

Das Rauchfrei Programm

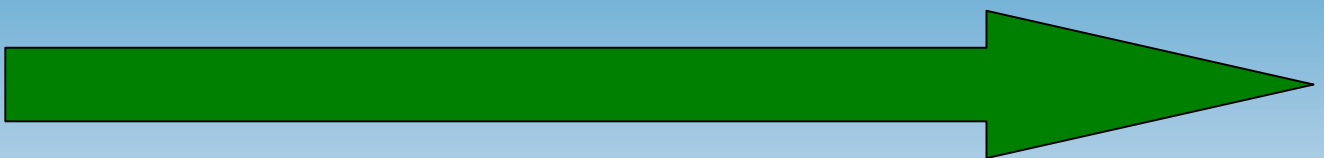
Vorbereiten

1. - 4.
Kurstunde



Stabilisieren



5. - 7. Kurstunde
2 Telefonstunden



Inhalte

1. Rauchen und rauchfreies Leben
2. Die Ambivalenz des Rauchers
3. Denkfehler und Alternativen
4. Vorbereitung des Rauchstopps
5. Erfahrungen mit dem Rauchstopp
6. Identität als rauchfreie Person
7. Individuelle Telefonbetreuung
8. Zukunftsplanung

Beispiel eines 6-Wochen-Kurses

Tag/ Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	1. Stunde		2. Stunde				
2	3. Stunde		4. Stunde			Rauch Stopp	
3	5. Stunde						
4	6. Stunde						
5							
6	7. Stunde						



Beispiel eines 3-Wochen-Kurses

- zum Einsatz im betrieblichen Setting -

Tag/ Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1						1. Einheit	
2						2. Einheit	Rauch stopp
3						3. Einheit	

Beispiel eines 8-Wochen-Kurses

- Kursstunden im Wochenrhythmus -

Tag/ Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1				1. Stunde			
2				2. Stunde			
3				3. Stunde			
4				4. Stunde			
5	Rauch stopp			5. Stunde			
6				6. Stunde			
7							
8				7. Stunde			

Beispiel eines 3-Wochen-Kurses

- zum Einsatz im stationären Setting -

Tag/ Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1		1. Stunde	2. Stunde		3. Stunde		
2	4. Stunde	Rauch stopp	5. Stunde		6. Stunde		
3				7. Stunde			