

Rauch-Stopp-Seminar Programm



31.5. – 12.7.2024

<p>Vorbereitung Woche 1:</p>	<p>Fr. 31.5.2024 18:00-20:00 120 min Gruppe</p> <p>Grundlagen, Einstellung, Motivation, Rauchverhalten</p>	<p>Mo.3.6.-Fr.7.6.2024 individuell 60 min Einzel</p> <p>Eingehen auf individuelle Bedürfnisse und Probleme</p>	<p>So. 9.6.2024 18:00-20:00 120 min Gruppe</p> <p>Rauch-Stopp: Planung, Strategie, Motivation, Verhaltenstraining</p>
<p>Intensivbetreuung Woche 2:</p>	<p>Mo. 10.6.2024 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>	<p>Di. 11.6.2024 18:00-19:00 60 min Grupp</p>	<p>Mi. 12.6.2024 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. 17.6.2024 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>	<p>Do. 27.6.2024 18:00-19:00 60 min Gruppe</p>	<p>Fr. 5.7.2024 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. 12.7.2024 18:00-20:00 120 min Gruppe</p> <p>Festigung und Stabilisierung, Selbstkontrolle und Stressabbau</p>		