

Bekannt – befreundet - verbunden

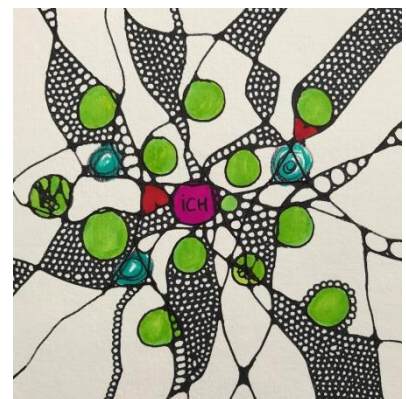
Der Mensch ist ein soziales Wesen, das merkt man in herausfordernden Zeiten besonders. Ein gutes soziales Beziehungsnetz gilt im Alter als besonders wichtig. Schließlich gehen mit der Pensionierung im Allgemeinen auch Beziehungen verloren, wo man bisher täglich mit Kollegen in Kontakt war.

Der Mensch sucht sein Glück in Beziehungen, tauscht sich gerne mit anderen aus und braucht vor allem eins: positive Bestätigung von Menschen, die ihm wichtig sind.

Einsamkeit kann die Gesundheit gefährden und zu schädlichen Auswirkungen von Stress führen. Wer dagegen auf ein gut funktionierendes soziales Netzwerk zurückgreifen kann, lebt nicht nur gesünder, sondern hat auch eine höhere Lebenserwartung.

Inhalt:

- Mein Beziehungsnetz erkunden, auf Tragfähigkeit prüfen
- Wie kann ich meine sozialen Kontakte verbessern, auffrischen
- Meine Bedürfnisse – wenn möchte ich in meinem Beziehungsnetz haben?
- Wie und wo finde ich Gleichgesinnte?
- Kommunikationskniffe und Wertschätzung für gelingende Beziehungen
- Selbstwert als Grundbasis für Freundschaften
- Inputs und interessante Übungen



Zielgruppe:

Menschen, die ihr Beziehungsnetzwerk überprüfen möchten – von Einsamkeit oder Isolation betroffene Menschen oder Personen, welche dieser Situation vorbeugen möchten.

Nutzen:

Wir Menschen sind soziale Wesen, die von der Nähe und dem Beistand anderer in vielfacher Weise profitieren. Befriedigende Kontakte können durch praktische Unterstützung die Bewältigung von Belastungen erleichtern, wir fühlen uns zugehörig und kommen im Zusammensein auf andere Gedanken. Je wohler wir uns in Beziehungen fühlen, desto besser und gesünder können wir unser Leben gestalten.

Termin: 6. und 13. Oktober 2021 von 9 – 12.30 Uhr, UE: 2 x 4

Kursort: WIFI Linz

Zu buchen bei: WIFI Linz – ISA - Institut sei aktiv 58 Tel: 05/7000-7341

Referent/-in: Maria Auinger, Diplom-Lebensberaterin, Expertin für Stressmanagement, Persönlichkeitstrainerin

