



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

Standort

Kurstermine 2024

Information & Anmeldung

Gesundheitsberatung
Billstedt

02.04. – 30.04.
05.11. – 03.12.

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

Gesundheitsberatung
Eilbek

13.02. – 12.03.
05.11. – 03.12.

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

Gesundheitsberatung
Eimsbüttel

17.01. – 14.02.
05.06. – 03.07.

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

Gesundheitsberatung
Harburg

15.10. – 15.11.

Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg
040 42868 44 -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

