

Kurs zur Raucherentwöhnung

Seminarziel:

Ziel des Kurses ist eine gründliche Auseinandersetzung mit dem Rauchverhalten und der Aufbau individueller Strategien, um eine dauerhafte Rauchfreiheit zu erreichen. Dabei ist die Zusammenarbeit in der Gruppe für den Aufbau und den Erhalt der Motivation sehr wichtig.

Zum Inhalt:

- Während der ersten beiden Wochen trifft sich die Gruppe 2 x wöchentlich (1. bis 4. Termin), um eine intensive Vorbereitung des Rauchstopps zu gewährleisten. Danach sollen alle Teilnehmer mit dem Rauchen aufhören (und tun es im Regelfall auch).
- Im Anschluss trifft sich die Gruppe einmal wöchentlich (5. + 6. Termin).
- In der Folgewoche werden alle TeilnehmerInnen angerufen, telefonisches Einzelcoaching, 7. und 8. Termin.
- Schließlich kommt die Gruppe zu einem letzten Treffen zusammen (9. Termin)
- Der Zeitpunkt eines weiteren Telefongesprächs wird individuell vereinbart.

Zusatzleistung:

- Handbücher zum Selbstkostenpreis 23,- €/ Stück
- Die Anwendung der "NADA/Ohrakupunktur" ist möglich und sehr hilfreich für entwöhnungswillige Raucher, um Entzugserscheinungen zu mildern und den Entgiftungsprozess zu unterstützen.

Dauer:

Der Kurs besteht aus insgesamt 9 Terminen:
7 x 90 Minuten in der Gruppe und 2 x ca. 10-minütige Telefongespräche.

Seminartermin und Anmeldung in drei Schritten

1. Interessenbekundung unter: info@netzwerk-grossbeerenstrasse.de
Rückfragen unter Funk: 0160 90 35 84 24
2. Anschließend Terminabstimmung unter den Interessierten
via Einladung zum Web-Termin-Doodle
3. Nach Terminfestlegung verbindliche Anmeldung zum Seminar

Seminarkosten:

- Aufwandschädigung von 75,- €/ TN
- Nach Zahlungseingang, Anmeldebestätigung, keine Rückerstattung bei Nichtteilnahme

Seminarort: Großbeerenstraße 2-10, Gebäude 3, 5. Stock, 12107 Berlin

Seminar-Dozentin:

Frau Ingrid Schmitz ist Sozialarbeiterin und seit 30 Jahren im Suchtbereich beruflich engagiert. Seit 2001 ist sie zertifizierte Kursleiterin für das "Rauchfrei Programm" der gesetzlichen Krankenkassen

Unterstützung / Sponsoring:

Das Seminar wird im Rahmen des NG-CSR-Projekts ESF-Nr.: E015-BE-001 gefördert und umgesetzt.

Für Versicherte gesetzlicher Krankenkassen besteht mit dem Teilnehmer-Zertifikat die Möglichkeit der Kostenerstattung (ca. 75,- €/ TN, je nach Kasse).