

Das Rauchfrei Programm

Das Rauchfrei Programm richtet sich an Personen, die mit dem Rauchen aufhören möchten und sich dabei Unterstützung wünschen.

Inhalte

Das Ziel des Programms ist der Rauchstopp während des Kurses und die langfristige Rauchabstinenz.

Die wesentlichen Elemente des Kurses sind:

- Informationen zum Rauchen und rauchfreien Leben
- Herausarbeiten der Ambivalenz des Rauchens
- Erkennen der Denkfehler und Schaffen von Alternativen zum Rauchen
- Einleiten des Rauchstopps
- Planung des 1. rauchfreien Tages
- Erlernen von Strategien im Umgang mit Risikosituationen und Rauchverlangen
- Schaffen einer Identität als rauchfreie Person
- Planung der rauchfreien Zukunft

Angebot

Gruppenprogramm
min. 6 Teilnehmer
max. 12 Teilnehmer

Dozent

Jennifer Jensen
Master of Arts Public Health, Kursleiterin für
Rauchentwöhnung

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 300km

Organisation

3 Stunden a drei Termine (+ Einzeltelefontermine)

Benötigte Materialien: Beamer, Flipchart

- wird vom Dozenten gestellt: Arbeitspapiere/
Materialien, Teilnehmerhandbuch

- wird vom Betrieb gestellt: Beamer, Flipchart

Raumausstattung im Betrieb: Tische, Stühle

Benötigte Raumgröße: ca. 40 qm

