

Umgang mit Stress und belastenden Situationen – Was kann ich für mein Wohlbefinden tun?

Kostenloses Gesundheitsangebot

Entdecken Sie ihren persönlichen Weg mit stressigen Situationen im Alltag umzugehen.

Informationen, Austausch, Übungen in Kleingruppen mit ergänzender Einzelberatung zu:

- Wie erlebe ich meine Arbeitslosigkeit?
- Was ist Stress?
- Stressbewältigung im Alltag
- Wie steigern ich mein Wohlbefinden?
- Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung kennen, z.B. zu Hause oder in der Natur
- Anregungen zu den Themen Ernährung und Bewegung
- Welche Hilfsangebote gibt es für mich in Steglitz-Zehlendorf?

Wer kann teilnehmen?

Interessierte, die Leistungen des Jobcenters Berlin Steglitz-Zehlendorf beziehen und freiwillig dieses Gesundheitsangebot nutzen wollen.

Hinweise: Die Durchführung des Kurses wird jeweils an die geltenden Regeln bezüglich Corona angepasst. Bitte beachten Sie die Hygieneregungen bei Reha Steglitz.

Ihre gesundheitlichen Daten bleiben geschützt.

Es findet kein Informationsaustausch mit dem Jobcenter und den Krankenkassen über die besprochenen Kursinhalte und Einzelberatungen statt.

Dieses Angebot wird durchgeführt im Rahmen des Modellprojekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“.



Termine:

Beginn am 07.10.2021 – jeden Donnerstag von 16.00 bis 17:30 Uhr.

Insgesamt 16 wöchentliche Kleingruppentreffen mit ergänzender Einzelberatung.

Der Kurs wird von zwei langjährig erfahrenen Mitarbeiterinnen der Reha Steglitz angeleitet:

Frau Joppien – Diplompsychologin

Frau Jankuhn – Diplomsozialarbeiterin/Sozialpädagogin



Ort:

**Tageszentrum Albrechtstraße
der Reha Steglitz**

Albrechtstraße 15

12167 Berlin (am Ende der
Sackgasse)

Bus: Breite Straße oder

S / U: Rathaus Steglitz

Kontakt für Rückfragen:

Jobcenter Berlin Steglitz-Zehlendorf

Birkbuschstraße 10, 12167 Berlin

Tel.: 030/5555 76 6640

E-Mail: Jobcenter-Berlin-Steglitz-Zehlendorf.Team640@jobcenter-ge.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V