

SEVRAGE TABAGIQUE // ALIMENTATION ET ARRÊT DU TABAC

PUBLIC CONCERNÉ

Personnes en démarche de sevrage tabagique

Prérequis : Aucun

Nous adaptons nos prestations à chaque stagiaire, quelles que soient vos difficultés ou les situations de handicap que vous rencontrez. Merci de nous contacter en amont.

OBJECTIFS

Découvrir les nutriments qui soutiennent le corps après l'arrêt

Prévenir la prise de poids par des choix adaptés

Réduire les envies de grignotage liées au sevrage

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

L'intervention est basée sur la pédagogie active et place le participant au cœur du processus d'apprentissage :

Analyse des pratiques, retours d'expériences

Exercices réflexifs

Résolution de problèmes

Apport de connaissances

Études de cas et mises en pratique

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction : enjeux du sevrage tabagique

Effets du tabac et besoins nutritionnels spécifiques

Nutriments et aliments aidants

Stratégies pour limiter les grignotages

Échanges et Q/R

VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation individuelle de formation sera délivrée au candidat

*Le programme de ce stage pourra être modifié en fonction de l'actualité législative et réglementaire.



Mode d'organisation

Mixte

INTER : groupe composé de plusieurs participants d'entreprises différentes. [Consulter les dates et lieux dans notre catalogue.](#)



Durée

1 heure



Nombre de participants

Minimum : 4

Maximum : 12



Supports et documentation

Supports remis pendant la formation. Documents à consulter et/ou télécharger via votre Extranet DENDREO (accès fourni à l'inscription).



Sur demande :

INTRA : groupe composé exclusivement de vos collaborateurs.

Nous planifions selon vos besoins dans vos locaux. Nous consulter

Mutualisation : Vous pouvez créer un groupe entre plusieurs établissements et revenir vers nous pour la programmer.

