

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 2026

Mittwoch, .15.07.2026, 16:00 – 18:00 Uhr

Achtsam jammern

- Jammern... nervig oder manchmal auch hilfreich?
- Achtsames Jammern kann neue Perspektiven auf Gefühle, Bedürfnisse und natürlich auch auf die Art der Kommunikation eröffnen!



Mittwoch, .12.08.2026, 16:00 – 18:00 Uhr

Optimismus

- Optimismus ist nichts für Träumer, sondern für Menschen, die sich weigern, im Problem stecken zu bleiben.
- Wer nur das Schlechte sieht, hat oft einfach aufgehört, nach Lösungen zu suchen.
- Optimistisch zu sein heißt: trotzdem handeln!

Mittwoch, .16.09.2026, 14:00 – 16:00 Uhr!!

Umgang mit Aggression

- Was löst Aggression bei mir aus?
- Was steckt hinter der Aggression (Bedürfnisse, Kränkungen,...)?
- Konstruktive und destruktive Anteile von Aggression
- Welche Möglichkeiten, gut mit Aggression umzugehen, habe ich?

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