

AKKU.PUNKT

Ein Angebot zur Förderung von Kommunikation und Sozialkontakten

Die Themen werden interaktiv in Übungen, Diskussionen, Rollenspielen und mittels spielerischem Lernen erarbeitet.

Termine 2. Quartal 2026

Mittwoch, 15.04.2026, 16:00 – 18:00 Uhr

Mut

- Raus aus der Komfortzone! Initiativ zu sein und Dinge auszuprobieren lohnt sich!
- Das Selbstwertgefühl wird gestärkt, man erlebt Selbstwirksamkeit und es kann sogar eine neue Bekanntschaft entstehen.
- Das Thema Ablehnung und einfache Körperübungen werden vorgestellt.



Mittwoch, 13.05.2026, 16:00 – 18:00 Uhr

Angst

- Angst verstehen – statt sich von ihr beherrschen zu lassen!
- Wir werfen einen klaren Blick auf die Mechanismen der Angst und entdecken, wie sie uns sogar stärken kann!
- Ein spannender Einblick in ein Gefühl, das jeder kennt, aber kaum jemand richtig versteht.

Mittwoch, 17.06.2026, 16:00 – 18:00 Uhr

Selbstregulation

(mit Gastreferentin Mag. Ingrid Polak)

- Wie kann es gelingen, belastende Emotionen (wie zB Wut, Nervosität, Unruhe) zu regulieren?
- Erleben des Unterschiedes zwischen „Gestresst-sein“ und „in Balance-sein“
- Wahrnehmungstraining über Körperübungen
- Werkzeuge kennenlernen, um sich langfristig und akut sich selbst regulieren zu können

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt mit vorheriger Anmeldung unter 01/513 15 30 - 0 oder akkupunkt@promente.wien. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt und weitere Information:

Mag.^a Bettina Arbesleitner (Leiterin Sozialbegleitung)

bettina.arbesleitner@promente.wien, +43 1 513 15 30 – 205; +43 699 187 750 01

