



Betriebliche Gesundheitsförderung Sucht | Workshop

Rauchfrei werden

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, die das Rauchen aufgeben wollen

Referierende:

Fachkräfte für Suchtprävention der AOK Niedersachsen

Dauer:

3 Stunden

Ort:

Im eigenen Unternehmen oder in der AOK bei Ihnen vor Ort

Organisatorisches:

8 – 12 Personen



Kontakt:

AOK – Die Gesundheitskasse
für Niedersachsen
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Telefon:

0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187
Wir beraten Sie gern persönlich.

🌐 aok-business.de/nie
✉ angebot.bgm@nds.aok.de