



Stressfrei. Rauchfrei. Angstfrei.

Franziska Mück, Dipl. Psych.

Training & Beratung

www.franziska-mueck.de/training

training@franziska-mueck.de

Das RAUCHFREI Programm für Betriebe

Für mehr echte Verschnaufpausen, statt blauem Dunst.

Themen und Inhalte

Das Tübinger Programm zur Raucherentwöhnung „Nichtrauchen in 6 Wochen“

Von der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifizierte, geförderte Maßnahme zur Förderung von Gesundheit in Betrieben, nach §34 EStG

Theoretische Basics, eigene Motivation stärken und Rauchstopp Termin festlegen. Hier wird das gewohnte Raucherverhalten betrachtet und Motivation für das eigene rauchfreie Leben gestärkt bzw. entwickelt. Außerdem gibt es Aufklärung und Tricks, die Ihnen helfen, die erste rauchfreie Zeit gut durch zu stehen. Ergänzend erfolgt individuelle Beratung für Nikotinersatzpräparate und weitere Überbrückungshelferlein. Der Rauchstopp Termin wird nicht vorgegeben, sondern freiwillig festgelegt.

Selbstregulation für eine gelungene Umsetzung. Nun erfolgt die Unterstützung Ihrer ersten rauchfreien Zeit und Erleichterung der Umsetzung. Informationen über das Rauchen bzw. Nichtrauchen verhelfen zu mehr Verständnis für die Vorgänge im Körper und wie man ihn unterstützen kann. Wichtige Themen, die im Zusammenhang mit der Raucherentwöhnung von Bedeutung sein können, haben ebenfalls ihren Platz.

Selbstorganisation für die individuelle Alltagspraxis. Den Abschluss bilden hilfreiche Maßnahmen, Tipps und Tricks für den Umgang mit Rauchverlangen, Stress und kritischen Situationen im Alltag. So werden Rückfälle vorgebeugt und das Durchhalten fällt immer leichter.

- Die Frage nach der Alternative zur Zigarettenpause und Hilfsmittel und Techniken zum Ausgleich und zur Entspannung ist sehr wichtig und wird den ganzen Kurs begleiten.
- Genügend Raum für Austausch innerhalb der Gruppe und Fragen der Teilnehmer*innen ist Teil des Programms, da die begleitende Gruppe „Gleichgesinnter“ die Motivation erheblich stärkt.

Es handelt sich hier um ein umfassendes Programm, das aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse an der Universität Tübingen entwickelt wurde und allen Aspekten der Nikotinentwöhnung gerecht wird. Wichtig zu wissen! Dieses Programm und der Zusatz Raucherentwöhnung mit Hypnose sind von mir auf die besonderen Gegebenheiten von Betrieben zugeschnitten. Sie ergänzen sich exzellent und bieten nicht nur in Kombination ein einzigartiges Programm im deutschsprachigen Raum mit hoher Erfolgsquote.

Buchungsmöglichkeiten

classic

1- Tages Kompakt Programm

Vor Ort
Im 14 Tages
Rhythmus 2
Online
Workshops
À 120 min
zertifiziert*

online

6 Wochen á 90min
Online
Programm

zertifiziert*

flexi

Ihre Wunsch

Kombination

** die Kurse sind nach § 20 SGB von der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und nach §3/34 EstG als betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahme belegbar und außerdem steuerlich anrechenbar.*

Gut zu wissen: Da eine 1:1 Übernahme Präsenz - Online nicht gut funktioniert, sind die Inhalte ansprechend umgestaltet.

Individuell buchbare Zusatzblocks:

→ Rauchfrei mit Hypnosebehandlung (ebenfalls an der Uni Tübingen entwickelt)

Hypnose ist im Bereich der Raucherentwöhnung ein hoch wirksames und wissenschaftlich anerkanntes Verfahren. Sie kann auf Wunsch als Zusatzleistung erfolgen. Mit einer Hypnosesitzung oder auch ein individuelles Vertiefungsgespräch – je nach Wunsch der Teilnehmer. Da sich Hypnose nach den individuellen Bedürfnissen richtet und sich die Teilnehmer am besten alleine einlassen können, ist dieses Programm nur in Einzelgesprächen buchbar.

Pro Tag max. 8 Teilnehmer á 45 min oder ½ Tag: max. 4 Teilnehmer á 45 min.
Dieser Zusatz ist nur im Block von 1 Tag oder ½ Tag buchbar.

Wissenswertes über Hypnose:

Es ranken sich viele Mythen um den Begriff „Hypnose“, dabei ist es ein Zustand, den jeder kennt. Zum Beispiel völlig selbstvergessen in eine Sache vertieft sein und dabei garnicht merken, wie die Zeit verfliegt. Oder ein Kind, das so vereinnahmt wird vom Spiel, dass es um sich nichts mehr wahrnimmt. Wer schon mal eine tiefe Meditation oder geführte Traumreise erlebt hat, kennt den entspannten und doch konzentrierten Zustand, der der Hypnose sehr ähnlich ist, ebenfalls. In diesem Zustand hat man einen besseren Zugang zu Gefühlen und schlummernden Fähigkeiten, die einem im Alltag garnicht bewusst sind. So kann man neue Lösungen erkennen, wo es vorher aussichtslos schien. Außerdem Stärken in sich entdecken, die das Durchhalten unterstützen. Denn es werden nachweislich andere Hirnregionen als im Alltagsbewusstsein „zu“geschaltet.

Wichtig: jede Hypnose eine Art Selbsthypnose, bei der man alles mitbekommt, was gesagt wird und somit kann man zu nichts gebracht werden, das man selbst nicht möchte.

→ Effektiv Essen – genussvoll zum Nichtraucher!

Der begleitende Raucherentwöhnungs-Ernährungskurs von Dipl.Oecotrophologin & Ernährungsberaterin Nina Kieß. 30% der Raucher befürchten eine Gewichtszunahme und starten erst gar nicht. Doch durch frühzeitige Information und hilfreiche gesunde Ernährungstipps ist diese Sorge unbegründet. Dass das nicht nur der guten Figur, sondern auch dem Gaumen schmeckt, zeigt dieser Kurs.

Mehr Infos unter: <http://effektivessen.de/leistungen/rauchfrei/>

Kontakt: info@effektivessen.de

→ „Mit Begleitung dabei bleiben“

Mitarbeiterberatung/ individuelle Nachbetreuung per E- Mail für die gesamte Gruppe.

Für weitere Informationen bezüglich finanzieller Fördermöglichkeiten und welche Vorteile sich für Sie als Unternehmen bieten, schreiben Sie mich gerne an. Auf Wunsch gibt es aussagekräftige Statistiken, wie sich die Maßnahmen belegbar auf die Wertschöpfung des Unternehmens auswirken.

Oder Sie wählen das kostenlose Beratungsgespräch, denn in kurzer Zeit ist mehr besprochen. Ich freue mich auf Sie und bin gespannt auf Ihre ganz speziellen Wünsche!

Herzlich,
Franziska Mück