



Selbstwert und Selbstsicherheit

Ein Training für Berufslernende, Kantons- und Mittelschüler/innen

Mit Mut zu mehr Selbstvertrauen

Zufrieden sein, gesund bleiben und den eigenen Weg gehen hängt auch davon ab, wie wir mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen können und mit uns selber umgehen. In unserem Training lernen Sie unter anderem, leichter auf andere zuzugehen und Gespräche zu führen. Ein wichtiger Fokus liegt auf der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse sowie der Äusserung persönlicher Ansichten. Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen lernen Sie sich besser kennen und entwickeln einen positiveren Umgang mit sich selber.

All dies und noch viel mehr lernen Sie in unserem Training! Fachleute unterstützen und begleiten Sie auf Ihrem Weg, sicher und mit Selbstvertrauen durchs Leben und auf andere Menschen zuzugehen.

Inhalte

- Kennenlernen der eigenen Stärken
- Verbesserung der sozialen Fertigkeiten
- Vertrauen in sich selber gewinnen
- wertschätzender innerer Dialog
- Smalltalk und Kommunikation
- Gruppenfeedback

Zielgruppe

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

Kursleitung

Melanie Elmer-Wüst, lic. phil.,
eidg. anerkannte Psychotherapeutin
Jugendpsychologischer Dienst
Kontakt: melanie.elmer@beratungsdienste.ch
Telefon: 062 832 64 43

Martina Riva, MSc Psychologin
Jugendpsychologischer Dienst
Kontakt: martina.riva@beratungsdienste.ch
Telefon: 062 832 64 44

Lukas Bösiger, MSc Psychologe
Jugendpsychologischer Dienst
Kontakt: lukas.boesiger@beratungsdienste.ch
Telefon: 062 832 64 53

Die Kursleitenden sind überzeugt: *Durch die Praxis der persönlichen Wertschätzung wird Selbstwert verwirklicht.*

Infos und Anmeldung

Daten	jeweils Dienstagabend 17. September, 24. September, 8. Oktober, 22. Oktober, 5. November, 3. Dezember 2019
Zeit	jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr
Gruppengrösse	Arbeit in Gruppen mit 6 bis 15 Teilnehmenden
Anmeldung	www.beratungsdienste.ch/selbstsicher
Anmeldeschluss	eine Woche vor der Veranstaltung
Kursort	ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf, Herzogstrasse 1, 5000 Aarau
Kontakt	E-Mail: aarau@beratungsdienste.ch , Telefon: 062 832 64 10

