

# Un nouveau souffle! Befreit... atmen

STOP-TABAC

☎ 026 425 54 10

RAUCHSTOPP

**Vous souhaitez faire partie des 75% de non-fumeurs/euses en Suisse, ça tombe bien, c'est aussi notre mission!**

**Pour optimiser vos chances de réussite, le CIPRET vous propose:**

**Coaching stop-tabac en 4 séances**

**Cours stop-tabac en groupe**

### 1. Faire le point

Analyser vos habitudes de consommation et planifier l'arrêt

### 2. Préparation

Identifier vos ressources et développer des alternatives

### 3. Action

Arrêter et utiliser les stratégies pour maintenir la décision

### 4. Consolidation

Renforcer les acquis pour prévenir les rechutes

### Entretien d'orientation

Conseils ponctuels et soutien personnalisé

Le CIPRET propose également **un cours stop-tabac en entreprise.**  
Pour plus d'informations, contactez-nous !

### Tarifs

**CHF 200.-**  
Coaching individuel

**CHF 150.-**  
Cours de groupe

**CHF 50.-**  
Entretien d'orientation

Gratuit pour les jeunes en formation.  
Ne renoncez pas à un soutien pour une question financière, contactez-nous.

**Prenez rendez-vous  
et devenez non-fumeur/euse!**

# Un nouveau souffle! Befreit... atmen

STOP-TABAC

☎ 026 425 54 10

RAUCHSTOPP

Auch Sie möchten zu den 75%  
der Nichtraucherenden in der Schweiz zählen.  
Gut, wir haben die gleiche Mission!

Optimieren Sie Ihre Erfolgchancen  
mit unserer professionellen Beratung:

**Rauchstopp-  
coaching  
in 4 Sitzungen**

**Rauchstopp-  
gruppenkurse**

### 1. Ermittlung der Ausgangslage

Rauchgewohnheiten analysieren  
und Rauchstopp planen

### 2. Vorbereitung

Rauchstoppstrategien ermitteln  
und Handlungsalternativen erarbeiten

### 3. Rauchstopp

Rauchfreies Leben aufrechterhalten  
und Befindlichkeit analysieren

### 4. Verstärkung

Erfolge bestärken  
und Rückfälle vorbeugen

### Orientierungsgespräch

Punktuelle Beratung  
und individuelle Unterstützung

CIPRET bietet auch  
**Rauchstopp-Kurse in Unternehmen an.**  
Kontaktieren Sie uns für alle  
weiteren Informationen!

### Kosten

**CHF 200.-**  
Individuelles Coaching

**CHF 150.-**  
Gruppenkurse

**CHF 50.-**  
Orientierungsgespräch

Kostenlos für Jugendliche in Ausbildung.  
Verzichten Sie nicht aus finanziellen Gründen  
auf unsere Unterstützung, kontaktieren Sie uns.

**Vereinbaren Sie einen Termin  
und werden Sie Nichtraucher/in!**



Centre de prévention du tabagisme  
Fachstelle Tabakprävention  
Route St-Nicolas-de-Flüe 2, Case postale 96  
1705 Fribourg · Freiburg  
T 026 425 54 10 • F 026 426 02 88  
info@cipretfribourg.ch  
www.cipretfribourg.ch