

Methoden

- Vortrag mit Diskussion
- Arbeit mit den Seminarunterlagen
- Film
- Praxisbeispiele
- Praktische Übungen
- Gruppenarbeit

Leistungen

- 10 Seminartermine je 90 Minuten
- Seminarunterlagen nach den Qualitätsstandards des Instituts für Therapieforschung in München (IFT)
- Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme

Referent:

Jörg Kons, Diplom Sozialwissenschaftler,
Leiter einer Suchtberatungsstelle,
zertifizierter Trainer des Rauchfrei -
Programms durch IFT Institut für
Therapieforschung

Kosten:

2480€ zzgl. 19% MwSt.
für Gruppen von 6-12 Teilnehmer/innen
incl. Seminarunterlagen
Die Seminargebühr wird von vielen Krankenkassen
bezuschusst.

Ort:

In Ihrem Unternehmen

Termin:

Termine werden individuell auf die Bedürfnisse
des Unternehmens und seiner Mitarbeiter/innen
zugeschnitten.

Es gelten unsere AGB unter www.ameduit.de.

Wir sind AMEDUIT

- Ein junges, innovatives Bildungsunternehmen, getragen von Bildungsexperten mit langjähriger Praxis im Schulungsbereich und in der Wirtschaft.
- Enge Kooperationen mit Institutionen und Unternehmen sichern den Praxisbezug unserer Angebote.
- Individualität und persönliche Begleitung sind unsere Erfolgsfaktoren.
- Moderne Trainingsräume und aktuelle Medien bieten ein angenehmes Lernumfeld.
- Individuell zugeschnittene Inhalte unserer Seminare bieten wir Ihnen nach Absprache auch gerne inhouse an.

Nehmen Sie Kontakt auf:

Unser Team berät Sie gerne
rund um das Thema.
Vereinbaren Sie einen persönlichen
Beratungstermin auch außerhalb
unserer Bürozeiten.
Mo-Fr: 09:00-15:00 Uhr

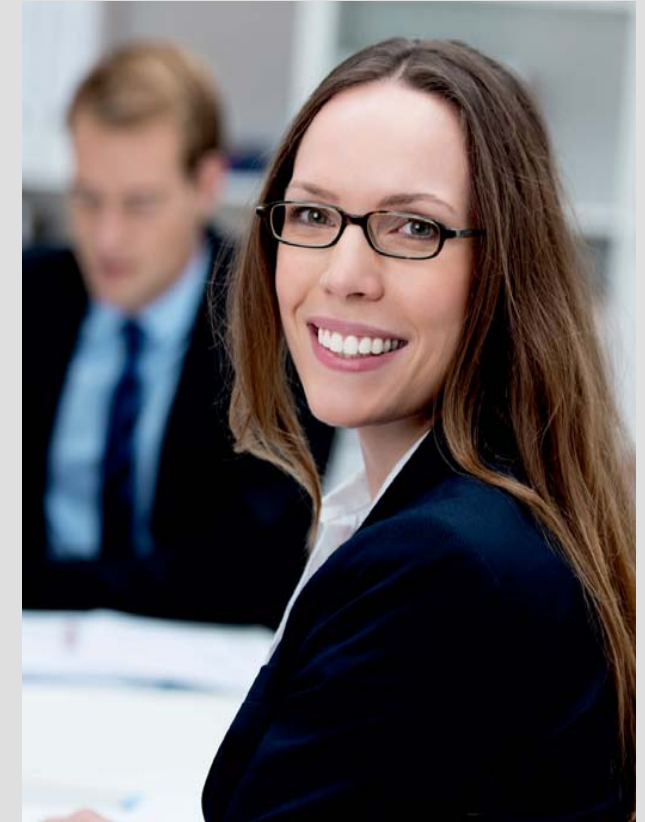
AMEDUIT

Susanne Müller
An der Kirche 6
46569 Hünxe
Tel.: +49 2858 83416
Fax.: +49 3222 1007948
mail.: info@ameduit.de
www: ameduit.de



Rauchfrei in 10 Schritten

berufsbegleitend



Eine Chance für Raucher

Eine Chance fürs
ganze Unternehmen

Jetzt einsteigen!

