



4.24 Rauchfrei – Kompakt

Zusammen mit Kollegen fällt es leichter ...

Dieses Rauchfrei-Programm wurde speziell für den Einsatz innerhalb von Unternehmen konzipiert. Es beruht auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Tabakforschung und therapeutischen Techniken. Eine Wirksamkeitsstudie konnte den hohen Erfolg dieses Programms belegen.

- *In zwei Kursterminen bis zum Rauchstopp*
- *Telefonberatung und Rückfallvorbeugung*
- *Dritter Kurstermin zur Stabilisierung der Abstinenz*
- *Telefonberatung zur Festigung der Rauchfreiheit*

Dieser Kurs entspricht den Richtlinien des Gesetzes zur Gesundheitsprävention (§20 SGB V) und wird von den Krankenkassen bezuschusst. Jeder Arbeitgeber kann im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung vom Steuerfreibetrag nach § 3 Nr. 34 EStG profitieren.

LERNZIELE

Die Teilnehmer lernen grundlegende Aspekte zu Rauchfreiheit durch Veränderung der Verhaltensmuster.

LERNINHALTE

Verschiedene Aspekte Rauchens

Ambivalenz des Rauchers

Denkfehler des Rauchers

Die Funktion des Rauchens

Alternativen zum Rauchen

Anleitung zum Rauchstopp

Identität als rauchfreie Person

4

Personal- management



ZIELGRUPPE

Alle Interessierten, die sich für ein rauchfreies Leben entscheiden

DAUER

2 Tage