

Nichtraucher in 5 Stunden

Wenn nicht jetzt, wann dann?



ÜBER BENEFIT BGM

Ihr Fullservice-Experte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Fokus auf:

ZIELGRUPPE:

- Unternehmensleitungen
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeitende

SPEZIALISIERT AUF:

- Veränderungsprozesse
- Krisenintervention
- Emotionale Steuerung
- Empowerment

Aktuelle Online-FORMATE: Webinare, Meetings etc..



PRÄVENTION

(Stress, Ernährung, Sucht, Bewegung)



LEBENSPHASEN

(Azubi, Berufseinsteiger, 50+ Mitarbeiter)



CHANGE

(Veränderungsprozesse, Digitalisierung, Führung, Kommunikation)



SCHICHTARBEIT

HINTERGRUND

Prof. Michael Pfeifer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und viele weitere Experten bestätigen mittlerweile, dass Raucher grundsätzlich ein höheres Risiko aufweisen, an COVID-19 zu erkranken. Zudem bestätigt das Robert Koch-Institut, dass Raucher ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben. Mit dem Rauchen aufzuhören, ist immer eine gute Entscheidung – doch ganz besonders jetzt in Zeiten der Corona-Pandemie. „Nichtraucher in 5 Stunden“ wurde von der Charité evaluiert und unterstützt nachweislich die Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören und NichtraucherIn zu bleiben. Das Webinar vermittelt alle Fakten, die zu dieser Entscheidung führen. Teilnehmende erkennen, warum sie angefangen haben, wie Rauchen funktioniert und wie Aufhören geht. Sie erfahren, was beim Nikotinentzug passiert und wie sie Konditionierungen und Gewohnheiten auflösen. Sie erkennen, dass sie die Zigarette nicht mehr brauchen werden, wenn sie erst Nichtraucher sind.

Unsere digitalen Workshop- und Coaching-Formate passen zu Ihnen und in die Zeit. Genau jetzt.

UNSERE LEISTUNGEN

Inhalte:

Typische Situationen im Leben eines Rauchers

Erkenntnisse aus der Neurobiologie

- Wie die Nikotinfalle funktioniert
- Warum rauchen nur Rauchern gut tut
- Warum Nichtrauchern nichts fehlt

Psychologische Hintergründe der Abhängigkeit

- Konditionierung und Gewohnheit
- Tricks der Tabakindustrie

Toxikologie

- Inhaltsstoffe in Zigaretten und Rauch, E-Zigaretten
- Gesundheitliche Folgen des Konsums
- Erholung bei Rauchstop

Der Weg aus der Sucht

- Schritte in ein rauchfreies Leben
- Strategien gegen den Rückfall
- Beratungs- und Hilfsangebote



Buchungsoptionen:

In Zeiten von Covid-19 können Sie all unsere Workshops wie folgt buchen:

*Wir wissen, wie es um Lage vieler Unternehmen steht. Daher fokussieren wir uns gänzlich auf alltagstaugliche Themen, die Ihnen **genau jetzt** helfen, (weiter) gesund zu arbeiten!*

Wir möchten Ihnen

entgegenkommen: 20% Rabatt auf alle Buchungen!

Alle Preise sind aufgrund der aktuellen wirtschaftlichen Lage für Sie reduziert.



Gruppen-Workshop als interaktives Webinar

- Onlinekurs über Online-Meeting-Tool; stabiles WLAN empfohlen-keine extra Software nötig
- mit Kamerafunktion, Präsentation, Übungen & Spielen (ja, das geht! ;-))
- in wohldosierten PC-Häppchen für maximale Workshop-Erfolge
- beliebig viel Teilnehmende

5 Stunden

jetzt nur:

~~2.500,- EUR~~

(zzgl. MwSt)



2.000,- EUR

(zzgl. MwSt)

Durchführung:



begleitet von Expert/innen aus Wissenschaft und Praxis



inspirierend und nachhaltig



Fokus auf gestärkter Persönlichkeit & Handlungskompetenz



DIE METHODIK

All unsere Online-Formate werden nach Absprache auf die jeweilige Zielgruppe angepasst. Sie überzeugen durch ein hohes Maß an Interaktion, Motivation, praktische Übungen und jede Menge Spaß. Erst recht in diesen Zeiten.