

► Modalités pratiques de participation

À la fin de la visioconférence, vous êtes libre de vous inscrire ou non au parcours de coaching collectif. L'inscription au parcours vous engage à participer à l'ensemble des séances.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 55 66 06 15. Les inscriptions sont possibles par courriel camieg-prevention-grandest@camieg.fr ou téléphone.



► Sensibilisation et parcours d'accompagnement en visioconférence

Pas à pas sans tabac



Antenne Camieg Grand est
38, rue des cinq piquets, 54000 NANCY



Camieg-prevention-grandest@camieg.org



03 55 66 06 15 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

Pas à pas sans tabac

Participez à la visioconférence proposée par la Camieg : Un moment pour répondre à vos questions sur le tabac et le tabagisme, d'envisager les bienfaits d'une diminution ou de l'arrêt pour votre santé, et de présenter les techniques et méthodes de soutien existantes.

A l'issue de celle-ci, décidez de franchir le pas et suivez le coaching collectif pour tenter de réduire ou arrêter votre consommation !

Nos objectifs :

- ▶ Mettre toutes les chances de votre côté pour relever le défi
- ▶ Créer une dynamique collective de coaching

Composé de séances individuelles ou collectives, le parcours d'accompagnement à l'arrêt du tabac aborde les différentes dimensions de la démarche (gestion du manque, du stress, du poids, motivation et soutien).

Les différentes séances, conçues comme des lieux d'échanges bienveillants, sont animées par des professionnels de santé formés à cette thématique.

Visioconférence

Samedi 16 octobre 2021 de 10h à 12h

Animée par un professionnel de l'addiction

Toutes les questions que vous vous posez sur le sujet (tabagisme passif, dépendance, techniques d'arrêt, e-cigarette, remboursements sécurité sociale, ...)

Présentation du parcours d'accompagnement et du défi entreprise

1- Temps collectif de préparation au défi !

Mercredi 20 octobre de 18h à 19h

Présentation du parcours et du groupe

Echanges collectifs sur les consommations, attentes et besoins de chacun

Lancement du défi

Séance animée par un spécialiste de l'addiction

2-Entretien individuel avec un tabacologue

Rendez-vous à définir entre les 25/10 et 05/11

Accompagnement personnalisé à l'arrêt

3- Arrêter de fumer et réguler son poids, c'est possible ?

Mercredi 10 novembre de 18h-19h30

Séance animée par un diététicien

4. Gestion des émotions et du stress par la relaxation

Mercredi 17 novembre de 18h à 19h30

Séance animée par une sophrologue

5- Gestion des émotions et du stress par l'activité physique

Mercredi 24 novembre de 18h à 19h30

Séance animée par un éducateur sportif

6- Temps collectif de fin de mois

Mardi 30 novembre de 18h à 19h

Echanges collectifs sur les difficultés rencontrées, les astuces mises en place, les motivations à poursuivre son arrêt ...

Séance animée par un spécialiste de l'addiction

7-Entretien individuel avec un tabacologue

Rendez-vous à définir entre les 01/12 et 10/12

Accompagnement personnalisé à la poursuite de l'arrêt