

AKKU.PUNKT

Ein Angebot zur Förderung von Kommunikation und Sozialkontakten

Die Themen werden interaktiv in Übungen, Diskussionen, Rollenspielen und mittels spielerischen Lernens erarbeitet.

Termine 3. Quartal 2024

Ort: Grüngasse 1A, 1040 Wien

Mittwoch, 10.07.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Hobbys ... die (fast) nichts kosten und doch viel Freude bereiten

- Welches Hobby passt zu mir? Was möchte ich gerne einmal ausprobieren?
- Welche Hobbys kosten wenig und haben einen hohen sozialen bzw. kommunikativen Aspekt? Ein Blumenstrauß an Möglichkeiten wird serviert werden: Yoga im Park, Kulturpass, Sprachcafé, bewegte Apotheke, FZG, SHG, Büchereien,...
- Musik als Hobby: Live-Musik mit Gitarre!



Mittwoch, 07.08.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Achtsamkeit

- Ins Hier und Jetzt kommen – warum ist das überhaupt wichtig beim Kommunizieren?
- Sinneserleben mit unseren 5 Sinnen
- Achtsames Wahrnehmen von uns selbst
- Achtsamkeitsspaziergang

Mittwoch, 18.09.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Authentizität

- Der Begriff „Authentizität“ beschreibt die Echtheit einer Sache oder einer Person. Authentische Personen verstellen sich nicht, sondern bleiben ihren eigenen Werten und Gedanken treu.
- Wie schaffe ich es, authentisch zu kommunizieren? Wo/warum/bei wem verstelle ich mich?

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