

Workshop Rauchen und Entwöhnung

- ✓ Analyse des individuellen Rauchverhaltens
- ✓ Rückfallprophylaxe
- ✓ Aufzeigen weiterer Hilfsmöglichkeiten



gg Führungskräfte, Auszubildende, Quereinstiegende, Mitarbeitende

Sucht

Ganzer Tag

Präsenz

Workshop

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden beim Rauchstopp unterstützt. Sie lernen, wie ihr Körper nach dem Aufhören entgiftet und wie sie ihre Gesundheit fördern können – für ein längeres und fitteres Leben. Dieser Workshop basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Nikotinabhängigkeit und Rauchentwöhnung.

Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Alltagstaugliche Handlungshilfen und Tipps zum Thema Rauchentwöhnung
- ✓ Selbstreflexion und kollegialer Austausch

i

Der Workshop ist für **6-12 Teilnehmende** konzipiert und dauert **6 Stunden**.

Benötigt wird:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

