



Rygestopkursus

Indhold:

KIF Wellness' rygestopkursus gennemføres af vel - kvalificerede og erfarne rygestopinstruktører. Vore kurser afholdes i grupper á 8 – 12 personer. Det er vigtigt at grupperne ikke er for store, da samtale og dialog er en vigtig del af kurset.

Rygestopkurset afholdes over 6 moduler á 2 timer.

- > 1. modul uge 1
- > 2. modul uge 2
- > 3. modul uge 3
- > 4. modul uge 4
- > 5. modul uge 6
- > 6. modul uge 13

Deltagerne skal blive røgfrie mellem 2. og 3. modul.

Herefter vil vores rygestopinstruktør gennemføre telefonisk opfølgning til hver deltager efter henholdsvis 6 og 12 mdr.

Desuden vil der være Hotmail kontakt til vores rygestop - instruktør igennem hele forløbet.

KIF Wellness kan også tilbyde individuel rygestophjælp.

Medarbejderens udbytte:

For medarbejderen vil virksomhedens tilbud om et rygestop - kursus give en række fordele

- > Give medarbejderen den opbakning der skal til, for at gå i gang med rygestoppet
- > Får mulighed for et sundere liv uden de negative følger af rygningen
- > Kan fysisk overkomme mere når rygningen er droppet

Virksomhedens udbytte:

Der vil for virksomheden være et godt udbytte af at tilbyde medarbejderne et rygestopkursus

- > Sundere medarbejdere og dermed reduceret sygefravær
- > Mere rationel udnyttelse af tiden til medarbejdernes daglige aktiviteter
- > "Ikke rygere" stiller ikke særlige krav til indretning af virksomheden for at overholde rygelovgivningen