

PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA STRESSBEWÄLTIGUNG

„JOBFIT- STRESSFAKTOR ARBEITSLOSIGKEIT“ (Und keiner kann´s glauben)

Auch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: **Arbeitslosigkeit kann krank machen!**
Fast jede dritte erwerbslose Person hat seelische und körperliche Beschwerden.

Das schränkt die **Lebensqualität** ein.

KOSTENFREI
UND
FREIWILLIG



Bildquelle: iStock

JobFit zeigt Ihnen Möglichkeiten, den **Stress** der Arbeitslosigkeit **gesünder zu bewältigen**.

Im Kurs erhalten Sie **Informationen** zu **Gesundheit** und **Stressabbau** und können die Möglichkeit zum **Erfahrungsaustausch** mit anderen nutzen.

Übungen runden jede Kurseinheit ab.

Alle **Tipps** können Sie im **Alltag** anwenden.

Der Umgang ist **freundlich** und **entspannt**.

Niemand wird zu etwas gedrängt. **Es kommt nur das zur Sprache, was Sie möchten**. Alles

was Sie über sich erzählen wird **vertraulich** behandelt.

JobFit hat **neun verschiedene Kurseinheiten**, jede dauert **90 Minuten**.

Die **Themen** sind:

1. Meine Gesundheit
2. Stress entsteht im Kopf
3. Kommunikation
4. Stressabbau durch Bewegung
5. Meine Stressverstärker
6. Bewältigungsstrategien
7. Genusstraining
8. Entspannung und Stressbewältigung
9. Meine Erfahrungen: Stressbewältigung im Alltag

JobFit findet **einmal pro Woche** statt und wird **im Rahmen der Maßnahmen** des JC Stadt Erlangen angeboten.

Bitte wenden Sie sich an Ihren **persönlichen Ansprechpartner** im Jobcenter, wenn Sie sich für einen **JobFit Kurs** interessieren.

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