

Das Coaching

➤ Raucherentwöhnung „stop-n-go“ für Azubis

Langfristig mit dem Rauchen aufhören

**Übergeordnete Ziele:
Sucht beenden und
Lebensqualität steigern**

**Erfolgreich und
Nachhaltig**



Im jungen Alter überwiegt bei vielen Menschen der Drang, stets etwas Neues auszuprobieren. So verhält es sich auch mit den Drogen. In den Medien wird täglich viel darüber berichtet, welche Gefahren sie mit sich bringen und wie schädlich sie sind. Durch ein ständiges Aufzeigen der gesundheitlichen Gefahren wird die Neugier auf Drogen nur noch stärker. Gerade dieses Interesse bringt die Gefahr mit sich, dass die Zigarette oder andere Drogen zu dauerhaften Begleitern werden.

Ziele des Nichtrauchens:

Im Wesentlichen geht es um folgende Punkte:

- Besseres Arbeitsklima
- Krankheiten vorbeugen und verhindern
- Kosteneinsparen
- Motivierte und leistungsstärkere Auszubildende

Ablauf des Seminars:

In einem dreistündigen Seminar für Auszubildende werden die Auswirkungen von Drogen, speziell von Nikotin, aber auch Alkohol und anderen Suchtmitteln vermittelt. Hierbei wird erläutert, wie sich die Gedanken- und Gefühlswelt eines Süchtigen verhält und wie die Droge wirkt. Die Trainer haben selbst Erfahrungen mit Drogen gemacht und können daher sehr authentisch über das Thema referieren und den Teilnehmern verdeutlichen, dass ein Leben ohne Drogen mehr Freude bereitet.