

SALZBURG RAUCHFREI

Schulung in Kooperation mit AVOS

Information zum Kursangebot

Inhalte der Schulung:

In 6 Terminen werden Sie Schritt für Schritt vorbereitet mit dem Rauchen aufzuhören. Anhand praktischer und theoretischer Einheiten werden die Auswirkungen des Rauchens veranschaulicht und mittels praktischer Tests weiter verdeutlicht. Im Rahmen des Kurses werden individuelle Verhaltensmöglichkeiten mit der Kursleitung erarbeitet wie Sie Rückfälle vermeiden bzw. professionell mit ihnen umgehen können. Außerdem wird über Nikotinersatzpräparate sowie die Verwendung von Medikamenten zur Unterstützung des Rauchstopps aufgeklärt.

Ziel der Schulung:

Das Ziel des Kurses ist ein Rauchstopp, erfolgreich sind Sie auch schon bei einer Reduktion der ursprünglich gerauchten Zigaretten.

Organisation der Schulung:

6 Module mit jeweils 1,5 Stunden über einen Zeitraum von 6 Wochen. Die Module werden durch eine speziell ausgebildete Psychologin durchgeführt. Damit ein Kurs zustande kommt benötigen wir mind. 5 TeilnehmerInnen.

Ort und Termine:

Seekirchen	Tamsweg
Bahnhofstraße 5	Murgasse 13
(AVOS Außenstelle)	(AVOS Außenstelle)
Beginn jeweils 19:00 Uhr	Beginn jeweils 19:00 Uhr
Mo 20.04.15	Di 28.04.15
Mo 27.04.15	Di 05.05.15
Mo 04.05.15	Di 12.05.15
Mo 11.05.15	Di 19.05.15
Mo 18.05.15	Di 26.05.15
Di 26.05.15	Di 02.06.15

Kurskosten: € 150,--

Bei Nachweis von mindestens viermaliger Teilnahme am RaucherInnen-Entwöhnungskurs leisten **SGKK, BVA, SVA und SVB** einen **einmaligen Zuschuss in der Höhe von 75,00 €**.

Jugendliche bis 25 Jahre, Schwangere bzw. Frauen mit Kindern bis zu 3 Jahren sowie arbeitslose Personen bekommen von der SGKK, BVA und SVB einen **erhöhten Zuschuss von 120,00 €**.

Anmeldung und nähere Infos bei:

AVOS: 0662/887588-0, avos@avos.at