



La percepción lo es todo

ES FÁCIL DEJAR DE FUMAR... ¡SI SABES CÓMO!

Programa para empresas

Formación presencial o por videoconferencia

El objetivo de este programa es reducir al máximo el número de fumadores en su plantilla. Para ello es necesario conseguir una máxima participación y un porcentaje de éxito duradero.

No se trata sólo de que el fumador deje de fumar, sino que lo deje sin sufrir, que sea feliz como no-fumador, que no sienta la necesidad ni el deseo de fumar y que no lo eche de menos. La mayoría de los asistentes consiguen esto en una sola sesión.

Este programa es igualmente efectivo para dejar de vapear – es decir liberarse de la adicción a la nicotina independientemente de la forma empleada.

¿Qué ofrecemos?

- **Efectividad:** normalmente entre un 60% y 70% después de un año.
- **Rápidez:** En una sola mañana o tarde. (Duración de la sesión: 6 horas.)
- **Sencillez:** Fácil de lanzar e implantar
- **Facilidad:** Nuestro equipo se adapta a sus necesidades, encargándose de todo el proceso de comunicación, motivación, formación y seguimiento.
- **Sin efectos secundarios:** no empleamos sustitutos de nicotina, antidepresivos, ansiolíticos u otros medicamentos.
- **Satisfacción:** Conseguimos que los fumadores dejen de fumar por convicción, no por fuerza de voluntad, eliminando el sentido de sacrificio.
- **Cobertura nacional:** Trabajamos en todo el territorio nacional en las instalaciones de su empresa.
- **Garantía:** Devolución total del importe aportado por el trabajador.

Experiencia:

El porcentaje de éxito, normalmente entre un 60% y 70% después de un año, se ha demostrado mantenerse relativamente estable a medida que pasan los años. Podemos afirmar esto en base a más de 25 años de experiencia trabajando con miles de particulares que acuden por el “boca a boca” y en más de 700 empresas. Para que averigüen nuestros resultados, facilitamos un listado de referencias de empresas que pueden comentar su experiencia con este programa.

www.esfacilsisabescomo.com

902 10 28 10 – 655 88 21 60

25 años de experiencia



La formación

La clave de nuestro porcentaje de éxito elevado y duradero se debe al objetivo del programa: que la persona no sólo deje de fumar, sino que se alegre de su decisión y no lo eche de menos. No se trata de un sermón antitabaco. Los fumadores ya saben que el fumar es perjudicial para su salud, pero paralelamente la mayoría creen que les gusta o que les tranquiliza cuando están nerviosos. La razón, por tanto, por la que la mayoría de los fumadores aplazan la decisión de dejarlo es por miedo; no conciben cómo van a poder disfrutar de sus momentos buenos ni cómo van a hacer frente a sus momentos difíciles sin fumar.

El objetivo de la formación es conseguir un cambio de percepción. Una vez la persona fumadora entienda cómo la adicción le ha engañado a sacar unas conclusiones erróneas, por ejemplo, de que sea un placer o muletilla y entienda que no pierde nada en absoluto, entonces, en vez de dejarlo con sentido de sacrificio, tomará la decisión de dejarlo porque ya no ve ningún sentido en seguir haciéndolo. Este cambio de percepción aumenta las probabilidades de que permanezca libre.

Es una formación que se imparte en grupo. Si es presencial – máximo 18 personas mínimo 8 para que un instructor se desplace a sus instalaciones. Si es por video conferencia - mínimo 3, máximo 7 personas (para que el instructor pueda atenderles bien a los asistentes).

Para la mayoría de las personas con esta sesión principal de 6 horas es suficiente para conseguir este cambio de percepción. Sin embargo, el precio cubre la posibilidad de participar en tres sesiones de refuerzo (por videoconferencia) a lo largo de 6 meses a partir de la fecha de la sesión principal. Estas charlas de refuerzo sirven para aclarar cualquier duda que haya podido surgir. Además, ofrecemos una ayuda telefónica. La sesión principal está estructurada en cuatro partes:

- **Primera:** Explorar las contradicciones y los temores asociados con el dejar de fumar.
- **Segunda:** Ayudar a entender la verdadera razón de por qué se fuma.
- **Tercera:** Facilitar herramientas para dejar de fumar fácilmente, entender cómo comportarse durante los primeros días de mono físico y luego saber cómo responder en situaciones que asociábamos con fumar; no verlos como tentaciones que hay que resistir, sino como maravillosas oportunidades para alegrarse de que ya no fumamos.
- **Cuarta:** Reforzar la decisión de convertirse en no-fumador.



Precio por persona: 260€ (+IVA) (modalidad presencial); 225€ (modalidad videoconferencia). Recomendamos que el asistente aporte 60€. La cantidad a abonar por el asistente es decisión de la empresa. En otro documento explicamos la rentabilidad del programa.

La garantía de devolución del dinero

El asistente que no consiga dejar de fumar puede reclamar la devolución íntegra del importe que abona, siempre y cuando lo reclame dentro de los tres primeros meses y haya asistido a dos sesiones de refuerzo dentro de este período. Esta garantía de devolución del dinero no se aplica a la parte abonada por la empresa.

La comunicación

Confíen en nuestra experiencia. Nuestro equipo le guiará en todo el proceso de la difusión e implantación del programa: comunicación, cartelería, sesiones informativas, etc.

Antes de realizar la comunicación, recomendamos que el coordinador hable con nosotros. Si se envía una comunicación a los trabajadores fumadores preguntando si quieren dejar de fumar, la mayoría van a decir "no" y la puerta se cierra. Hay que llegar de otra manera más sutil. La realidad es que a todos los fumadores les gustaría dejar de fumar y a la vez todos quieren seguir fumando. *Cualquier comunicación o campaña de concienciación tiene que reconocer esta contradicción.* Lo que les impide hacerlo es el miedo a no poder disfrutar de la vida o hacer frente a situaciones difíciles sin tabaco y el miedo a sufrir terriblemente. Incluso si logran dejarlo, sienten que les han obligado a hacer un sacrificio y ésta es la razón por la que muchos vuelven a engancharse. De poco sirve asustar al fumador o explicarle que fumar es peligroso; incluso puede ser contra-productivo. Los fumadores ya son conscientes de que es malo, pero *siguen fumando*. Lo importante es sembrar la idea de que sí, es posible dejarlo y sin sufrir.

El proceso de comunicación tiene como objetivo conseguir que el máximo número de fumadores se apunten al programa. La mejor manera de hacerlo es:

- Ayudar al fumador a reconocer que preferiría ser no-fumador.
- Eliminar los temores que asocia con dejar de fumar.
- Crear la visión del no-fumador feliz como una posibilidad real.
- Explicar que el mono físico no es el problema; es perfectamente llevadero, siempre y cuando la persona tenga la percepción correcta y siga las instrucciones.
- Asegurarle que no es obligatorio engordar después de dejar de fumar.

Para más información: Rhea Sivi, 655882160 María José Nieto 680 995 774
info@esfacilsisabescómo.com