

# Cursus

## Stoppen met roken

### Introductie

“Ik kan zo stoppen, als ik dat wil.”  
“Ik heb nergens last van!”  
“Als ik probeer te stoppen word ik zo chagrijnig...”  
“Stoppen met roken is simpel, ik heb het al twintig keer gedaan.”

Herkenbaar? Elke roker heeft eigen redenen waarom écht stoppen niet goed lukt. Roken richt veel schade aan; dat weten we best. Toch is er altijd een excuus te bedenken om nog even niet te stoppen met roken. Want diep van binnen willen we niet stoppen of zijn we bang niet te kunnen stoppen.

Met deze cursus krijg je inzicht in jouw drijfveren achter roken en helpen we je op weg naar blijvende gedragsverandering!

### Voor wie is de cursus bedoeld?

Deze cursus is geschikt voor iedereen die moeite heeft om te stoppen met roken en dit graag samen met anderen voor elkaar wil krijgen.

### Waarom deze cursus?

Samen stoppen met roken, bijvoorbeeld met collega's, heeft veel voordelen. Je kunt elkaar ondersteunen en tips geven. Je kunt samen afleidingen bedenken wanneer je toch in de verleiding komt om te roken. Je volgt de cursus met mensen die voor dezelfde uitdaging staan als jij en daarom begrijp je elkaars probleem.

### Hoe pakken wij dit aan?

In de cursus Stoppen met roken onderzoek je eerst waaróm je rookt. Sommige mensen associëren roken met ontspanning; anderen roken juist uit verveling of omdat ze het lekker vinden. Door vast te stellen waarom je rookt krijg je inzicht in het fundament van het probleem. Dan kun je het probleem pas echt aanpakken! Rook je bijvoorbeeld ter ontspanning? Dan helpt het om te zoeken naar andere manieren van ontspanning.

Tijdens deze cursus krijg je instrumenten en oefeningen aangereikt, zodat je zelf aan de slag kunt. Ook inventariseer je jouw sociale 'vangnet' om het stoppen met roken vol te houden.

### Wat is het resultaat van de cursus?

#### Na het volgen van de cursus:

- ✓ ben je een gestopte ex-roker;
- ✓ weet je wat jouw moeilijke momenten zijn en hoe je daarmee om kunt gaan;
- ✓ weet je wat je kunt doen om anderen te stimuleren om te stoppen met roken.

### Praktische informatie

- De cursussgroep heeft een minimum van 4 deelnemers en een maximum van 10 deelnemers.
- Deze cursus beslaat
- Voor meer informatie en de tarieven kunt u contact opnemen met Trafieq via: [advies@trafieq.nl](mailto:advies@trafieq.nl)

### Wat doen we nog meer?

Trafieq geeft nog veel meer cursussen: kijk op onze website voor het meest actuele aanbod [www.trafieq.nl](http://www.trafieq.nl)



📍 Bergweg 173A | 3707 AC ZEIST

✉ info@trafieq.nl | 030 - 30 70 200

✉ Advies: [advies@trafieq.nl](mailto:advies@trafieq.nl) | 030 - 30 70 203

[www.trafieq.nl](http://www.trafieq.nl)

