

# ΜΥΘΟΣ & ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

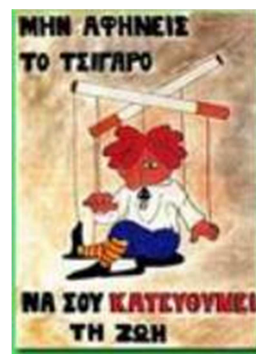
31 Μαΐου 2011: Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος

## Ενδοεπιχειρησιακή Εκδήλωση για Ενημέρωση του Προσωπικού

Διάρκεια	<b>2 ώρες</b>
Κόστος	Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος και στα πλαίσια της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της Ergonomia, η εκδήλωση προσφέρεται στα <b>€ 660,00</b> (από αρχική τιμή € 950,00), εφόσον εκδηλωθεί ενδιαφέρον έως 31/07/2011
Σε ποιους απευθύνεται	Σε όλους τους εργαζόμενους που επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα
Πρόγραμμα	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Διαλέξεις από 2 Ειδικούς για τη διακοπή του καπνίσματος (Ψυχολόγο και Ιατρό).</b> Υπεύθυνη Πληροφόρηση με στόχο την εξοικείωση των εργαζομένων με τις σωματικές και ψυχολογικές διεργασίες του καπνίσματος ανά ηλικιακή ομάδα και τις μεθόδους απεξάρτησης. Πρακτικές οδηγίες</li><li>• <b>Μετρήσεις</b> Μονοξειδίου του άνθρακα για τους καπνιστές, καθ'όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης</li><li>• <b>Διανομή</b> ενημερωτικού υλικού και ερωτηματολογίου</li></ul>
Όροι Προσφοράς:	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Ο χώρος και τα απαραίτητα εποπτικά μέσα παρέχονται από την επιχείρηση</i></li><li>- <i>Η έκπτωση ισχύει για επιχειρήσεις που θα εκδηλώσουν ενδιαφέρον έως <b>31 Ιουλίου 2011</b> και βρίσκονται στο νομό Αττικής. Η τιμή δεν περιλαμβάνει ΦΠΑ.</i></li><li>- <i>Πραγματοποιείται εργάσιμες ημέρες και ώρες</i></li><li>- <i>Επιδoteίται από το πρόγραμμα ΛΑΕΚ 0,45% του ΟΑΕΔ</i></li><li>- <i>Το ενημερωτικό υλικό αποστέλλεται ηλεκτρονικά από την Ergonomia και αναπαράγεται από την επιχείρηση, εφόσον το επιθυμεί.</i></li></ul>

### Αν κόψετε το κάπνισμα:

- ☞ Θα είστε πιο **ήρεμοι**, αφού δεν θα είστε υποχρεωμένοι να ικανοποιήσετε μία τεχνητή ανάγκη και να μειώσετε τη νευρικότητα που συνοδεύει τη μη ικανοποίησή της.
- ☞ Θα **ελευθερωθείτε από το φόβο** μήπως ξεμείνετε από τσιγάρα.
- ☞ **Δεν θα χάσετε** τίποτε. Το κάπνισμα δεν είναι απόλαυση. Είναι εξάρτηση.
- ☞ Θα μπορείτε να **κάθεστε όπου θέλετε** σε δημόσιους χώρους και όχι να ψάχνετε εναγωνίως για θέση καπνιζόντων.
- ☞ Θα φεύγετε από το γραφείο σας νωρίτερα απ' ό,τι τώρα, διότι **θα τελειώνετε πιο γρήγορα τη δουλειά σας!** Δείτε πώς: 10-15 τσιγάρα την ημέρα επί 5 λεπτά για κάθε τσιγάρο, ίσον 50-75 λεπτά (περισσότερο από 1 ώρα!!!) χαμένα λόγω καπνίσματος. Δεν είναι αμαρτία να τα χάνετε και να καθυστερείτε να πάτε στα αγαπημένα σας πρόσωπα;
- ☞ Θα **βελτιώσετε την υγεία** σας.
- ☞ Θα **αυξηθεί το εισόδημά σας** κατά € 90 - € 180 το μήνα ή κατά € 1.080- € 2.160 ετησίως !



Πληροφορίες: κα Νέλλυ Γιαννακά, Ψυχολόγο και Υπεύθυνη Υπηρεσιών ΕΑΡ  
Τ. 210 2773327, F. 210 2773322, E. eap@ergonomia.gr