

## Gesundheitskurs: „Und keiner kann´s glauben - Stressfaktor Arbeitslosigkeit“

### Themen u.a.:

- Bewältigungsstrategien erlernen
- Stressabbau durch Bewegung im Alltag
- Stress entsteht im Kopf
- Kommunikationsstrategien erlernen
- Entspannungstechniken den Alltag integrieren
- Strategie der kleinen Schritte

### Kursrahmen:

- 9 Module mit à 2 Stunden über vier Wochen mit zwei Modulen in der Woche
- In Räumlichkeiten in Billstedt, Eilbek, Eimsbüttel und Harburg
- Kleine Gruppen bis max.15 Teilnehmer/innen
- Berücksichtigung von aktuell geltenden Hygieneschutzmaßnahmen und Regelungen

Standorte	Kurstermine 2022	Information & Anmeldung
<b>Gesundheitsberatung Billstedt</b>	18.01. - 24.02.2022 11.10. - 17.11.2022	Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg 04042868 44 -64 oder -65
<b>Gesundheitsberatung Eilbek</b>	22.03. - 19.04.2022 04.10. - 08.11.2022	Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg 04042868 44 -61/-62 oder -66
<b>Gesundheitsberatung Eimsbüttel</b>	16.02. - 18.03.2022 01.06. - 01.07.2022	Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg 04042868 44- 68 oder -69
<b>Gesundheitsberatung Harburg</b>	15.02. - 25.03.2022 01.11. - 02.12.2022	Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg 04042868 44 -63 oder -67

Allgemeine Informationen erhalten Sie in der  
Gesundheitsberatung:

T: 040 428 68 4470

E: [gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

<http://www.hamburger-arbeit.de>