



Centre Européen de Formation et de Développement Personnel CEFDP

Comprendre et vaincre le tabagisme avec e-cademy.fr

PROGRAMME DE FORMATION

Programme mis à jour le 07/06/2023

◀ **Intitulé de la formation** : comprendre et vaincre le tabagisme avec e-cademy.fr

◀ **Public visé** :

- Les dirigeants souhaitant s'inscrire dans une démarche QVT (Qualité de Vie au Travail) et santé au travail au bénéfice de leurs salariés ou collaborateurs
- Les Responsables Recrutement, Chargé(e)s de Recrutement, Consultant(s) recrutement, Chefs d'Entreprise (TPE-PME), RH, RRH ayant en charge la mise en place de missions QVT en lien avec la santé au travail
- Toute personne ayant une mission à dimension RH souhaitant aider et accompagner ses collaborateurs dans leur démarche d'arrêt du tabac

Plus généralement, toute personne souhaitant comprendre les mécanismes de l'addiction au tabac et surmonter la cigarette.

◀ **Prérequis** :

- Aucun. Formation dispensée en français
- Maîtriser l'usage courant des outils informatiques

◀ **Nature de la formation** : acquisition de compétences.

◀ **Durée de la formation** : 2 heures.

◀ **Objectifs pédagogiques** :

- Comprendre le tabagisme et les dangers du tabac
- Connaître les chiffres du tabagisme dans le monde et en France
- Comprendre les mécanismes addictifs du tabagisme
- Découvrir les différentes méthodes pour arrêter de fumer
- Savoir comment se préparer à arrêter de fumer
- Savoir anticiper les risques de rechute
- Comprendre les bénéfices de l'arrêt du tabac

L'objectif de cette formation est aussi de:

- Permettre à l'apprenant de mieux lutter contre le tabagisme et faciliter son arrêt du tabac
- Permettre aux dirigeants et RH de mettre en place des actions liées à la QVT (Qualité de Vie au Travail) et à la santé au travail
- Permettre à toute structure d'offrir une aide personnalisée ainsi qu'un accompagnement aux personnes inscrites dans une démarche de sevrage tabagique

◀ **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement**

- Formation dispensée en e-learning.
- Analyse des besoins avant de commencer la formation.
- L'apprenant peut se connecter et réaliser sa formation à son rythme, sans limitation de durée, quand et comme il le souhaite en totale liberté.
- Formation en ligne, guidée par un parcours unique adapté à l'apprenant.
- Formation e-learning accessible via Internet 24 h/24, 7 j/7, sur ordinateur, tablette et smartphone.
- Connexion via un identifiant et un mot de passe, depuis un navigateur web.

◀ **Contenu de la formation**

Formation e-learning

- Cours présentés sous forme de textes et/ou de vidéos
- Liens utiles
- QCM

- Echanges (par téléphone, mail ou Skype) avec le formateur et apports d'expériences de celui-ci
- Echanges et retours d'expériences entre participants via notre forum dédié le cas échéant

◀ Programme du parcours

1) Introduction sur la tabagisme

- Les dangers du tabac pour la santé
- Focus sur la fumée de cigarette
- Les statistiques sur le tabagisme dans le monde
- Les statistiques sur le tabagisme en France
- Les différentes formes de tabac et leurs effets

2) Comprendre les mécanismes du tabagisme

- Les effets de la nicotine sur le corps et le cerveau
- Les raisons psychologiques et émotionnelles qui poussent à fumer
- Les raisons sociales et culturelles qui poussent à fumer
- Les différents types de fumeurs
- Les mécanismes de la dépendance à la nicotine

3) Les méthodes pour arrêter de fumer

- Les différentes méthodes pour arrêter de fumer : substituts nicotiques, thérapies comportementales et cognitives, hypnose, etc.
- Comment choisir la méthode la plus adaptée à ses besoins et à sa personnalité
- Les étapes pour se préparer à arrêter de fumer et les astuces pour rester motivé

4) La gestion des rechutes

- Les causes des rechutes
- Les stratégies pour prévenir et gérer les rechutes

5) Les bénéfices de l'arrêt du tabac

- Les bénéfices immédiats et à long terme de l'arrêt du tabac pour la santé
- Les bénéfices psychologiques et émotionnels de l'arrêt du tabac
- Comment améliorer sa qualité de vie après avoir arrêté de fumer

6) En conclusion

- Ce que nous savons avec certitude
- Les bonnes questions à se poser

7) Liens utiles

8) Bonus

- Une séance d'hypnose sous forme de fichier audio à écouter chez soi le soir avant de dormir aussi longtemps que nécessaire jusqu'à arrêt de la cigarette

◀ Suivi et évaluation de la formation

- Modalités d'évaluation initiale

Une évaluation préalable à l'entrée en formation est réalisée au début de la formation afin de mesurer les connaissances de l'apprenant à l'entrée en formation.

- Modalité d'évaluation finale

Chaque leçon fait l'objet d'une évaluation intermédiaire sous forme de quiz. Une note de 70% (taux de bonnes réponses au quiz) est requise pour accéder à la leçon suivante.

A la fin de la formation une évaluation finale et globale sous forme de quiz également est destinée à mesurer l'évolution des compétences et des acquis de chaque stagiaire.

La formation est considérée comme validée avec succès lorsque la note au quiz final est d'au moins 70%.

Ce quiz final, comme les quiz de validations intermédiaires, peuvent être recommencés autant que nécessaire jusqu'à validation.

Structure du quiz: une question et quatre propositions de réponses. Une et une seule réponse est juste. La durée du quiz est limitée à une minute par question.

◀ Assistance

L'assistance pédagogique est fournie de la manière suivante:

- Assistance synchrone par téléphone au 09 54 34 86 52 ou visio-skype du lundi au vendredi de 9h00 à 14h00 et de 14h00 à 18h00 (sauf jours fériés)
- Assistance asynchrone par mail ou par message via notre plateforme e-cademy.fr avec délai de réponse maximum de deux jours ouvrés

L'assistance technique est fournie de la manière suivante:

Notre assistance technique est joignable par mail à contact@cefdp.com ou par téléphone selon les modalités décrites ci-dessus

◀ Personnes en situation de handicap

Nous mettons tout en œuvre pour faciliter l'accès à nos formations aux personnes en situation de handicap.

Notre référent handicap est à votre disposition aux coordonnées indiquées ci-dessus à la rubrique « Assistance ».

Consultez également notre page dédiée au [handicap](#)