

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



Servicio Extremeño de Salud

**Gerencia de Área de Salud de
Cáceres**

Unidad de Formación

Unidad de Formación del
Área de Salud Cáceres - SES

“CURSO-TALLER DESHABITUACIÓN TABÁQUICA”

Días: 10, 16, 24, 31 de Octubre

**7, 14, 21, 28 de Noviembre de
2017**

CÁCERES

DIRIGIDO A:

- Personal del Área de Salud de Cáceres.

DOCENTES:

- Juan Antonio Riesco, Neumólogo del CHCC.
- Lorena Alonso Rivas, Psico-oncóloga aecc

FECHAS: 10, 16, 24, 31 de octubre de 2017

7, 14, 21, 28 de noviembre de 2017

HORARIO:

- Tardes de 17 a 18,30 horas

HORAS LECTIVAS: 12 horas

INSCRIPCIÓN: Web del Área de Salud de Cáceres

Nº DE PLAZAS: 15

LUGAR DE CELEBRACIÓN: Sala de Juntas del HSPA Cáceres

INFORMACIÓN Y COORDINACIÓN:

- Coordinadora de Trasplantes del CHCC.
M^a Ángeles Márquez Sánchez Tf: 56431.

OBJETIVOS:

- Ofrecer información sobre aspectos del tabaco y técnicas específicas para dejar de fumar.
- Dar posibilidad de participar en un programa de deshabituación tabáquica.
- Facilitar a los profesionales del Área de Salud de Cáceres que han decidido dejar de fumar, ayuda técnica y psicológica durante el proceso de deshabituación tabáquica.

CONTENIDOS: En el grupo se trabajará:

- Favorecer la motivación hacia la consecución del objetivo.
- Análisis de la conducta de fumar y técnicas de control estimular.
- Técnicas de autocontrol, control de ansiedad y de regulación de emociones.
- Prevención de recaídas y control de deseo de fumar.
- Mantenimiento de la conducta de no fumar

METODOLOGÍA: Exposición teórica- práctica.