

Rauch-Stopp-Seminar Programm



14.6. – 26.7.2024

<p>Vorbereitung Woche 1:</p>	<p>Fr. 14.6.2024 18:00-20:00 120 min Gruppe</p> <p>Grundlagen, Einstellung, Motivation, Rauchverhalten</p>	<p>Mo.17.6.-Fr.21.6.2024 individuell 60 min Einzel</p> <p>Eingehen auf individuelle Bedürfnisse und Probleme</p>	<p>So. 23.6.2024 18:00-20:00 120 min Gruppe</p> <p>Rauch-Stopp: Planung, Strategie, Motivation, Verhaltenstraining</p>
<p>Intensivbetreuung Woche 2:</p>	<p>Mo. 24.6.2024 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>	<p>Di. 25.6.2024 18:00-19:00 60 min Grupp</p>	<p>Mi. 26.6.2024 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>
<p>Gruppen-Selbsterfahrung, Schärfung der Strategien, Motivationstraining, Atem- und Entspannungsübungen</p>			
<p>Verhaltenstraining Woche 3/4/5:</p>	<p>Mo. 1.7.2024 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>	<p>Do. 11.7.2024 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>	<p>Fr. 19.7.2024 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>
<p>Fokus behalten, Verhaltenstraining, persönliches Potential nutzen, Ressourcen stärken, Gruppenerfahrung</p>			
<p>Prävention Woche 6:</p>	<p>Fr. 26.7.2024 18:00-20:00 120 min Gruppe</p> <p>Festigung und Stabilisierung, Selbstkontrolle und Stressabbau</p>		