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
- max. 15 Teilnehmer/innen

Gesundheitsberatung	Kurstermine 2024	Information & Anmeldung
Billstedt	**02.04. – 30.04.** **05.11. – 03.12.**	**Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg** **040 42868 44 -64/ -65**
Eilbek	**13.02. – 12.03.** **05.11. – 03.12.**	**Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg** **040 42868 44 -61/ -62**
Eimsbüttel	**17.01. – 14.02.** **05.06. – 03.07.**	**Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg** **040 42868 44 -68/ -69**
Harburg	**15.10. – 15.11.**	**Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg** **040 42868 44 – 66/ -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