

**Lieber tief durchatmen –**

**Rauchfrei im Betrieb**

Für einen rauchfreien Arbeitsalltag sprechen viele Gründe. So sind Nichtraucherinnen und Nichtraucher zum Beispiel seltener krank.

Aufhörwillige Raucherinnen und Raucher werden durch eine rauchfreie Umgebung ermutigt und beim Rauchstopp unterstützt.

**Rauchfrei – Kurse**

Unsere Trainings arbeiten mit erprobten Methoden zum Rauchstopp, bieten Informationen zu Nikotinersatz und Stressmanagement und vermitteln hilfreiche Strategien zur Bewältigung von kritischen Situationen. Rückfallprophylaxe und Entspannungsverfahren ergänzen das Angebot.

**Rauchfrei Programm Kompakt**

3 Termine mit je 150 Minuten plus telefonische Einzelberatung zwischen Termin 2 und 3 nach Umsetzung des Rauchstopps sowie nach Termin 3 zur nachhaltigen Unterstützung und Rückfallvorbeugung der Teilnehmenden.

**Rauchfrei Programm Tageskurs**

Der Tageskurs besteht aus acht Kurseinheiten mit den inhaltlichen Schwerpunkten: Die Zuversicht stärken / Den Rauchstopp vorbereiten und umsetzen / Hilfsmittel kennen und deren Einsatz planen / Das rauchfreie Leben stabilisieren. Der gemeinsame Rauchstopp erfolgt etwa zur Tageskursmitte. Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer erhalten eine Woche vor dem Tageskurs ein Anschreiben zur Vorbereitung, nach Kursende findet etwa eine Woche später eine proaktive telefonische Beratung statt.

Unsere Kurse führen wir bei Ihnen im Unternehmen durch und passen die Terminorganisation Ihren Strukturen an.



Baden-Württembergischer  
Landesverband für Prävention  
und Rehabilitation gGmbH

**Der Betrieb kann  
Beschäftigte optimal  
beim Rauchstopp  
unterstützen.**

**Rauchfrei Programm  
mit  
Prüfsiegel der Zentralen  
Prüfstelle Prävention**

