Appenzell Ausserrhoden

Departement
Gesundheit

Beratungsstelle
für Suchtfragen

Dorf 34, PF 118
9055 Bühler
Tel. 071 791 07 40
Fax 071 791 07 43
suchtberatung@ar.ch
www.sucht-ar.ch

Rauchstoppkurs «rauchlos glücklich»

Anmeldung für Informationsveranstaltung

Ich melde mich für die kostenlose Informationsveranstaltung zum Rauchstoppkurs «rauchlos glücklich» an.

Ort: *in den Räumlichkeiten der Pro Senectute in Herisau, Gossauerstrasse 2 (Eingang links vom Coop-Eingang)*

Datum: *Dienstag, 18. August 2009*

Zeit: *18.30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr*

Name	
Vorname	
Adresse	
PLZ / Ort	
Telefon / Natel	
E-Mail	

Bitte legen Sie den Anmeldetalon in ein Couvert und senden Sie dieses an:

Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden, Frau Andrea Heeb, Dorf 34, Postfach 118, 9055 Bühler

✂ ✂

Kursdaten:

Programm	Inhalt	Kursdaten
Vorbereitung des «rauchlos glücklichen Lebens»		
Informationsveranstaltung (kostenlos)	- Informationen zum Rauchen + zum rauchfreien Leben - Kursanmeldung	**Di., 18.08.2009**, 18.30 Uhr ***(in den Räumlichkeiten der Pro Senectute in Herisau, Gossauerstrasse 2 - Eingang links vom Coop-Eingang)***
1. Training	- Persönliches Rauchverhalten - Einstellungen zum Rauchen und zum rauchfreien Leben	**Di., 25.08.2009,** 18.30 – ca. 20.00 Uhr
2. Training	- Funktion des Rauchens - Identifikation von Rauchsituationen + deren Bewältigung	**Di., 01.09.2009.** 18.30 – ca. 20.00 Uhr
3. Training	- Planung des ersten rauchfreien Tages	**Di., 08.09.2009,** 18.30 – ca. 20.00 Uhr
RAUCHSTOPP - Samstag, 12. Sept. 2009 / Sonntag, 13. Sept. 2009 - RAUCHSTOPP		
Stabilisierung des «rauchlos glücklichen Lebens»		
4. Training	- Austausch von Erfahrungen	**Di., 15.09.2009,** 18.30 – ca. 20.00 Uhr
5. Training	- Aufbau einer Identität als rauchfreie Person	**Di., 22.09.2009,** 18.30 – ca. 20.00 Uhr
6. Training (Telefoncoaching)	- Proaktive Betreuung anhand eines Gesprächsleitfadens	**Di., 29.09.2009**, ab 18.30 Uhr
7. Training (Telefoncoaching)	- Proaktive Betreuung anhand eines Gesprächsleitfadens	**Di., 06.10.2009**, ab 18.30 Uhr
8. Training (Telefoncoaching)	- Proaktive Betreuung anhand eines Gesprächsleitfadens	**Di., 13.10.2009**, ab 18.30 Uhr
Abschluss		
9. Training	- Zukunftsplanung - Verteilung der Urkunde	**Di., 20.10.2008,** 18.30 – ca. 20.00 Uhr