta.de

www.jennifermuscetta.de

BERATUNG & COACHING

Lern- und Prüfungscoaching

AUS DER KRISE
IN DIE LEBENSFREUDE

Du möchtest dein Potential nutzen und „Lernen lernen?“

Neurobiologische Erkenntnisse belegen, dass ein größerer Lernerfolg stattfindet, wenn das Lernen in einem positiven Gefühlszustand stattfindet. Du lernst in meinem Coaching, wie du dich in eine für dich angenehme emotionale Verfassung bringst, deine innere Stärke besser zu nutzen und damit Lernen leichter machst. Für das „Lernen lernen“ kann es zielführend sein, wenn innere Blockaden zunächst gelöst werden.

Schnelle Hilfe bei inneren Lernblockaden

Die Prüfung steht kurz bevor und dein Kopf ist wie leergefegt? Wenn du nur an eine bevorstehende Prüfungssituation denkst, steigt in dir der innere Druck? Im Prüfungscoaching arbeite ich mit schnell wirksamen, effizienten Kurzzeitmethoden, um innere Blockaden, Versagensängste und Prüfungsstress zu lösen. Selbstvertrauen und persönliche Ressourcen können effektiv gestärkt werden, begünstigen neben einer entspannteren Haltung der Prüfungssituation gegenüber auch die Konzentrationsfähigkeit und Motivation. Das Lernen vor Prüfungen, und die Vorbereitung auf die Präsentation werden dadurch effektiver.

Erfolgreich sein mit Lerncoaching

Ziel im Lerncoaching ist es, geeignete Methoden und Techniken anzuwenden, durch die du Freude am Lernen entwickelst, um dein persönliches Potenzial zu erkennen und auszuschöpfen.
Erfolgreiches, hirngerechtes Lernen, ist individuell und vielschichtig wie wir Menschen. Bei mir stehst du im Mittelpunkt, egal ob du noch in der Schule bist oder kurz vor dem Abitur stehst. Gemeinsam schauen wir, was dir bereits gut gelingt und welche Veränderungen du dir wünschst. Das Ziel deines Lerncoachings bestimmst du selbst!

Deine Schritte zum Ziel

- Lernstoff in **kürzerer Zeit** besser lernen
- **Ruhig** und **gelassen** in die Prüfung gehen
- **Wissen** voll abrufen können
- Stärkeres **Selbstbewusstsein**
- **Weniger Stress** bei den Hausaufgaben und **Spaß** am Lernen
- Motivations- und **Konzentrationssteigerung**
- Unterstützung bei **Prüfungsvorbereitungen**
- **Erfolgreiche Techniken** aus dem Sport- und Mentaltraining kennen
- Zukünftige Herausforderungen **selbstständig meistern**

Genau hier beginnt mein Coaching

Dieses Coaching wird individuell auf deine persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten und dient der Unterstützung und Förderung deiner eigenen Lernkompetenz.
Mit Hilfe von wertschätzenden, zielorientierten und ressourcenorientierten Methoden wird die Entwicklung von ganzheitlichen Lernstrategien aufgebaut und intensiviert.

Ich nehme dich und dein Anliegen sehr ernst. Und doch gehören Humor und Leichtigkeit in angemessener Weise ebenso zum Coaching wie fundierte und höchst wirksame Methoden.

Ja, Veränderungsarbeit darf Spaß machen!