

# BGM Partnerprofil

widecare GmbH

Wir gestalten Gesundheit zugänglich und wirksam!

 **widecare**



# Arbeitsbereiche – Webinare & Vorträge

## 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.

# Arbeitsbereiche – Webinare & Vorträge

## 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



Andreas Butz  
Leitung Marketing,  
Vertrieb und Betriebliche Gesundheit

[Andreas.Butz@widecare.de](mailto:Andreas.Butz@widecare.de)  
0711 – 25249107

[www.widecare.de](http://www.widecare.de)

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

*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.*