

TABAC COACH

Durée: 3 Jours / 21h

Pré requis :

- Aucun

Objectifs de la formation :

- Arrêter définitivement le tabac en profitant de l'interdiction sur les lieux de travail.
- Comprendre les mécanismes de la dépendance physique et psychologique.
- Passer rapidement à l'action sans la peur d'échouer.
- Etre capable de décider et de mettre en œuvre un plan d'arrêt définitif.

Modalité de formation :

- Formation sur le site de l'entreprise ou en centre de formation, individuelle ou en groupe.

Moyens pédagogiques :

- Apport théorique et pratique
- Implication personnelle du participant
- Travail avec le partenaire de soutien
- Restitution devant le groupe et feedback

Evaluation formation :

- Grille d'évaluation soumise au(x) stagiaire(s) en fin de parcours.

Evaluation des acquis :

- Contrôle continu avec évaluation régulière des acquis

Dispositif de suivi :

- Assistance téléphonique
- E-mail

PROGRAMME

Trois journées réparties sur un mois :

• **LANCEMENT – possibilité d'un arrêt définitif du tabac en fin de journée**

- Découverte de la méthode
- Compréhension de la dépendance
- Choix d'un partenaire
- Conseils pour réussir à une semaine
- Travail sur les motivations
- Fixation des objectifs et identification des ressources
- Préparation du plan d'action
- Mise au point des récompenses
- Signature du contrat
- Engagement effectif.

• **SOUTIEN – 1 semaine après**

- Evaluation, validation, reconnaissance
- Conseils pour réussir à un mois
- Mise en place de l'auto support du groupe
- Renforcement des motivations
- Contrôle des objectifs et ressources
- Actualisation des plans d'action
- Rappel des récompenses
- Réengagement.

• **REGULATION – 4 semaines après**

- Evaluation, validation, reconnaissance
- Conseils pour réussir à trois, six et douze mois
- Extension de l'auto support
- Entretien des motivations
- Vérification des objectifs et ressources
- Réactualisation des plans d'action
- Préparation du bilan et des récompenses à trois mois
- Réengagement.

Toute reproduction sans autorisation, même partielle, est interdite.