

Weiterbildung

Gesundheits- und Stressmanagement



Zeitraum

individueller Starttermin



Dauer

4 Wochen



Zeiten

9:00 - 13:15 Uhr
Montag und Dienstag



Veranstaltungsort

Am Köllnischen Park 1, 10179
Berlin

Durch Wissensvermittlung und praktische Anwendung soll ein positiver Einfluss genommen werden auf ein gesundheitsförderndes Verhalten im Hinblick auf Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Depressionen, Umgang mit Stress, Ernährung, Bewegung usw. Ziel ist es, Anregungen für eine Verbesserung der Lebensqualität im Alltag und Beruf zu geben.

Inhalte:

- Stressursachen - Stressfaktoren
- Grundkenntnisse über Funktionsweise des Körpers
- Strategien im Umgang mit Stress im Arbeitsalltag
- Begriffsklärung Gesundheit und Krankheit
- Strategien im Umgang mit Stress im Arbeitsalltag
- Arbeits- und Gesundheitsverhalten

Information für Jobcenter und Agenturen / Maßnahmeziel: Gegenstand der Maßnahme ist die Unterstützung der beruflichen Eingliederung durch **Heranführung an den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt (§ 45 Abs. 1 S. 1 Nr. 1 SGB III)**

Förderung

Sie können sich von Ihrem Jobcenter, Arbeitsagentur, Berufsgenossenschaft oder Rententräger einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) ausstellen lassen. Sprechen Sie mit Ihrer/m Arbeitsvermittler/in

Abschluss

Teilnahmebescheinigung gemäß AZAV

Voraussetzungen

Erwerbslose, von Arbeitslosigkeit bedrohte Arbeitssuchende mit gesundheitlichen Einschränkungen

Kontakt

Weiterbildung
Am Köllnischen Park 1
Tel.: 030 28 88 37 0
team-weiterbildung@goldnetz-z-berlin.de
www.goldnetz-berlin.de

Zertifiziert nach:

