



## Gesundheitskurs:

# Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit im Herbst 2022

### 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 2022

### Information & Anmeldung

Gesundheitsberatung  
Billstedt

11.10. – 17.11.2022

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

Gesundheitsberatung  
Eilbek

04.10. – 08.11.2022

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

Gesundheitsberatung  
Harburg

01.11. – 02.11.2022

Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg  
040 42868 44 -63 oder 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)

