



Workshop

„GEMEINSAM STÄRKEN STÄRKEN“

CORESZON



jeweils dienstags, 16. Januar - 20. Februar 2024

Den Alltag mit seinen Herausforderungen meistern - das ist oft gar nicht so einfach. Ein zuverlässiger Begleiter für kleine Kinder zu sein ist eine große Herausforderung. Daher laden wir Sie herzlich zu einer Workshopreihe für alle interessierten Eltern und Großeltern von Kindern zwischen 0-14 Jahren aus dem Süden Hamburgs ein. Dabei können Sie lernen, bei Ihnen und Ihren Kindern oder Enkelkindern „Gemeinsam Stärken stärken“. Die Expertinnen und Experten des Projektes „Zusammen für die Zukunft“ vom CORESZON e.V. geben alltagspraktische Tipps und Instrumente:

- Wie Ihr Körper Stress ausgleicht
- Was Ihnen und Kindern helfen kann, wenn der Alltag turbulent und anstrengend wird
- Wie Sie die Fähigkeit, eigene Stärken zu stärken, trainieren können
- Warum gute Beziehungen hilfreich sind
- Wie Sie das Erlernte umsetzen können, um sich selbst und andere zu stärken

Workshop-Rahmen:

Teilnehmende:	Eltern und Großeltern von Kindern der Altersgruppe 0-14 Jahre
Dauer:	16. Januar – 20. Februar 2024, dienstags , 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	6 Module á 2 Stunden mit CORESZON-Trainerinnen und Trainer
Veranstaltungsort:	KISS Hamburg, Kontaktstelle Harburg , Neue Straße 27, 21073 Hamburg

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Harburg
Bremer Straße 27-29 Hamburg:

Jasmin Skutecki: 040 42868 4467, skutecki.jasmin@hamburger-arbeit.de

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

