

Overvejer I rygestop i jeres virksomhed?

Ønsker I en 100 % røgfri arbejdsplads?

Så lad os stå for jeres rygestop

80 % af alle rygere overvejer at holde op med at ryge.

Men en stor del af dem har svært ved at holde op på egen hånd og har brug for hjælp til at lykkes.

Det er derfor en god idé for en virksomhed at give medarbejderne tilbud om at deltage i et rygestop-kursus på arbejdspladsen.

Vi ved at mennesker er forskellige - også i forhold til at blive røgfrie - derfor har vi udviklet 3 rygestopkurser:

4-timers kursus

Bliv en glad ikke ryger på mindre end 4 timer

Metoden er så populær og succesfuld, fordi det eneste, det kræver, er, at I er villige til at åbne for dit sind og se rygning fra en ny vinkel. Følg vores meget enkle instrukser og I vil blive forundret over, at det kan være så let.

Her bruger vi ikke skrækkampagner - intet tyggegummi eller plastre.

5 - 6 ugers forløb

Efter det nationale STOP-koncept i Kræftens Bekæmpelse.

Kurset består af 5 møder over 5 – 6 uger og hvert møde varer ca. 2 timer. De første to møder bruges til at planlægge rygestoppet. Så er I forberedt på jeres egne reaktioner den dag, I slukker jeres sidste cigaret.

Mellem 2. og 3. møde stopper alle med at ryge. 3. møde holdes kort efter rygestoppet, hvor det ofte er allersværest, og man har brug for meget støtte. De efterfølgende møder bruges til vejledning og støtte i at fastholde rygestoppet.

Rygestop-kursus med coaching som er specielt udviklet

Uge 1. 4 timers motivation som er udplukket fra Kræftens Bekæmpelses program + coaching holdvis.

Her planlægges rygestoppet, så er I højt motiveret og forberedt på jeres egne reaktioner, når I umiddelbart efter slukker jeres sidste cigaret.

Her i mellem lægges rygestoppet, kursisten bestemmer en dato liggende 3 dage før tlf. coaching.

Uge 2. Den enkelte kursist får pr. telefon individuelt coaching á ½ times varighed.

(kursisten ringer selv op til det aftalte tlf. nr. - Tiderne bookes på mødet i uge 1)

Uge 3. 4 timers fastholdelse som er udplukket fra Kræftens Bekæmpelses program + coaching holdvis.

Vi lægger op til at der etableres blivende støttegrupper i virksomheden, for dem som er stoppet.

Uge 5. Den enkelte kursist forpligter sig til at ringe til Stoplinien (gratis-linie) i Kræftens Bekæmpelse, for at få vejledning i at fastholde rygestoppet.

Vores kurser er kendt for at opnå en høj grad af succes

Kontakt Jansler Booking for et uforpligtende møde med en af vore RygeStop konsulenter.