



**ICH HÖRE
AUF ZU
RAUCHEN**

Wir unterstützen Sie dabei



AUFHÖREN ZU RAUCHEN, EIN THEMA FÜR SIE?

Mit einem wirksamen Programm und der Hilfe von
einer Fachperson erhöhen Sie Ihre Erfolgsaussichten.

Die Fachstelle Tabakprävention CIPRET bietet Ihnen Unterstützung an:

 **Rauchstopp-Coaching
in 4 Sitzungen**

 **4-teiliger
Rauchstopp-
Gruppenkurs**

1. Ausgangslage

- Sich der eigenen Rauchgewohnheiten bewusst werden
- Vor- und Nachteile der gewünschten Veränderung abwägen
- Den Rauchstopp planen

2. Vorbereitung

- Ressourcen, Stärken und Hindernisse ermitteln
- Handlungsalternativen entwickeln
- Einen persönlichen Plan festlegen

3. Umsetzung

- Mit dem Rauchen aufhören
- Strategien anwenden, um beim Entscheid zu bleiben

4. Festigung

- Die Fortschritte ausbauen
- Sich im Voraus mit schwierigen Situationen auseinandersetzen und Rückfällen vorbeugen
- Die erreichte Veränderung auswerten

Beratungsgespräch

Situative Beratung und individuelle Unterstützung

Kosten

- Einzelcoaching **CHF 200.-**
- Gruppenkurs **CHF 150.-**
- Beratungsgespräch **CHF 50.-**

Sondertarife für Jugendliche.

**Die Fachstelle Tabakprävention bietet auch
einen Rauchstopp-Kurs für Unternehmen an.**

Möchten Sie mehr wissen? Kontaktieren Sie uns!



Fachstelle Tabakprävention

Route St-Nicolas-de-Flüe 2, Postfach
1701 Freiburg
T 026 425 54 10 • F 026 426 02 88
info@cipretfribourg.ch
www.cipretfribourg.ch

