Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

Gesundheitskurs:

„Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit"

Stress kann verschiedene Faktoren haben. In diesem Gesundheitskurs erhalten Sie einen Einblick wie Stress entstehen kann und wie Sie Ihren Stress weniger werden lassen. Sie lernen Bewältigungsstrategien und Entspannungstechniken kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Machen Sie mit, gehen Sie Ihren Stressfaktoren auf die Spur und finden Sie einen Weg im Umgang mit diesen Faktoren!

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 2026	Information & Anmeldung
Eimsbüttel	**14.01. – 11.02.** **Mittwoch + Freitag**	**Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg** **040 42868 44 -68/ -69**
Eilbek	**09.06. – 07.07.** **Dienstag + Freitag**	**Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg** **040 42868 44 -61/ -62**
Harburg	**10.11. – 08.12.** **Dienstag + Freitag**	**Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg** **040 42868 44 -66/ -67**
Billstedt	**24.03. – 21.04.** **20.08. – 17.09.** **Dienstag + Donnerstag**	**Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg** **040 42868 44 -64/ -65**

Alle Gesundheitskurse finden von 10:00 – 12:00 Uhr statt.

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

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

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Hamburg | Sozialbehörde

Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Hamburg

jobcenter team.arbeit.hamburg