

PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA STRESSBEWÄLTIGUNG

STRESSFAKTOR ARBEITSLOSIGKEIT – UND KEINER KANN'S GLAUBEN (JOBFIT)

Auch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: **Arbeitslosigkeit kann krank machen!**

KOSTENFREI
UND
FREIWILLIG



Bildquelle: iStock.com /eclipse_images

Fast jeder dritte Betroffene hat **seelische und körperliche Beschwerden**. Das schränkt die Lebensqualität ein.

Der **JobFit Kurs** zeigt Ihnen Möglichkeiten, den Stress der Arbeitslosigkeit **gesünder zu bewältigen**. Sie erhalten **Informationen zum Thema Gesundheit und Stressabbau** und **tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus**. **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.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Arbeitsvermittler, wenn Sie sich für eine Teilnahme an einem JobFit Kurs interessieren.