

Wann:

Informationsveranstaltung
Di, 24.01.2012, 10:00 Uhr;

Seminar ab 07.02.2012

Dienstags 10-13 Uhr

Wo:

Tagungsraum im
DGB-Haus (EG)
Hans-Böckler-Platz 1
50672 Köln

Wer:

Kölnern und Kölner, die
Leistungen vom hiesigen Jobcenter
beziehen.

Förderung:

Das Seminar wird vom Jobcenter
Köln gefördert. Die Teilnahme ist
kostenlos. Eine Zuweisung durch
das Jobcenter ist nicht erforderlich.

Mit Unterstützung des

jobcenter
KÖLN

Träger:

Das **Kölner Arbeitslosen-**
zentrum (KALZ) e.V. berät seit
mehr als 25 Jahren erwerbslose
Menschen. Themen sind zum
Beispiel Ihre Rechte gegenüber
dem JobCenter/der Agentur für
Arbeit oder Ihre Möglichkeiten
zur Rückkehr auf den
Arbeitsmarkt.

Wir verstehen uns als **Vertre-**
ter/innen Ihrer Interessen. Alle
unsere Angebote sind freiwillig
und dienen dazu, Sie bei der
Verwirklichung Ihrer Ziele zu
unterstützen.

Anmeldung/Auskunft

Kölner Arbeitslosenzentrum e.V.
Hans-Böckler-Platz 1
50672 Köln
Tel. 0221-5 46 10 72

Kathrin Pfingsten

pfingsten@koelnerarbeitslosenzentrum.de

Christiane von Stockum

vonstockum@koelnerarbeitslosenzentrum.de



***Mehr Wohlbefinden
trotz
Arbeitslosigkeit...?***

**Wege zum Umgang mit
Stress und Angst**



**Ein Seminar für Menschen
mit ALG II-Anspruch**

**im
Kölner Arbeitslosenzentrum
(KALZ) e.V.**

Stress und Ängste als Erwerbslose/r?

- Arbeitsuche ohne Erfolg
- Geldsorgen
- Angst vor der Zukunft
- fehlende Anerkennung
- Schwierigkeiten mit dem Jobcenter
- Konflikte in der Partnerschaft
- krank werden

Dies alles kann Arbeitslosigkeit bedeuten.

Sie als Betroffene/r wissen das.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen Arbeitslosigkeit und Krankheit.

Fast jede/r dritte Betroffene hat seelische und körperliche Beschwerden.

Das schränkt die Lebensqualität ein.

Das **Seminar** „Mehr Wohlbefinden trotz Arbeitslosigkeit...?“ zeigt Möglichkeiten, den Stress der Arbeitslosigkeit gesünder zu bewältigen.

Einmal pro Woche treffen sich max. 15 Teilnehmer/innen zu einer von insgesamt neun kurzweiligen Kurseinheiten.

Sie erhalten **Informationen** zum Thema Stressabbau und Angstbewältigung und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus.

Übungen runden jede Kurseinheit ab. Alle Tipps sind alltagstauglich.

Der Umgang ist **freundlich** und **entspannt**. Niemand wird zu etwas gedrängt. Es kommt nur das zur Sprache, was Sie möchten. Alles was Sie während des Seminars über sich erzählen, wird **vertraulich** behandelt.

Die Inhalte im Einzelnen:

- **Meine Gesundheit**
- **Stress und Angst entstehen im Kopf**
- **Kommunikation**
- **Stress- und Angstabbau durch Bewegung**
- **Stress- und Angstverstärker**
- **Bewältigungsstrategien**
- **Genusstraining**
- **Entspannung und Stressbewältigung**
- **Meine Erfahrungen – Stress- und Angstbewältigung im Alltag**