



Suchtprävention | Workshop

Rauchfrei werden

Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Das Seminar bietet Raucherinnen und Rauchern, die das **Rauchen aufgeben** möchten, Informationen zum Thema „Rauchen und Nichtrauchen“ und stellt die **Schlusspunktmethode** vor. Die Beschäftigten erhalten viele praktische Anregungen und Tipps aus den Bereichen **Bewegung, Entspannung, Ernährung** und **sozialer Unterstützung**, die ihnen helfen, rauchfrei zu werden

und zu bleiben. Im Gruppengespräch und anhand von Arbeitsbögen setzen sich die Beschäftigten mit dem **persönlichen Rauchverhalten** und ihrer **Motivation zum Rauchstopp** auseinander und erarbeiten Alternativen zum Rauchverhalten. Der Workshop ist ein Einstieg in das Thema und bereitet den **Rauchstopp** vor.

Inhalt

- Informationsvortrag: „Ohne Rauch geht's auch“ und die gesundheitlichen Folgen des Rauchens
- Erkenntnisse zu den persönlichen Gründen für das Rauchen und Nichtrauchen
- Motivation zum Rauchstopp: Was bringt das Aufhören? Die Vorteile eines rauchfreien Lebens
- Die Schlusspunktmethode: Praktische Hilfen und Tipps
- Pharmakologische Hilfen und weitere Unterstützungsangebote

Zielgruppe

Beschäftigte Ihres Unternehmens, die das Rauchen aufgeben wollen

Workshopleitung

Fachkräfte für Suchtprävention der AOK Niedersachsen

Dauer

3 Stunden


Organisatorisches

Wahlweise in Präsenz oder digital
6-15 Personen

Kontakt

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Wir beraten Sie gern persönlich!

 0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187

 angebot.bgm@nds.aok.de

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.