

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 2023

Mittwoch, 19.04.2023, 16:00 – 18:00 Uhr

Einsam versus allein sein – raus aus der Einsamkeit!

- Ab wann wird Einsamkeit zur Krankheit? Anhand des Buches von Manfred Spitzer „Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit“ versuchen wir Antworten zu finden.
- Wie können erste Schritte aussehen, die Einsamkeit zu verlassen? Was hindert mich daran, initiativ zu sein und wie fördere ich meine Initiative? Wen rufe ich an? Was unternehme ich?

Mittwoch, 10.05.2023, 16:00 – 18:00 Uhr

Hobbys, die (fast) nichts kosten und doch viel Freude bereiten... Freizeitangebote finden!

- Die „Hobbylandschaft“ ist riesig. Es ist mitunter schwer, einen Überblick zu bekommen. Welches Hobby passt zu mir? Was möchte ich gerne einmal ausprobieren?
- Welche Hobbys kosten wenig und haben einen hohen sozialen bzw. kommunikativen Aspekt?
- Gemeinsamer Besuch eines nahe gelegenen Grätzlcafés.

Mittwoch, 14.06.2023, 16:00 – 18:00 Uhr

Grenzen setzen!

- Um unsere Bedürfnisse und Würde zu wahren, müssen wir manchmal Grenzen setzen. Wertschätzende Formulierungen ohne Abwertungen und Beleidigungen sind dabei äußerst hilfreich.
- Manchmal kommen wir in der Öffentlichkeit, zB in öffentlichen Verkehrsmitteln, unfreiwillig in schwierige Situationen. Wie verhalte ich mich richtig?
- Wir üben das Grenzen setzen mit der Stop-Übung, der „Tuch-Übung“,...

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