

## AKKU.PUNKT

Ein Angebot zur Förderung von Kommunikation und Sozialkontakten

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

### Termine 3. Quartal 2023

**Mittwoch, 12.07.2023, 16:00 – 18:00 Uhr**

**SALUTOGENESE – die Gesundheit im Fokus!**

- Die westliche Medizin konzentriert sich oft auf die Entstehung und Behandlung von Krankheiten, die Salutogenese hingegen auf die Entstehung von Gesundheit. Die physischen und psychischen Stärken eines Menschen stehen hier im Vordergrund.
- Welche (Kommunikations-)Ressourcen kann ich in mir finden, welche möchte ich entwickeln?



**Mittwoch, 09.08.2023, 16:00 – 18:00 Uhr**

**SENSIBILITÄT erkennen und zu einer Stärke machen**

- Wie zeigt sich die Welt von sensiblen bis hin zu hochsensiblen Menschen? Ist die Wahrnehmung anders? Wie werden schwierige Lebenssituationen gemeistert?
- Wie gehe ich selbst mit Situationen um, in denen ich sehr sensibel bin?

**Mittwoch, 13.09.2023, 16:00 – 18:00 Uhr**

**Die Bedeutung der KUNST für unser Wohlbefinden**

- Was können wir ausprobieren, um den „Seelenbalsam Kunst“ für uns zu nutzen? Wie wirkt sich das auf das eigene Kommunizieren aus?
- Frau Rombach Kuderna wird ein kurzes Violinkonzert vor Ort spielen.

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

Kontakt und weitere Information:

Mag.<sup>a</sup> Bettina Arbesleitner (Leiterin Sozialbegleitung)

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