

Workshop Rauchen und Entwöhnung



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

👥 Führungskräfte, Auszubildende, Quereinsteigende, 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



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

Benötigt wird:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

