



PRÄVENTIONSKURS RESILIENZ KRAFT TANKEN FÜR DIE ARBEITSSUCHE



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Das neu entwickelte Training „Kraft tanken für die Arbeitssuche“ nimmt Ihre Resilienz, also Ihre psychische Widerstandskraft, in den Blick. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft in der schwierigen Situation der Arbeitslosigkeit nutzen und fördern können.

Gemeinsam wird besprochen, was Ihnen guttut und in praktischen Übungen probieren wir aus, wie Sie sich stärken können. Die Themen sind: Was ist Resilienz? Wie gehe ich mit Stress um? Selbstwirksamkeit und mein Selbstwert! Persönliche Werte und soziale Unterstützung. Meine Gefühle, meine Wünsche, meine Ziele.

Lassen Sie sich ermutigen, Ihre psychische Gesundheit aktiv zu verbessern!

Ab 22.
September 2021

-
freiwillig und
kostenlos

JOBCENTER
STADT ERLANGEN

GGFA

LZG Landeszentrale für
Gesundheit in Bayern e.V.

Das Training hat 6 Kurseinheiten und 2 Auffrischungssitzungen, jede dauert 2 Stunden.

DIE TERMINE SIND IMMER MITTWOCHS , VON 14:00 BIS 16:00 UHR:

22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10. | 10.11. | 01.12.2021

Das Training ist kostenfrei, freiwillig und wird wissenschaftlich begleitet.

Trainerin: Frau Dipl.-Psych. Amelei Krüger

Ort: GGFA / Sozialkaufhaus, Alfred-Wegener-Str. 11, 91052 Erlangen, Raum 305 (3. Stock)

Anmeldung: Bitte wenden Sie sich an Ihre Ansprechperson im JC Erlangen / GGFA, wenn Sie sich für eine Teilnahme am Training interessieren.

Bildnachweis: iStock



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



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

**Jeweils
mittwochs von
14:00-16:00**

