

## Kompetenzworkshop

### Rauchfrei leben

Sie haben den Wunsch mit dem Rauchen aufzuhören?  
Sie haben es vielleicht schon mehrfach versucht konnten jedoch aus eigener Kraft nicht vom Rauchen loskommen?

Dann bietet Ihnen das vielfach bewährte „Rauchfrei Programm“ persönliche Unterstützung und viele hilfreiche Tipps für ein zukünftig rauchfreies Leben.

Das Rauchfrei Programm wurde vom IFT (Institut für Therapie-  
forschung, München) entwickelt und wird nur von speziell für  
dieses Programm ausgebildeten Kursleitern angeboten.

Als Teilnehmer/in des Rauchfrei Programms erlernen Sie  
Techniken, die die typischen Rauchanlässe z.B.:  
Stress, Langeweile, Konzentration, Geselligkeit ersetzen.

Sie werden über die Hintergründe und Wirkungen des Rauchens  
informiert und lernen, die Fehlinformationen aus der Werbung  
kritisch zu hinterfragen.



© sakura/fotolia.com



3\* Workshops  
mit je 180 Minuten

Wo: Im Kunden-  
unternehmen



### Die Themen der drei Workshopmodule:

1. Modul (3-stündig):
  - Rauchen und rauchfreies Leben
  - Denkfehler des Rauchers
2. Modul (3-stündig):
  - Alternativen zum Rauchen
  - Planung, Vorbereitung Rauchstopp-Tag

.....  
**Rauchstopp**

### Erste individuelle Telefonberatung nach dem Rauchstopp

3. Modul (3-stündig):
  - Erfahrungen mit dem Rauchstopp
  - Identität als Nichtraucher
  - Rückfallprävention

Zweite individuelle Telefonberatung zur Festigung der Rauchfreiheit



### Informationen

Der Kompetenzworkshop richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich das Rauchen von Zigarette oder Pfeife abgewöhnen möchten..



### Ihr Referent

Dipl.-Pädagoge Wolfram Krug  
Heilpraktischer Psychotherapeut, Teamentwickler,  
Rauchfrei- und Verhaltenstrainer in eigener Praxis (Kalle-  
Haus).