



## 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

### Standort

### Kurstermine 2023

### Information & Anmeldung

**Gesundheitsberatung  
Billstedt**

**30.03. – 27.04.  
19.09. – 19.10.**

**Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg  
040 42868 44 -64 / -65**

**Gesundheitsberatung  
Eilbek**

**21.03. – 21.04.  
12.09. – 13.10.**

**Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg  
040 42868 44 -61 / -62 / -66**

**Gesundheitsberatung  
Eimsbüttel**

**18.01. – 15.02.  
07.06. – 05.07**

**Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg  
040 42868 44 -68/ -69**

**Gesundheitsberatung  
Harburg**

**07.03. – 04.04.  
10.10. – 10.11.**

**Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg  
040 42868 44 -63 / -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](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

[www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

