

## Datenblatt Angebot

**Titel: „take control“**  
Der weniger Rauchen Kurs

### **Detaillierte Beschreibung (rund 500 Zeichen)**

„take control“ ist ein kostenloses Kursprogramm, das auch für Mädchengruppen gebucht werden kann.  
Es ist für Jugendliche, die mit dem Rauchen aufhören wollen.

### **Ziele:**

„Befähigung zum Nichtraucher“

### **Inhalte:**

- lernen, das eigene Rauchverhalten zu beobachten und zu kontrollieren
- Festlegung individueller Ziele in Bezug auf das eigene Rauchverhalten
- lernen, alternative Verhaltensweisen zu entwickeln und neues Verhalten zu festigen
- gegenseitige Unterstützung innerhalb der Gruppe und Motivation

### **Form und Methoden (Vortrag, Workshop, Seminar, Gruppenarbeiten ...):**

Das take control Kursprogramm beruht auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Strategien und folgt damit aktuellen, wissenschaftlich anerkannten Maßstäben zur wirksamen Raucherentwöhnung.

Einzelarbeit  
Gruppenarbeit  
Rollenspiele  
usw.

### **Zielgruppe:**

Mädchen im Alter von 16 bis 25 Jahren, die mit dem Rauchen aufhören wollen.

### **Maximale Gruppengröße:**

Mindestens 8, max. 15 Mädchen

### **Dauer:**

Der Kurs umfasst 4 Kurstermine zu je 1½ Stunden (bzw. 2 Unterrichtseinheiten), diese sollten an 4 aufeinander folgenden Wochen jeweils am gleichen Tag und zur gleichen Zeit stattfinden. Die Terminabsprache erfolgt individuell.

### **Kosten (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten ...):**

Der Kurs ist kostenlos. Materialien und Kursunterlagen werden von VIVID zur Verfügung gestellt.

**Ich biete mein Angebot:**

In der gesamten Steiermark an

**Qualifikationen:**

(Ausbildung(en) und Weiterbildung(en):

Studium der Pädagogik/Erziehungswissenschaften

Ausbildung zur Sozial- u. Berufspädagogin

AusbildnerInnenprüfung für Lehrlinge

Ausbildung „Supervision, Coaching, Organisationsberatung“

Ausbildung zur Tabakentwöhnexpertin

Berufserfahrungen:

Suchtprävention in d. schulischen und außerschulischen Jugendarbeit:

MultiplikatorInnenschulungen, Workshops mit Jugendlichen, Projektberatungen, Vorträge...

Tabakentwöhnung für Jugendliche und Erwachsene

Planung und Durchführung von Trainings und Seminaren für Jugendliche und Erwachsene

Beratungs-, Bildungs- u. Projektarbeit für Einrichtungen der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit

Supervision und Coaching in Social-Profit-Unternehmen

Erfahrungen in der Arbeit mit Mädchen:

Berufsorientierung und Tabakentwöhnung mit Mädchengruppen

Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen und im Abhalten von Workshops:

Workshops, Kurse, Seminare mit Jugendlichen und Erwachsenen

**Kontaktdaten:**

Name: Mag.<sup>a</sup> Barbara Schichtl

Einrichtung: VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Adresse: Zimmerplatzgasse 13/I, A-8010 Graz

Telefon/Fax: 0316/823300-93

E-Mail: [barbara.schichtl@vivid.at](mailto:barbara.schichtl@vivid.at)

Website: [www.vivid.at](http://www.vivid.at)