

# DEJAR DE FUMAR

CÓMO  
ABANDONAR EL  
HÁBITO SIN  
SUFRIR  
ANSIEDAD

¿Quiere abandonar el hábito del tabaquismo? ¿No sabe cómo hacerlo solo? ¿Lo ha intentado en innumerables ocasiones sin éxito? ¿Ha recaído de nuevo después de un largo período sin fumar? ¿Le falla la fuerza de voluntad?

En este taller aprenderá a desarrollar recursos propios para abandonar el hábito de fumar.

## OBJETIVOS

Que los participantes logren abandonar el hábito de fumar sin sufrir ansiedad, desarrollando recursos propios para dejarlo, basados en la autoestima y refuerzos positivos.

## PROGRAMA

- ¿Por qué fumamos?
- ¿Queremos realmente dejar de fumar?
- Como controlar la ansiedad.
- Como evitar recaídas.

## PARTICIPANTES

Número de plazas limitado. Máximo 10 personas.

Si el número de participantes está cubierto, guardaremos su reserva para la próxima edición de este taller.

## CONSULTORAS/PICÓLOGAS

Doctora Rosa Vera García

Gemma Santos Donoso

## ORGANIZAN

Vértices Psicólogos y Clínica Psicológica y Forense.

## LUGAR

Avenida Lazarejo, 106

28232 Las Rozas de Madrid

## FECHAS Y HORARIOS

Día 1: de 16:00 a 21:30 horas.

Día 2: de 9:00 a 14:30 horas.

## INSCRIPCIONES

Email: [info@verticespsicologos.com](mailto:info@verticespsicologos.com)

Teléfono: 91.631.44.93 - 690.75.85.35

Organizado por

