

I. Gesunder Lebensstil

1. Bewegung
2. Essen
3. Rauchen
4. Lebensstiländerung

Was hat sich im
Ausbildungsalltag verändert?
Was möchten Sie verändern und wie
können Sie das machen?

II. Rauchen und Raucherberatung

5. Rauchmotive und Rauchen als Sucht
6. Tabakentwöhnung und Kurzberatung
7. Motivierendes Interview
8. Verhältnisprävention Rauchen

Warum rauchen Menschen
und wie kann es ihnen gelingen,
wieder davon los zu kommen?
Wie können Sie Rauchende
beraten?

III. Stressbewältigung

9. Stress, Stresstrias
10. Stressbewältigung
11. Burnout und Burnoutprävention
12. Verhaltens- und Verhältnisprävention

Was ist Stress und
wie kann er bewältigt werden?
Was sind dabei die Besonderheiten
in der Ausbildung und
im Pflegeberuf?