

Zusammen mit Ihren Partnern **bietet GPC Ihnen folgendes Seminar zum Thema „Sucht - Lust und Frust des Rauchens“ an:**



Zielsetzung

Die Teilnehmenden kennen die Suchtproblematik und Gefahren des Rauchens. Sie kennen mindestens 3 Methoden zur Raucherentwöhnung und wissen über die dabei auftretenden Stadien und möglichen körperlichen Reaktionen und Unterstützungsmöglichkeiten Bescheid.

Inhalte

- Was ist Sucht (Genuss - Hobby - Sucht)
- 4 Thesen zum Thema Sucht
- Suchtformen
- Warum rauchen wir? (Stufen der Suchtentstehung)
- Daten und Fakten
- Kosten: Zeit und Geld
- Wirkung Nikotin
- Körperliche Schäden
- Rauchertypen
- Methoden der Raucherentwöhnung
- 6 Stadien zum Nichtraucher
- Körperreaktionen nach der letzten Zigarette
- Tipps zum Durchhalten
- Prävention besser als Bewältigung (Ideen und Möglichkeiten)
- Transfer und Konsequenzen

Dauer	nach Absprache
Daten	Nach Absprachen
Gruppengrösse	Seminar und Workshop 6 – 12 Personen (ideal) Referat offen
Ort	Nach Absprachen
Referent(in)	Regina Reinhardt

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung

Tel: 0041-44-8208011
Natel: 0041-79-4047782
E-mail: info@gpc-rp.ch