

Kennissessie Roken & Vapen

Tijdens deze informatieve (online) sessie informeren we je over de impact van roken en vaperen op gezondheid en hoe je anderen helpt om bewuster te kiezen.

We hebben het o.a. over:

- Wat is het verschil tussen roken en vaperen?
- Wat gebeurt er eigenlijk met je lichaam als je rookt of vaperet?
- Wat zeggen de nieuwste cijfers en trends?
- Wat kunnen we doen om roken en vaperen te verminderen?

Workshop 'Hoe praat je over roken & vaperen?'

In deze workshop leer je hoe je snel en effectief het gesprek aangaat over roken. Met VBA (Very Brief Advice) kun je in minder dan 30 seconden roken bespreekbaar maken.

We gaan het o.a. hebben over:

- Hoe je het gesprek makkelijk opent
- Waarom goed luisteren en empathie belangrijk zijn
- Hoe je iemand helpt nadenken over rook- of vapedrag
- Tips voor een soepel gesprek
- Valkuilen die je tegen kunt komen in een gesprek over roken.

Deze technieken gaan we oefenen en kun je direct toepassen!

Trainer

Youssef el Markhous is preventiedeskundige bij Jellinek, hij is een ervaren trainer en geeft regelmatig workshops over o.a. roken en vaperen.

Voor wie?

Voor professionals én vrijwilligers die werkzaam zijn in **Hilversum** in het sociaal- of zorgdomein, zoals maatschappelijk werkers, jongerenwerkers, docenten, poh-ers, diëtisten, fysiotherapeuten, psychologen, wijkverpleegkundigen etc.

Wanneer?

Kennissessie Roken & Vaperen

Dinsdag 10 juni, van 14.00 – 15.30 uur
Online via teams

Workshop 'Hoe praat je over roken en vaperen?'

Maandag 16 juni, van 14.30 – 16.00 uur
Wijkcentrum St. Joseph

Inschrijven & vragen

Geef je op door te mailen naar anne@anneelberse.nl of scan onderstaande QR-code.

Wil je meer informatie of heb je vragen? Bel of whatsapp met Anne: 06-28 56 07 95.

