

# ATELIER ARRET DU TABAC

## CONTEXTE REGLEMENTAIRE / NORMATIF :

Décret 2006-1386 du 15  
novembre 2006

## OBJECTIFS :

- Arrêter de fumer en restant en forme et sans grossir

## DUREE :

Séance de présentation  
2 X 0,5 j de formation  
2 mois de suivi par mail/SMS  
et RV téléphonique

## NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8

## PUBLIC/PREREQUIS :

Personnel motivé par  
l'arrêt du tabac  
Avis médical

## FORMATEURS :

Sophrologue

## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Formation en salle  
(exposé, questions  
réponses, exercices)
- Ateliers pratiques
- Vidéo projecteur
- Dossier personnel «  
Arrêt Tabac »

## PROGRAMME :

### **Conférence (Environ 1 heure)**

- Le modèle sportif pour réussir
- Les trois principaux freins : peur de grossir, peur de  
manquer de volonté, peur du stress.
- Les trois réponses

### **Première demi-journée de formation**

- Identifier ses freins / Identifier ses ressources
- Sport : les stratégies efficaces pour atteindre ses  
objectifs
- Techniques et stratégies mentales pour arrêter de  
fumer
- Elaboration d'un plan d'action individuel pour réussir

### **Inter session : suivi par mail et téléphone.**

### **Deuxième demi-journée de formation**

- Expression des difficultés et réussites depuis la  
séance précédente
- Renfort des techniques acquises pour favoriser  
l'arrêt du tabac
- Intégration de nouvelles techniques et stratégies  
pour réussir

**Un suivi (mail et/ ou téléphone) est programmé avec  
chaque participant.**

INTRA

INTER

## CONTACT :

04 42 09 49 03  
[gse@qseformation.com](mailto:gse@qseformation.com)



## COMMENTAIRES :

- Cette action sera mise en place en concertation avec le service de médecine de l'entreprise