

Inhalte

- Motivationsanalyse
- Kritische Situationen und Alternativen
- Entspannungs- und Bewegungstipps
- Genuss, Ernährung
- Rückfallprophylaxe

Zielgruppe

- Beschäftigte, die Nichtraucher werden möchten

Umsetzung

- Methoden:
Vortrag, teilnehmerzentrierte Methoden wie zum Beispiel Kartenabfrage, Gruppenarbeit, Praxisübungen, Diskussionen
- Teilnehmerzahl:
max. 15 Personen
- Seminardauer:
3 Kurstreffen à 120 Minuten und zwei individuelle telefonische Beratungen
- Ort:
firmenintern



Den Entschluss mit dem Rauchen aufzuhören, hat fast jeder Raucher in seiner Raucherkarriere schon einmal getroffen, doch den richtigen Termin dafür zu finden, stellt manchen Raucher auf eine harte Probe. Das Nichtrauchertraining bietet einen konkreten Anfangstermin, gleich gesinnte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ein abwechslungsreiches Programm, Information zur Nutzung und Gestaltung der persönlichen Gesundheitspotenziale und nicht zuletzt viel Spaß am neuen Lebensabschnitt.

Es ist ein Training nach dem Rauchfrei Programm der IFT-Gesundheitsförderung, das sich an Erwachsene wendet. Konzipiert ist es für 10 – 12 TeilnehmerInnen und umfasst drei Gruppentreffen (à zwei Stunden) sowie zwei persönliche Telefontermine. Es schließt sich in der Regel an eine Informationsveranstaltung an. Da der Erfahrungsaustausch der Gruppe im Training im Mittelpunkt steht, wird eine aktive Mitarbeit der TeilnehmerInnen vorausgesetzt.

Fit
im
Job

Anmeldung

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg
Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • www.bgf-institut.de

Gisela Wahn (gisela.wahn@bgf-institut.de) nimmt gerne Ihre Anmeldung entgegen und hält unter 02 21/2 71 80-110 weitere Infos für Sie bereit.