Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

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 in den Alltag integrieren
- Strategie der kleinen Schritte

Kursrahmen:

- 9 Module mit á 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 der aktuell geltenden Hygieneschutzmaßnahmen und Regelungen

Standort	Kurstermine 2023	Information & Anmeldung
Gesundheitsberatung Billstedt	**19.09. – 19.10.**	**Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg** **040 42868 44 -64 / -65**
Gesundheitsberatung Eilbek	**12.09. – 13.10.**	**Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg** **040 42868 44 -62 / -66**
Gesundheitsberatung Eimsbüttel	**07.06. – 07.07**	**Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg** **040 42868 44 -68/ -69**
Gesundheitsberatung Harburg	**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

www.hamburger-arbeit.de

teamwork
für Gesundheit und Arbeit

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

Hamburg | Sozialbehörde

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Hamburg

jobcenter team.arbeit.hamburg