AMEDUIT

Erfolg durch Bildung

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist die einfachste Sache der Welt.

Ich habe es schon 100 Mal ausprobiert.“ (Mark Twain)

Rauchfrei in der Gruppe

In Deutschland rauchen ungefähr 18 Millionen Menschen. Etwa 6 Millionen Raucher versuchen jährlich, mit dem Rauchen aufzuhören.

Die meisten leider vergebens!

Was aber hindert den Raucher daran, längerfristig mit dem Rauchen aufzuhören?
Antworten sind:

„Mir fehlt der feste Wille“

„Ich warte auf den richtigen Zeitpunkt“

„Ich schaffe es einfach nicht“

„Es ist schwer, durchzuhalten“

„Ich warte noch, dass es Klick im Kopf macht“

Viele Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, profitieren besonders von Gruppenprogrammen zur Tabakentwöhnung. Hier treffen sie Gleichgesinnte, die mit ähnlichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Die Erfolge der anderen spornen oft an, Probleme können in der Gruppe besprochen und oft gemeinsam mit Unterstützung der Kursleiter gelöst werden.

Solche Gruppenangebote haben zumeist eine kognitiv-verhaltenstherapeutische Grundlage. Elemente, die sich aus diesem Ansatz ableiten, sind beispielsweise Selbstbeobachtung, die Analyse des Rauchverhaltens oder das Erlernen von Alternativen zum Rauchen.

Das Rauchfrei-Programm ist ein Gruppenkurs, der auf Grundlage langjähriger Erfahrungen des Instituts für Therapieforchung in München (IFT) und der BZgA entwickelt wurde.



Leitgedanken

Jeder Raucher ist anders –

- das Rauchfreiprogramm geht auf die Individualität der Teilnehmer ein und bietet individuelle Wege zum rauchfreien Leben.

Viele Raucher sind mit ihrem Rauchverhalten unzufrieden –

- das Rauchfrei Programm akzeptiert diese Unzufriedenheit, macht sie den Teilnehmern bewusst und unterstützt die Raucher, sie aufzulösen.

Einige Raucher sind stark nikotinabhängig –

- für diese Raucher kann eine pharmakologische Unterstützung sinnvoll sein.

Die meisten Raucher sind rückfallgefährdet –

- das Rauchfrei Programm begleitet und unterstützt die Raucher auch noch nach dem Aufhören, um dauerhaft stabil in der neu gewonnen Abstinenz zu sein.



Zielgruppe:

- Raucherinnen und Raucher, die beschlossen haben tatsächlich mit dem Rauchen aufzuhören
- Unternehmen und Organisationen, welche die Gesundheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aktiv unterstützen möchten

Kennzeichen des Programms

Zeitgemäß –

- das Trainingsprogramm zeichnet sich durch ein kompaktes, didaktisch aufgebautes Vorgehen aus

Transparent –

- ein standardisiertes, detailliert ausgearbeitetes Manual liegt vor

Zielgerichtet –

- der Fokus ist auf die positiven Seiten des rauchfreien Lebens gerichtet

Nachhaltig –

- der Schwerpunkt liegt auf langfristiger Stabilisierung von Anfangserfolgen

Verantwortungsvoll –

- es werden keine unrealistischen Versprechen gemacht

Erfolgreich –

- die wissenschaftlich erfolgreichsten Vorgehensweisen werden kombiniert

Tolerant –

- andere Methoden der Tabakentwöhnung werden akzeptiert und können integriert werden

Verankert im Gesundheitssystem –

- das Programm ist kombinierbar mit Disease Management Programmen und stationärer Behandlung

