

rauchfrei!

neon@work



Für alle die rauchfrei leben wollen:
Jetzt ist die Gelegenheit dazu!
Kompakt-Seminar in 3 Modulen
oder als **Tagesseminar**

UMSETZUNG

Das Programm wird nach den Grundlagen der in ihrer Wirksamkeit nachgewiesenen Methoden der kognitiv-behavioralen Verhaltenstherapie durchgeführt. Hauptbestandteil sind demnach neben der Steigerung der Motivation, insbesondere Interventionen zur Förderung der Selbstbeobachtung und der Bewältigung von Risikosituationen.

INHALTE DES PROGRAMMS

- Förderung der Motivation zur dauerhaften Beendigung des Tabakkonsums
- Individuelle Diagnostik der vorliegenden Abhängigkeit
- Reflexion der individuellen Funktionalität und Bedeutung des Rauchens
- Vorbereitung und Umsetzung des Rauchstopps
- Analyse des Zusammenhangs der auslösenden Situation, des Rauchverhaltens und der erwarteten Wirkung
- Vermittlung von Handlungsalternativen und Lösungsstrategien
- Rückfallprophylaxe
- Identität als Nicht-Raucher



SETTING

Zeitpunkt: 3 (wöchentliche) Termine á 180 Minuten, oder als Tagesseminar

Teilnehmer: max. 12 Personen

Ort: in den Betriebsräumen der Firma oder in den Räumen unserer Beratungsstelle

Leistungen: Durchführung der Gruppentermine, Informations- und Arbeitsmaterial

Trainer: zertifizierte/r Rauchfrei-Trainer/in aus dem Team von neon – Prävention und Suchthilfe

Kosten: gerne erstellen wir Ihnen auf Anfrage ein individuelles Angebot