Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

Gesundheitskurs:
„Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit“
17. August – 14. September 2027

Stress kann verschiedene Faktoren haben. In diesem Gesundheitskurs erhalten Sie einen Einblick wie Stress entstehen kann und wie Sie Ihren Stress weniger werden lassen. Sie lernen Bewältigungsstrategien und Entspannungstechniken kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Machen Sie mit, gehen Sie Ihren Stressfaktoren auf die Spur und finden Sie einen Weg im Umgang mit diesen Faktoren!

Kursrahmen:

Start:	**Dienstag, 17. August 2027, 10.00 Uhr**
Dauer:	17. August – 14. September 2027
	Donnerstags, 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	**Volkshochschule Billstedt**
	Billstedter Hauptstraße 69A, 22111 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Billstedt
Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg
040 42868 44 -64
040 42868 44 -65

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