



Academy4socialskills

Einfach rauchfrei

EINFACH RAUCHFREI

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Rauchen ist extrem gesundheitsschädlich, jährlich sterben in Deutschland bis zu 140.000 Menschen an Krebs, Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen die auf das Rauchen zurückzuführen sind.
- Negative Auswirkungen betreffen nicht ausschließlich nur das Aktivrauchen sondern in geringerem Maße auch das Passivrauchen. Chronische und akute Gesundheitsschäden wie Asthma, Lungenentzündung oder Bronchitis sind Folgen vom Einatmen des lästigen Zigarettenqualms.
- In unserem Seminar erfahren Sie alles Wissenswertes und Hilfreiches für den schnellen Ausstieg aus Ihrer Sucht um sich und andere Menschen langfristig vor gesundheitlichen Schäden zu schützen.
- Ziel des Seminars ist rauchfrei zu werden und dauerhaft zu bleiben. Dazu lernen sie das Rauchen zu verstehen, mit einer praktischen Methode das körperliche Verlangen in den Griff zu bekommen um sich den Weg frei zu machen für eine gesündere Zukunft ohne Zigarette.

NUTZEN:

Sie lernen gelassenes und ruhiges Agieren ohne Zigaretten sowie das Umgehen mit Entzugssymptomen wie Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Konzentrationsmangel.

ZIELGRUPPE:

Raucher die endlich rauchfrei werden wollen.

Indikation:

- Krankheitsverhütung
- Gesundheitsversorgung
- Therapie und Rehabilitation bei nikotinassoziierten Erkrankungen

•

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. MwSt pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

Es gibt viele Beweggründe mit dem Rauchen aufzuhören: Da ist zunächst einmal die gesundheitliche Komponente. Die Angst vor Herzerkrankungen, der morgendliche Bronchialhusten, die Atemnot die sich bereits bei den kleinsten Tätigkeiten bemerkbar macht. Bereits an zweiter Stelle bewegt den Raucher die Eitelkeit. Die Haut wirkt fahl und dadurch älter statt frisch durchblutet. Die gelblich gefärbten Zähne und Fingerkuppen tragen ebenfalls zur Gesamterscheinung bei.

Ein weiterer Grund die Raucherkarriere beenden zu wollen ist das Ablehnen der Abhängigkeit. Einerseits wirkt das soziale Image andererseits steigt der soziale Druck. Immerhin sind 2 Millionen Österreicher der Nikotinsucht verfallen. Rund die Hälfte hat das Bedürfnis aufzuhören zu wollen. Dabei wird das Anliegen um Hilfestellung bei der Raucherentwöhnung immer häufiger.

Auch wenn es viele alleine, mit Hilfe von Familie, Freunden und Büchern schaffen mit dem Rauchen aufzuhören, bleiben auch viele die sich fachliche Unterstützung sichern. Unser Rauchfreiseminar macht Ihnen den Einstieg in den Ausstieg so angenehm wie möglich und eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten ihr Leben zu gestalten ganz ohne das permanente Verlangen nach einer Zigarette.

Der Weg zum Nichtraucher:

- Herausfinden des Rauchertyps (Gewohnheitsraucher o. Symptomraucher)
- Gründe fürs Rauchen
- Vorstellungsbild von sich als Exraucher
- Eigenes Weltbild, Bezugrahmen und Wertvorstellungen kennenlernen
- Entspannungsübungen
- Entdecken der eigenen Sinnesmodalitäten
- Beweggründe für das Aufhören
- Wege, die ich schon probiert habe
- Rückfallprophylaxe



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

| | |
|----------------|--|
| Veranstaltung: | |
| Termin: | |
| Teilnehmer: | |
| Adresse | |
| Firma/Privat: | |
| Strasse: | |
| PLZ / Ort: | |
| Telefon: | |
| Fax: | |
| E-Mail: | |

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

