

# Rauch-Stopp-Seminar Programm



28.6. – 9.8.2024

<p><b>Vorbereitung</b> Woche 1:</p>	<p><b>Fr. 28.6.2024</b> 18:00-20:00 120 min Gruppe</p> <p>Grundlagen, Einstellung, Motivation, Rauchverhalten</p>	<p><b>Mo.1.7.-Fr.5.7.2024</b> individuell 60 min Einzel</p> <p>Eingehen auf individuelle Bedürfnisse und Probleme</p>	<p><b>So. 7.7.2024</b> 18:00-20:00 120 min Gruppe</p> <p>Rauch-Stopp: Planung, Strategie, Motivation, Verhaltenstraining</p>
<p><b>Intensivbetreuung</b> Woche 2:</p>	<p><b>Mo. 8.7.2024</b> 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>	<p><b>Di. 9.7.2024</b> 18:00-19:00 60 min Grupp</p>	<p><b>Mi. 10.7.2024</b> 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>
<p>Gruppen-Selbsterfahrung, Schärfung der Strategien, Motivationstraining, Atem- und Entspannungsübungen</p>			
<p><b>Verhaltenstraining</b> Woche 3/4/5:</p>	<p><b>Mo. 15.7.2024</b> 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>	<p><b>Do. 25.7.2024</b> 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>	<p><b>Fr. 2.8.2024</b> 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>
<p>Fokus behalten, Verhaltenstraining, persönliches Potential nutzen, Ressourcen stärken, Gruppenerfahrung</p>			
<p><b>Prävention</b> Woche 6:</p>	<p><b>Fr. 9.8.2024</b> 18:00-20:00 120 min Gruppe</p> <p>Festigung und Stabilisierung, Selbstkontrolle und Stressabbau</p>		