

Das Coaching

> Raucherentwöhnung für Mitarbeiter

Langfristig mit dem Rauchen aufhören

Übergeordnete Ziele: Rauchfrei Leben und Lebensqualität steigern

Erfolgreich und nachhaltig



In unserem oftmals stressigen Alltag greifen viele Menschen gerne und aus Gewohnheit zur Zigarette. Sie hilft dabei, sich zu beruhigen und Stress abzubauen. Rauchen wirkt aber störend auf unsere Mitmenschen. Es kostet die Unternehmen viel Geld. Zudem ist Rauchen eine Sucht! Der Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören, ist groß und beängstigend zugleich. Unsere Raucherentwöhnungsseminare bieten Ihnen und Ihren Mitarbeitern auf einfachem Wege die Möglichkeit, langfristig mit dem Rauchen aufzuhören und sich wieder besser zu fühlen. Sie zeigen damit, dass Ihnen die Mitarbeiter und deren Gesundheit wichtig sind.

Ziele der Nichtraucherseminare:

Im Wesentlichen geht es um folgende Punkte:

- > Gesundere und motivierte Mitarbeiter
- > Verringern von Konfliktpotenzialen
- > Einsparen von Kosten
- > Imagegewinn auch bei Kunden

Ablauf des Seminars:

Wir bieten Ihnen Tagesseminare oder mehrteilige Workshops mit geringerem Stundenumfang an. Ganz so, wie es in Ihren Betriebsablauf besser integrieren lässt. In den Seminaren erhalten Sie Informationen darüber, warum Sie rauchen und nach welchen Spielregeln Ihr Rauchverhalten funktioniert. Erst wenn Sie diese Zusammenhänge verstehen, wird es Ihnen gelingen, mit dem Rauchen aufzuhören und den Zigaretten nicht nachzutruern. Durch einfache und konkrete Techniken kommen Sie Schritt für Schritt ans Ziel.