



Formation ou sensibilisation au Tabagisme

Durée :

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* dont la santé physique peut être impactée par le tabagisme.

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes de la dépendance.
Connaître les conséquences du tabac sur la santé et la performance au travail.
Apprendre à se défaire de l'addiction au tabac en connaissant les différents moyens de substitution, leurs avantages et leurs inconvénients.

PROGRAMME ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Les statistiques sur la consommation de tabac et leurs effets sur la santé à court, moyen et long terme, et les mécanismes menant à la dépendance servent d'introduction à l'atelier.

Un test permet à chaque stagiaire de positionner son niveau de dépendance, et d'identifier les éléments déclencheurs de l'envie de fumer.

Les différentes techniques et substituts pour réduire ou arrêter de fumer sont exposés, servant de base aux stagiaires pour élaborer leur plan personnel en fonction des outils choisis, avec l'aide de l'intervenant.

L'atelier est interactif, mêlant apport théorique et pratique. Chacun est invité à échanger sur sa situation, ses retours d'expériences, et sa motivation pour arrêter.

Un quizz de connaissance est proposé en fin d'atelier.

Dans le cas d'une formation, les stagiaires bénéficient des éléments additionnels suivants :

- Quizz d'évaluation des connaissances en début de formation
- Tests de connaissances en fin de la formation à des fins de validation des acquis
- Questionnaire de satisfaction à chaud à l'issue de la formation
- Remise d'une attestation de formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Psychologue spécialisé.e en addictologie ou tabacologie.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

Financement formations ZC Santé



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Atelier possible à tout moment de l'année à compter de la signature du devis

Mise à jour : 30 janvier 2024

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté
à chacun sa prévention