

## **Was wäre, wenn es Ihnen in der Firma nicht mehr stinkt? Nichtraucher ist erlernbar!**

**Damit der Abschied vom „Glimmstängel“ ein Leichtes wird, bietet Anna Maria Michenthaler ein RaucherInnen-Entwöhnungsprogramm an!**

**Den „inneren Schweinehund“ zu überwinden – damit ist es nicht getan, denn um wirklich die Sucht des Rauchens loszuwerden, ist konsequentes Auseinandersetzen mit sich selbst und der Zigarette notwendig. Damit es Ihnen leichter von der Hand geht, unterstütze ich Sie dabei.**

- 1. Vorbereitung 1,5 Stunden: Infoabend**  
mit Bedarfsanalyse und Fragebogen
- 2. Bewusstwerdung: wöchentlich 3 Stunden**  
In der Gruppe mit maximal 6 TeilnehmerInnen werden theoretische und praktische Inhalte vermittelt sowie maßgeschneiderte Lösungsansätze erarbeitet, die es Ihnen erleichtern sollen, mit dem Rauchen aufzuhören.
- 3. Nachbereitung:**  
begleitende Einzel- sowie Gruppenberatungen u. Personalcoaching.

**Gewinnen oder Verlieren:** Innerer und äußerer Erfolg – oder sich selbst vergiften mit Zigaretten!

**Sie selbst entscheiden über Erfolg und Misserfolg!**

### **Preise:**

1 Stunde Personalcoaching	(Einzelberatung)	€ 85,-
1 Stunde Gruppentraining	(max. 6 Personen)	€ 170,-
3 Stunden Halbtageseinheit	(max. 6 Personen)	€ 300,-

Zusätzlich wird das amtliche Kilometergeld verrechnet.  
Umsatzsteuerbefreiung auf Grund §6 Abs. 1 Z27 VStG.

## Vorschlag für ein RaucherInnen-Entwöhnungsprogramm:

**Im ersten Monat** jeweils drei Stunden pro Woche sowie begleitende Beratungsgespräche (Einzelgespräche zu je 1 Std.).

**Im zweiten Monat** jeweils drei Stunden alle zwei Wochen.

**Im dritten Monat** einmalig drei Stunden und begleitende Beratungsgespräche (Einzelgespräche zu je 1 Std.).

Beispiel für eine Gruppe mit 6 Personen:

Infoabend (pauschal)	60,-	60,-
7 Halbtageseinheiten (3 Std. Gruppentraining)	à 300,-	2.100,-
24 Std. Einzelberatung	à 85,-	2.040,-
<b>Gesamt</b>		<b>4.200,-</b>

(Zuzüglich amtliches Kilometergeld)

Auf eine Person käme somit ein Betrag von € 700,-  
(zuzüglich 1/6 Anteil am Kilometergeld)

Wenn Sie bedenken, dass ein durchschnittlicher Raucher in zwölf Wochen 320 Euro verqualmt ... oder ca. 1.400 Euro pro Jahr ...

... sollte Ihnen Ihre Gesundheit und das Wohlfühl am Arbeitsplatz auch etwas wert sein!

Ihre Trainerin:  
Anna Maria Michenthaler

