

AKKU.PUNKT

Ein Angebot zur Förderung von Kommunikation und Sozialkontakten

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

Termine 4. Quartal 2024

Ort: Grüngasse 1A, 1040 Wien



Mittwoch, 16.10.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Werte als Sinn des Lebens (Frankl)

mit Gastreferent Gottfried Prinz

- Verschiedene Arten von Werten (Einstellungswerte, Schaffungswerte,...)
- Welche Werte sind mir wichtig? Wie kann ich sie sichtbar machen?
- Sinn-volle Übungen (und die Bedeutung des Miteinander-Kommunizierens!)

Mittwoch, 13.11.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- Grundlagen der GfK (einfühlsames Zuhören, ehrlicher und achtsamer Selbstaussdruck)
- Die 4 Schritte (Beobachten, Gefühle und Bedürfnisse benennen, Formulieren...)
- Wolfs- oder Giraffensprache?

Mittwoch, 11.12.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Feedback geben, Rückschau (2024), Ausblick (2025)

Gemeinsames Beisammensein bei **Buffet** und **Live-Musik!**

- Geben und Empfangen von Feedback
- Die goldenen Feedbackregeln
- Eigenwahrnehmung ≠ Fremdwahrnehmung; Verhalten ≠ Person;

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