

Kursangebot

	Abenteuer Nichtraucher (Rauchfrei 8 Wochen Programm) (Handlungsfeld Raucherentwöhnung)
Beginn	Nach Absprache Nach Erreichen der Mindestteilnehmer
Dauer	7 x à 90 Minuten im Wochenrhythmus, 1x Telefonbetreuung
Teilnehmer	Mindestens 7; maximal 12 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Seminarbestuhlung, Flipchart
Inhalte	<p>Das Rauchen einzuschränken oder ganz und gar aufzugeben ist besonders schwer.</p> <p>Denn neben dem Verzicht auf die lieb gewordene Gewohnheit, spielt auch die körperliche Abhängigkeit vom Nikotin eine wichtige Rolle.</p> <p>In diesem Kurs, der mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und dem Institut für Therapieforchung (IFT) entwickelt wurde, wird aufgezeigt, wie Situationen beherrschbar werden, in denen man bisher geradezu automatisch zur Zigarette griff.</p> <p>Durch schrittweise Verhaltensänderung wird das Rauchen wieder „verlernt“, und es werden Hilfen entwickelt, um dauerhaft rauchfrei zu bleiben.</p>
Hilfsmittel	Handbuch mit umfangreichen Materialien u. Anlagen
Leitung	Sabine Clausen, Diplomsozialpädagogin zertifizierte Raucherentwöhnungstrainerin des IFT
Kosten	1630,00 € pro Seminargruppe zzgl. MwSt
Abrechnung	Rechnung an Auftraggeber