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, 13. April 2010*

**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<br>- Kursanmeldung | **Di., 13.04.2009**, 18.30 Uhr ***(in den Räumlichkeiten der Pro Senectute in Herisau, Gossauerstrasse 2 - Eingang links vom Coop-Eingang)*** |
| **1. Training** | - Persönliches Rauchverhalten<br>- Einstellungen zum Rauchen und zum rauchfreien Leben | **Di., 20.04.2010,** 18.30 – ca. 20.00 Uhr |
| **2. Training** | - Funktion des Rauchens<br>- Identifikation von Rauchsituationen + deren Bewältigung | **Di., 27.04.2010.** 18.30 – ca. 20.00 Uhr |
| **3. Training** | - Planung des ersten rauchfreien Tages | **Di., 04.05.2010,** 18.30 – ca. 20.00 Uhr |
| **RAUCHSTOPP - Samstag, 8. Mai 2010 / Sonntag, 9. Mai 2010 - RAUCHSTOPP** | | |
| **Stabilisierung des «rauchlos glücklichen Lebens»** | | |
| **4. Training** | - Austausch von Erfahrungen | **Di., 11.05.2010,** 18.30 – ca. 20.00 Uhr |
| **5. Training** | - Aufbau einer Identität als rauchfreie Person | **Di., 18.05.2010,** 18.30 – ca. 20.00 Uhr |
| **6. Training (Telefoncoaching)** | - Proaktive Betreuung anhand eines Gesprächsleitfadens | **Di., 25.05.2010,** ab 18.30 |
| **7. Training (Telefoncoaching)** | - Proaktive Betreuung anhand eines Gesprächsleitfadens | **Di., 01.06.2010,** ab 18.30 |
| **8. Training (Telefoncoaching)** | - Proaktive Betreuung anhand eines Gesprächsleitfadens | **Di., 08.06.2010,** ab 18.30 |
| **Abschluss** | | |
| **9. Training** | - Zukunftsplanung<br>- Verteilung der Urkunde | **Di., 15.06.2010,** 18.30 – ca. 20.00 Uhr |