

Alltagsunterstützung Berufsorientierung Bewegungsangebote Bewerbungsservice **Coaching** Computerkurse Deutschkurse Ehrenamt **Englischkurse** **Ernährungsberatung** **Existenzgründungsberatung** Förderprogramme Fortbildungen Gesundheitsberatung **Hamburger Modell** Insolvenzantrag Interkulturelle Kompetenzen **Jobsuche** **Kinderbetreuung** **Körperwahrnehmung** **Kommunikation** **Krisenunterstützung** Leistungsansprüche Mietnebenkosten Migrantenspezifische Angebote **Mobilität** **Networking** **Onlinebewerbung** **Präventionsangebote** **Qualifizierung** **Regelsätze** **Rund ums SGB II** **Stärkenermittlung** **Stressbewältigung** **Tauschbörsen** **Umgang mit Schulden** **Vermittlungshilfe** **Vorstellungsgespräch** **Weiterbildungsberatung** **Wohnungslosigkeit** **Work-Life-Balance** **Zeitarbeit** **Zeitmanagement** **Zuverdienst**

KONTAKT UND INFORMATION

hamburger arbeit
 Von-Bargen-Straße 18
 22041 Hamburg
 Telefon 65 69 02 – 560
www.hamburger-arbeit.de



Gefördert durch

team.arbeit.hamburg
 HAMBURGER ARBEITSGEMEINSCHAFT SGB II


 Freie und Hansestadt Hamburg
 Behörde für Wirtschaft und Arbeit

Auf Kurs
kommen.
Ziele
erreichen.

Ein Angebot der neuen **Vorbereitungsphase Plus/**
Stabilisierungsphase



ALLTAG KOMPAKT

Vorbereitungsphase Plus/**Stabilisierungsphase**



Welche Weiterbildungsmöglichkeiten habe ich? Welche Rechte haben ALG II Empfänger und Empfängerinnen? Wie finde ich eine Wohnung? Was tun bei einem Konflikt mit einem Sachbearbeiter? Was braucht man, um sich einen Freundes- und Bekanntenkreis aufzubauen?

In unserem Modul **Alltag Kompakt** laden wir Sie ein, mit uns über ausgewählte Themen rund um Ihre Situation zu diskutieren. Wir beraten Sie bei Ihren Fragen zum Arbeitsmarkt, zum Thema Gesundheit und natürlich zum SGB II.

Angebote zu Alltag Kompakt

Rund ums SGB II – wie Sie sich in schwierigen Situationen mit der ARGE verhalten, welche Rechte und Pflichten haben Arbeitslose

Soziale Netzwerke – wie Sie Ihren Bekanntenkreis vergrößern und für sich nutzen können

Ernährung, Bewegung, Gesundheit – wie Sie mit einem gesunden Lebensstil Ihr Leistungspotenzial verbessern, preisgünstig kochen und mit einfachen Hausmitteln Krankheiten vorbeugen

Schulden – wie Sie mit Schulden umgehen können – Beratung, Anlaufstellen, Informationen

PROBIEREN UND TRAINIEREN

Vorbereitungsphase Plus



Arbeitnehmer müssen vielen Anforderungen gerecht werden. Verbindlichkeit, Teamfähigkeit, strukturiertes Arbeiten und fachliche Kenntnisse sind von großer Bedeutung. Nicht immer ist das Wissen auf dem aktuellen Stand. Hier setzt unser Modulangebot **Probieren und Trainieren** an.

Lernen Sie moderne und ausgewählte Methoden und Techniken kennen und anwenden. Wir bieten Ihnen diese Möglichkeit in verschiedenen Fachbereichen an. Ziel der Kurse ist es, Sie auf den neuesten Stand zu bringen.

Angebote zu Probieren und Trainieren

Büro – wie Sie die vielfältigen Aufgaben strukturieren und sinnvoll planen. Wie Sie mehr Sicherheit im Umgang mit EDV gewinnen

Handwerk – wie Sie einfache Renovierungen und Holzarbeiten selbständig und zuverlässig ausführen

Hauswirtschaft und Küche – wie Sie umweltbewusstes Handeln lernen – von der Mülltrennung bis zu Hygienevorschriften in der Küche

Kasse und Verkauf – wie Sie Kundenbedürfnisse und Wünsche wahrnehmen und Sicherheit an der Kasse gewinnen

TOPFIT

Vorbereitungsphase Plus/**Stabilisierungsphase**



Gesundheit ist mehr als das Ausbleiben einer Krankheit. Unsere **Topfit** Kursangebote richten sich an Menschen mit und ohne gesundheitliche Einschränkungen. In unseren Kursen unterstützen wir Sie, bewusst und verantwortungsvoll mit sich und Ihrem Körper umzugehen.

Unsere Dozenten laden Sie ein, ausgewählte Entspannungsmethoden und verschiedene Bewegungseinheiten kennen zu lernen. Dabei gilt: alles im Rahmen Ihrer Möglichkeiten und Ihrer körperlichen Situation! In allen Kursen bestimmen Sie das Tempo.

Angebote zu Topfit

Entspannungsübungen – wie Sie Verspannungen vorbeugen, mehr Kraft gewinnen und aktiv für mehr Wohlbefinden sorgen

Übungen für drinnen und draußen – wie Sie mit speziellen Übungen am Schreibtisch Ihre Nacken- und Rückenmuskulatur stärken, Freude an frischer Luft und gemeinsamer Bewegung finden und dadurch sich selbst motivieren lernen

Körpersignale – wie Sie die Signale erkennen und richtig deuten lernen

Wikinger Schach – wie Sie durch den Klassiker aller Spiele Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern