

## AKKU.PUNKT

Ein Angebot zur Förderung von Kommunikation und Sozialkontakten

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

### Termine 1. Quartal 2024

**Mittwoch, 17.01.2024, 16:00 – 18:00 Uhr**  
**FREUNDE finden und behalten**



- Du würdest gerne neue Leute kennenlernen und bestehende Freundschaften festigen, aber du weißt nicht so recht, wie?
- Bei uns erfährst du, wie du es schaffen kannst, dass aus flüchtigen Bekannten Freunde werden und wie du Freundschaften vertiefen kannst.

**Mittwoch, 21.02.2024, 16:00 – 18:00 Uhr**  
**Wer bist denn du? – Stärken nutzen!**

- Was macht mich wertvoll? Was ist liebenswert an mir?
- Wie kann ich meine Qualitäten und Ressourcen in der Kommunikation nutzen?

**Mittwoch, 13.03.2024, 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?

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