

## Schlaue Köpfe rauchen nicht

Eine gesunde Lunge ist entscheidend für das Wohlbefinden und die Lebensqualität eines Menschen. Wer richtig atmet, ist leistungsfähiger, fokussierter und erholt sich schneller. Rauchende Mitarbeitende können das Potential ihrer Lunge nicht vollumfänglich ausschöpfen. Mit diesem Ansatz arbeiten wir in der Tabakprävention. Eine Investition, die sich für Ihren Betrieb auszahlt.



Angebot **Rauchfrei**

# Tolles Klima Erfolgreicher Betrieb



**LUNGENLIGA**

# Angebote für Ihr Unternehmen

## Infoveranstaltung Ich pack's an

Ihre Mitarbeitenden möchten nikotinfrei werden aber wissen nicht, wie sie es am besten angehen. An der Infoveranstaltung erhalten die Mitarbeitenden einen Motivationsschub, Fragen werden geklärt und verschiedene Rauchstoppmethoden und Unterstützungsmöglichkeiten werden aufgezeigt.

### Zielgruppe

Alle nikotinkonsumierenden Mitarbeitenden und Interessierte

### Lerneffekt

Die Mitarbeitenden erhalten einen Motivationsschub sowie Hilfsmittel für ihren Rauchstopp.

### Dauer

90 Minuten

### Anzahl Personen

Unbegrenzt

### Nutzen

Die Mitarbeitenden sind motiviert, den Rauchstopp selbstständig oder durch Teilnahme am Gruppenkurs im Betrieb anzugehen.

### Kosten

Auf Anfrage

## Gruppenkurs Endlich rauchfrei

In diesem interaktiven Gruppenkurs erhalten Raucherinnen und Raucher individuelle Unterstützung beim Rauchstopp. Der Kurs besteht aus folgenden Phasen: Die Einstellung zum Rauchen wird verändert | Aufbau von Kompetenzen, um dem Verlangen nach einer Zigarette zu widerstehen; Vorbereitung des Rauchstopps | Rauchstopp | Aufbau eines positiven, rauchfreien Zukunftsbildes

### Zielgruppe

Alle rauchenden Mitarbeitenden

### Lerneffekt

Die Mitarbeitenden erlangen das Wissen und die Kompetenz zur Rauchfreiheit.

### Dauer

3 x 120 Minuten

Weitere Formate auf Anfrage

### Anzahl Personen

5-12 Personen

### Nutzen

Ihre Mitarbeitenden leben rauchfrei und sind leistungsfähiger.

### Kosten

Auf Anfrage

Das könnte etwas für Ihre Firma sein? Gerne beraten wir Sie persönlich.