Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

Gesundheitskurs:
„Stärken erkennen und aktivieren“
01. Februar – 01. März 2027

In diesem Gesundheitskurs stehen Ihre persönlichen Stärken im Mittelpunkt. Sie lernen, eigene Ressourcen bewusst wahrzunehmen und gezielt einzusetzen, um Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen.

Durch abwechslungsreiche Übungen und gemeinsame Reflexion stärken Sie Ihre Resilienz, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Kursrahmen:

Start:	**Montag, 01. Februar 2027, 10.00 Uhr**
Dauer:	01. Februar - 01. März 2027
	montags und donnerstags, 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	**Volkshochschule Harburg**
	Eddelbüttelstraße 47, 21073 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Harburg
Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg

040 42868 44 -66

040 42868 44 -67

GESUNDHEITSBERATUNG

Wir bieten Beratung und Coaching zu Gesundheitsfragen. Unsere Angebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei.

040 4286844 70
gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de
www.hamburger-arbeit.de

teamwork für Gesundheit und Arbeit

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Hamburg | Behörde für Wirtschaft, Arbeit und Innovation

Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Hamburg

jobcenter team.arbeit.hamburg