

Feedback der StWB Stadtwerke Bamberg vom 29.4.26

Unveränderter Auszug:

Hier eine Bewertung, die Sie gerne in unserem Namen veröffentlichen dürfen:

Das Seminar „**RAUCHFREI.JETZT.**“ stellt eine wirkungsvolle und moderne Maßnahme im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements dar. Es verbindet wissenschaftlich fundierte Informationen mit psychologischen Methoden, Achtsamkeit und praxisorientierten Übungen zur nachhaltigen Raucherentwöhnung.

Besonders hervorzuheben ist der ressourcenorientierte Ansatz: Statt auf Verbote oder reine Willenskraft zu setzen, werden Mitarbeitende befähigt, eigene Denkmuster, Automatismen und Auslöser zu erkennen und dauerhaft zu verändern. Dies fördert nicht nur den Rauchstopp, sondern stärkt auch Selbstverantwortung, Stresskompetenz und mentale Gesundheit.

Durch die klare Struktur, hohe Praxisnähe und wertschätzende Haltung eignet sich das Seminar sehr gut für Unternehmenskontexte. Es unterstützt die langfristige Gesundheitsförderung und leistet einen positiven Beitrag zu Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Unternehmenskultur.

„**RAUCHFREI.JETZT.**“ ist damit eine empfehlenswerte Präventions- und Gesundheitsmaßnahme für Organisationen, die nachhaltige Gesundheit ihrer Mitarbeitenden aktiv fördern möchten.

STWB Stadtwerke Bamberg GmbH
Margaretendamm 28
96052 Bamberg