

## Themen-Auflistung Asperger-Schulung von Autismus Bremen e. V.

Ab Herbst 2019 für Asperger zwischen ca. 29-60 Jahren

**Schulungszeit: dienstags von 17:00 – 18:30 Uhr**

**Ort: Stader Str. 35, 2. OG**

**Termine: werden rechtzeitig vorher bekannt gegeben**

Begleitet von:

Christiane Arens-Wiebel, Diplom-Sozialpädagogin

	Gegenseitige Vorstellung, Erwartungen und Sorgen, Erarbeiten der Gruppenregeln
	Asperger-Syndrom: Grundlagen, Ursachen, Begleiterkrankungen
	Wahrnehmungsbesonderheiten/Overload/ Wie kann ich achtsam mit mir umgehen?
	Auslöser von Stress
	Bewältigung von Stress weiter. Soziale Situationen: was erkenne ich am Gesicht, der Gestik und Mimik von Personen? Was bedeutet „Theory of Mind“ und wie kann ich meine Gefühle und die anderer Menschen besser erkennen?
	Soziale Situationen: wie kann ich mit anderen kommunizieren, wie gelingt Smalltalk?
	Freundschaft und Beziehungen- wie entstehen sie und wie kann ich sie pflegen?
	Zeitmanagement
	Wie gehe ich gut mit Konflikten mit anderen Menschen (Familie, Freunde, Vorgesetzte, Kollegen etc.) um?
	Wie informiere ich Familie, Kollegen und Bekannte über mein Asperger-Syndrom? Sollte ich es überhaupt machen? Die wichtigsten rechtlichen Informationen
	Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Wie wird mein Leben weitergehen? Wo werde ich Hilfen benötigen und wer wird mir diese geben (können)?