



## 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.

## Stark sein lohnt sich

Lernende werden in ihrer Gesundheit und im Umgang mit ihren Freunden und Arbeitskollegen unterstützt. Ihnen wird bei der Bewältigung von Stress geholfen, Konflikte zu lösen und ihren eigenen Weg zu gehen. Dabei werden sie auch in ihrer Haltung gestärkt, nikotinfrei zu bleiben.

Angebot **Rauchfrei**

# Tolles Klima Erfolgreicher Betrieb



**LUNGENLIGA**

# Angebote für Ihr Unternehmen

## Workshop für Lernende Deine Entscheidung

Ihre Lernenden verstehen, wie der Mechanismus «Sucht» funktioniert. Sie wissen um die gesundheitlichen Folgen des Nikotinkonsums und lernen die Marketingstrategien der Tabakindustrie kennen. Am Ende des Workshops erhalten alle ein individuelles Feedback, Tipps und Tricks.

### Zielgruppe

Alle Lernenden

### Lerneffekt

Lernende kennen die Nachteile des Nikotinkonsums und übernehmen Verantwortung für ihre Gesundheit.

### Dauer

90 Minuten

### Anzahl Personen

Maximal 20 Personen

### Nutzen

Ihre Lernenden kennen das vermeidbare Gesundheitsrisiko des Nikotinkonsums.

### Kosten

Auf Anfrage

## Gruppenkurs Quit Day

In diesem interaktiven Gruppenkurs erhalten Raucherinnen und Raucher individuelle Unterstützung beim Rauchstopp. Der Kurs besteht aus vier Phasen: 1. Die Einstellung zum Rauchen wird verändert 2. Aufbau von Kompetenzen, um dem Verlangen nach einer Zigarette zu widerstehen; Vorbereitung des Rauchstopps 3. Rauchstopp 4. Aufbau eines positiven, rauchfreien Zukunftsbildes

### Zielgruppe

Alle rauchenden Mitarbeitenden

### Lerneffekt

Die Mitarbeitenden erlangen das Wissen und die Kompetenz zur Rauchfreiheit.

### Dauer

90 Minuten Infoveranstaltung, anschliessend Rauchstoppbegleitung (verschiedene Modelle) über einen Zeitraum von 2-4 Wochen

### 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.