

# bz

Wiener Bezirkszeitung

13. HIETZING

KW 39

Mi, 23. September 09

Hietzing aktuell



Die Schüler erhielten nach dem Training ein Zertifikat.

Foto: HLTW13

## Wege aus der Schüchternheit

(kick). Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, soziale Kompetenz – sogenannte „Soft Skills“, sind im heutigen Berufsleben immer bedeutender. Dennoch gibt es viele schüchterne Jugendliche, die in der Klasse oder im Freundeskreis „untergehen“.

### Schüler als Trainer

Mit Unterstützung des Vereins „Komm-Mit-Ment“ und der Fakultät für Psychologie an der Uni Wien wurde nun in der HLTW Bergheidengasse das Projekt „Sky“ ins Leben gerufen. Mit

einem Trainingsprogramm, entwickelt von Psychologen, wurden Themen wie Entspannungstechniken, „Selbstsicherheit und Schüchternheit“, „Durchsetzungsfähigkeit“ oder „Soziale Kompetenz“ vermittelt. In den ersten Klassen nahmen über 200 Schüler an diesem Training teil.

Außerdem wurden 18 Schülerinnen als Selbstsicherheitstrainer ausgebildet. Sie stehen als Ansprechpersonen für Problembereiche wie „Schüchternheit“ oder „Soziale Angst“ zur Verfügung. Infos unter [www.hltw13.at](http://www.hltw13.at)