

BGM Partnerprofil

widecare GmbH

Wir gestalten Gesundheit zugänglich und wirksam!



Modul Endlich Rauchfrei inklusive Coaching



Marie-Fee Geisler
Krankenschwester
(Pflegefachfrau),
Rauchfrei-Coach

Modell A: Vor-Ort-Variante

(6 Std. zzgl. Pause)

1. Ein intensiver Einstieg in die Rauchentwöhnung durch einen ganztägigen Gesundheitstag vor Ort.

- Aufklärung: "Warum rauchen wir?" – psychologische & körperliche Hintergründe der Sucht
- Motivation fördern: Persönliche Ziele und Werte
- Analyse des eigenen Rauchverhaltens: Auslöser, Rituale, Gewohnheiten
- Einstieg ins Rauchprotokoll: Erste Selbstbeobachtung & Vorbereitung des Ausstiegs
- Vermittlung von Ausstiegsstrategien: Alternativen, Stressbewältigung, Notfallpläne
- Gruppendynamik nutzen: Austausch, Mini-Trainings, Perspektivwechsel

2. Vertrauliche, individuelle Telefoncoachings im Nachgang zur Unterstützung

2 x 45 Min. im Abstand von 1 Woche, Einzelcoaching Strategien

1 x 30 Min. Einzelcoaching Reflexion nach ca. 4 Wochen

3. Abschlussrunde in der Gruppe

1 x 60 Minuten Austausch, Impulse, Motivation nach ca. 2-3 Monaten

Modell B: Digitale Variante

(3x2 Stunden)

Dieselben Inhalte und Betreuungsleistungen wie beim Modell A. Lediglich wird die Auftaktveranstaltung wahlweise auf 3 Tage a 2 Stunden verteilt

Optimalerweise erfolgen die einzelnen Kapitel an aufeinanderfolgenden Tagen.

Modul Endlich Rauchfrei inklusive Coaching



Marie-Fee Geisler
Krankenschwester
(Pflegefachfrau),
Rauchfrei-Coach

Modell C: Reines Informations-Webinar

(120 Minuten)

Erste Information, Sensibilisierung und Motivationsimpuls zur Rauchentwöhnung für interessierte Teilnehmende.

- Grundlagen
- Gründe für das Rauchen
- Folgen
- Psychologie & Muster im Alltag
- Mythen
- Vorgehensweisen & Programme

KONTAKT UND ANGEBOT

- Ihr zentraler Ansprechpartner für alle Bereiche



- Dipl.-Betriebswirt (BA)
- BGM-Fachkraft (IHK)
- Prozessmoderator Psychische Gefährdungsbeurteilung
- Fitnesslehrer
- Trainer f. Stressbewältigung

Andreas Butz
Leitung Marketing,
Vertrieb und Betriebliche Gesundheit

Andreas.Butz@widecare.de

0711 – 25249107

www.widecare.de

WICHTIG FÜR UNTERNEHMEN:
Nennen Sie bei Ihrer Anfrage das
Stichwort „hkk“, damit unser Partner die
Anfrage zuordnen kann.
Alle Schritte sind auf der nächsten Folie
beschrieben.