

**Du PAC<sup>®</sup>st das!**  
Coachings für Jugendliche

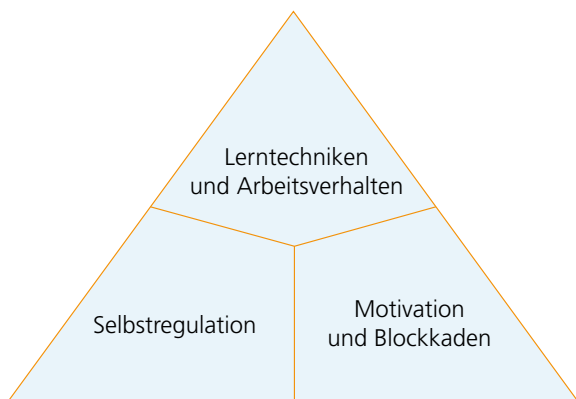


# Ehrenamtliche Prüfungs- und Auftrittscoaches an Schulen

## PAC® nach Timo Nolle

### Idee

Das **Prüfungs- und Auftrittscoaching** (kurz PAC®) stellt einen ganzheitlichen Ansatz dar, der weit über die Vermittlung von Lerntechniken hinausgeht. PAC® dient dazu, Prüfungsängsten entgegenzuwirken und ihnen vorzubeugen, Motivationsblockaden zu identifizieren und sie zu lösen und Techniken zur Entscheidungsfindung zu trainieren. PAC® beugt Überforderungen vor und hilft Jugendlichen, den immer komplexer werdenden Schulalltag zu meistern und die für sie richtigen Entscheidungen, z. B. in der Berufsorientierung, zu treffen.



### Ziel

„Du PAC®st das!“ soll jedem/jeder Jugendlichen unabhängig der eigenen wirtschaftlichen Verhältnisse die Erfahrung eines individuellen Coachings ermöglichen und damit die Akzeptanz für diese Unterstützungsform erhöhen. Ziel des Coachings nach PAC® ist es, **die jungen Menschen zu befähigen, ihre Potenziale bestmöglich zu entfalten.**

## Engagement

Ein Team von Coaches ist in der Schule **regelmäßig in der Woche** über das gesamte Schuljahr präsent. Das Coaching findet sowohl im Klassenverbund als auch in individuellen Treffen statt, in dem auf jede Schülerin bzw. jeden Schüler persönlich eingegangen wird.

Um den Einsatz der Coaches zu optimieren, arbeiten nach PAC® ausgebildete Lehrkräfte mit den ehrenamtlichen Coaches im Team zusammen.

## Schulung und Begleitung der Coaches

Die Schulungen werden von **Dr. Timo Nolle** ([www.dr-timo-nolle.de](http://www.dr-timo-nolle.de)) durchgeführt und finden in **3 Blöcken á 2 Tage** statt. Die Schulung ist für die ehrenamtlichen Coaches kostenlos.

Nach erfolgreicher Teilnahme und einer Praxiszeit von zwei Jahren erhalten die ehrenamtlichen Coaches ein Zertifikat. Durch regelmäßige Austauschtreffen und Supervision erfahren sie Unterstützung in ihrer weiteren Arbeit.

Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit an regelmäßig stattfindenden **Stammtischen im PAC®- Netzwerk** teilzunehmen, um sich mit anderen Coaches auszutauschen.



**Dr. Timo Nolle**

Therapeut, Coach, Dozent



Prüfungs- und Auftrittscoaching



## Stimmen

„Trifft den Nerv. Schülerinnen und Schüler können sich immer weniger entscheiden. Auch in meiner Klasse fällt mir spontan eine Schülerin ein, die sich nicht traut, mündlich am Unterricht teilzunehmen und deshalb schlechtere Noten erhält.“

*(Lehrerin, IGS)*

„Wir haben großes Interesse im Bereich der Berufsorientierung. Neben der schulischen Belastung ist die Entscheidung für eine Alternative zum Abitur mit anschließendem Studium für die Schülerinnen und Schüler hier besonders schwer.“

*(Lehrer Arbeit, Wirtschaft und Technik, Gymnasium)*

„Ich sehe hierin ein nachhaltiges, kontinuierliches Angebot in dieser Richtung. Das kann von mir und den anderen Schulmitarbeitenden zeitlich so nicht geleistet werden.“

*(Schulsozialarbeiter, Oberschule)*

# Sie möchten mit anpacken?

Vereinbaren Sie gerne ein persönliches Gespräch oder schicken Sie uns Ihr Motivationsschreiben oder -video.

Melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail bei

## Maik Remy

**Telefon** +49 511/300 344-82

**E-Mail** maik.remy@fwzh.de

**Internet** [www.fwzh.de](http://www.fwzh.de)





Förderer des Projekts:



**RUT- UND KLAUS-  
BAHLSSEN-STIFTUNG**

### **Freiwilligenzentrum Hannover e. V.**

Georgstr. 8A  
(Eingang Limburgstraße)  
30159 Hannover

**Telefon** +49 511/300 344-6  
**Mail** [info@fwzh.de](mailto:info@fwzh.de)  
**Internet** [www.fwzh.de](http://www.fwzh.de)  
**Facebook** Freiwilligenzentrum Hannover  
**Instagram** [freiwilligenzentrum\\_hannover](https://www.instagram.com/freiwilligenzentrum_hannover)