Wir über uns

Die Deutsche Angestellten-Akademie ist seit mehr als 70 Jahren als gemeinnütziger Weiterbildungsträger auf dem Sektor der beruflichen Aus-, Fort- und Weiterbildung tätig. Wir sind bundesweit mit rund 350 Standorten vertreten.

Alle Mitarbeiter*innen der DAA verfügen über eine langjährige fachliche und pädagogische Erfahrung. Die ständige Aktualisierung fachlicher sowie methodisch-didaktischer Kenntnisse und Fähigkeiten ist durch deren regelmäßige Weiterbildung gewährleistet.

Über 4 Millionen Menschen haben bis heute mit uns die Voraussetzungen für ihre berufliche Zukunft verbessert und sich weitergebildet.

Qualitätssiegel

Die Deutsche Angestellten-Akademie ist nach der AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) zertifiziert und zugelassen für die Durchführung von Maßnahmen der Arbeitsförderung.

Sie ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung. Sitz der Gesellschaft ist Hamburg.

Information und Beratung

DAA Deutsche Angestellten-Akademie gGmbH

Altona (Jessenstraße 4-6)
040 21031200 | info.altona@daa.de
Ihre Ansprechpartnerin: Müge Atli

Barmbek (Stückenstraße 48)
040 210312124 | info.barmbek@daa.de
Ihre Ansprechpartnerin: Gönül Sener

Bergedorf (Bergedorfer Straße 131)
040 239596900 | info.bergedorf@daa.de
Ihre Ansprechpartnerin: Klaudia Merkwirth

Billstedt (Möllner Landstraße 12)
040 234620710 | info.billstedt@daa.de
Ihre Ansprechpartnerin: Elena Heinz

Finkenwerder (Neßdeich 167)
040 31182955 | info.finkenwerder@daa.de
Ihr Ansprechpartner: Björn Schob

Harburg (Am Werder 1)
040 30392331 | info.harburg@daa.de
Ihre Ansprechpartnerin: Gönül Sener

Mitte (Hammerbrookstraße 90)
040 22927949 | info.mitte@daa.de
Ihre Ansprechpartnerin: Nura Al-Shakerchi

DAA Hamburg | daa-nordost.de
Stand: 09/2026



DAA Hamburg

Balance & Beruf

Gesundheitscoaching zur Aktivierung und beruflichen Stabilisierung

- in kombinierter Durchführungsform

Meine DAA
Bildung schafft Zukunft.

Sie sind ...

motiviert, wieder in Richtung Arbeit zu gehen, möchten aber zuerst Ihre Gesundheit stärken, Ihren Alltag besser ordnen und neue Klarheit für Ihre beruflichen Ziele gewinnen?

Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie.

Wir bieten Ihnen ...

ein Coaching, das Gesundheit und berufliche Orientierung miteinander verbindet.
Sie erhalten Unterstützung dabei, Ihren Alltag besser zu ordnen, neue Kraft zu gewinnen und realistische nächste Schritte für Ihren beruflichen Weg zu planen. Das Coaching richtet sich nach Ihrer persönlichen Situation und wird individuell auf Ihre Ziele abgestimmt.

Während des Gesundheitscoachings …

schauen wir gemeinsam auf Ihre persönliche Situation, Ihre Gesundheit und Ihre beruflichen Ziele. Unser Gesundheitscoaching wird als **individuelles Einzelcoaching** durchgeführt. Sie arbeiten persönlich mit einem*r Coach*in an Ihren Themen, Zielen und nächsten Schritten.

Im Einzelcoaching entwickeln Sie Schritt für Schritt mehr Struktur, Balance und Orientierung für Ihren nächsten beruflichen Schritt.

Die Termine finden in Präsenz am Standort statt und können durch digitale Live-Coachingeinheiten ergänzt werden. So entsteht eine Begleitung, die gut in Ihren Alltag passt und trotzdem nah, verbindlich und persönlich bleibt.

Das erwartet Sie:

- Individuelles Einzelcoaching in einem geschützten Rahmen
- Unterstützung beim Aufbau von Tagesstruktur und neuen Routinen
- Impulse für mehr Balance, Selbstorganisation und Stabilität
- Strategien zum Umgang mit Stress und Belastungen
- Einfache Übungen zu Entspannung, Achtsamkeit und Bewegung
- Reflexion von Schlaf, Ernährung, Energie und Erholung
- Klärung Ihrer beruflichen Ziele und nächsten Schritte
- Persönliche Begleitung auf dem Weg zurück in Arbeit oder Qualifizierung

Ihre Vorteile bei der DAA:

- ein geschützter Raum und ein privates Umfeld für einen offenen und ehrlichen Austausch
- persönliche Betreuung durch ausgebildete und empathische Coaches
- gutes Firmen-Netzwerk, gute Jobchancen: Vielfältige Möglichkeiten für Ihre berufliche Zukunft.
- Flexible Stundenanzahl und Teilnahme in Präsenz sowie digital

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gern!



Termine und Dauer

- **Umfang:** insgesamt 24 Unterrichtseinheiten (UE), an mindestens 2 Tagen je Woche
- **Dauer:** ca. 6 Wochen
- **Coachingzeiten:** werden individuell abgestimmt.

Zugangsvoraussetzungen

Sie sind grundsätzlich erwerbsfähig.

Finanzierung und Förderung

Die Teilnahme kann über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein, kurz AVGS, gefördert werden. Den Gutschein erhalten Sie bei Ihrer Agentur für Arbeit oder Ihrem Jobcenter, wenn das Angebot zu Ihrer persönlichen Situation und Ihrem beruflichen Ziel passt.

Mit einem gültigen AVGS ist die Teilnahme für Sie in der Regel kostenfrei. Wir beraten Sie gern zum Ablauf und unterstützen Sie dabei, die nächsten Schritte mit Ihrer Ansprechperson bei der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter zu klären.