

Inspiratiesessie 'rookstopbegeleiding'

Doelstelling

Stoppen met roken is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Sommige rokers hebben al verschillende keren geprobeerd roken op te geven, maar op eigen kracht stoppen kan soms moeilijk zijn. Roken is immers niet zomaar een levensstijl of een gewoonte, maar vaak een echte verslaving. Rookstopbegeleiding kan voor een roker de drempel verlagen en de kans op een terugval verkleinen. Samen bekijken we hoe we elke individuele roker kunnen helpen bij de rookstop poging. De feitelijke rookstopbegeleiding wordt voorafgegaan door een infomoment. Op basis hiervan kan elke roker bewust kiezen om al dan niet in het traject te stappen.

Inhoud

Tijdens de inspiratiesessie wordt stilgestaan bij de motivatie om te stoppen met roken op korte termijn. Tevens wordt de gehanteerde rookstopbegeleidingstechniek van Premed toegelicht. Nadat de deelnemers weten hoe we te werk gaan, kunnen ze kiezen om al dan niet in het begeleidingsprogramma te stappen. Niet elke aanpak is immers geschikt voor elke roker.

Doelgroep

Alle rokers die mogelijk geïnteresseerd zijn om te stoppen met roken.

Methode

Online of fysiek: Voor fysieke aanwezigheid is volgende noodzakelijk, het voorzien van een opleidingslokaal met mogelijkheid tot projecteren, luidsprekers, flipchart of whiteboard en stiften vereist.

Duur: Deze opleiding duurt 1 à 1,5uur.

Deelname: Minimum 4 deelnemers - maximum 20 deelnemers.

Lesmateriaal: Er wordt steeds lesmateriaal ter beschikking gesteld

Meer weten? Met je vragen of voor een offerte kan je terecht bij info@premed.be.