



Training

# Selbstwert und Selbstsicherheit

## Mit Mut zu mehr Selbstvertrauen

Hast du Schwierigkeiten auf andere zuzugehen und Gespräche zu führen? Macht es dir Mühe, deine Meinung zu sagen und deine Bedürfnisse mitzuteilen? Möchtest du dich mit deinen Stärken und Schwächen besser kennenlernen? Dann ist unser Training das Richtige!

In unserem Training lernst du einen positiven Umgang mit dir selbst. Fachleute unterstützen dich auf deinem Weg, sicher und mit Selbstvertrauen durchs Leben und auf andere Menschen zuzugehen.

### Inhalte

- Kennenlernen der eigenen Stärken
- Verbesserung der sozialen Fertigkeiten
- Vertrauen in sich selbst gewinnen
- Wertschätzender innerer Dialog
- Smalltalk und Kommunikation lernen

### Für wen ist dieses Training?

Berufslernende und Kantons- und Mittelschüler/innen mit Wohnsitz oder Ausbildungsort im Kanton Aargau

Das Training dauert fünfmal zwei Stunden und ist kostenlos.

### Kursorte

ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf

- Herzogstrasse, 1, 5000 Aarau
- Schmiedestrasse 13, 5400 Baden

Kursdaten und weitere Informationen:  
[beratungsdienste.ch/selbstsicher](https://beratungsdienste.ch/selbstsicher)

