

## **Training Soziale Kompetenz – gegen Angst und Schüchternheit**

Bist Du schüchtern und hast den Mut, Veränderung anzugehen?

**Wenn Du Dich mit folgenden Fragen auseinandersetzt, bist Du bei uns richtig:**

- Wie gewinne ich Lockerheit und Selbstvertrauen im alltäglichen Umgang mit Menschen?
- Wie schaffe ich es, mit Unbekannten ins Gespräch zu kommen?
- Wie kann ich meine Schüchternheit überwinden und mich ohne Schuldgefühle für meine Interessen und Bedürfnisse einsetzen?

In einer praxisorientierten Übungsgruppe setzen wir uns mit unseren sozialen Defiziten auseinander und analysieren unsere unbefriedigenden Verhaltensmuster. In einem weiteren Schritt erarbeiten wir aufgrund unserer persönlichen Erfahrung und anhand von Fachliteratur neue Handlungsweisen. Schliesslich verankern wir die gewonnenen Erkenntnisse, indem wir uns bewusst unseren Ängsten stellen und zuvor vermiedene Alltagssituationen aufsuchen. In der Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig.

Mehr Informationen findest du auf der Homepage der Gruppe:

**[www.training-soziale-kompetenz.ch](http://www.training-soziale-kompetenz.ch)**

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich beim Selbsthilfocenter:

**selbsthilfocenter.ch**

Das Selbsthilfocentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz

**Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel: 043 288 88 88**

**[selbsthilfe@selbsthilfocenter.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfocenter.ch), [www.selbsthilfocenter.ch](http://www.selbsthilfocenter.ch)**