

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

**Perché lasciare che le vostre
aziende vadano in fumo?**

È facile smettere di fumare...
se sai come farlo!

Dott.ssa Francesca Cesati

www.easywayitalia.com

Allen Carr's Easyway Italia – Via Renato Fucini, 3 – 20133 Milano
Tel. 02.70602438 – Fax 02.70638221 – E-mail: info@easywayitalia.com

Prenotazioni e/o appuntamenti: prenotazioni@easywayitalia.com - Tel. 02.70602438 – 393.9417855

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

Il Metodo EASYWAY



Allen Carr, ideatore del metodo Easyway, è stato un accanito fumatore per 33 anni. Dopo svariati tentativi di smettere, un pomeriggio del 1983 passò da 80/100 sigarette al giorno a 0 senza problemi, senza ricorrere alla forza di volontà e senza particolari crisi di astinenza.

Si rese allora conto di aver scoperto quello che tutti i fumatori sognano:

UN MODO FACILE PER SMETTERE DI FUMARE

Oggi i terapeuti Allen Carr's sono riconosciuti come i migliori esperti nel campo della disassuefazione al fumo.

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

IL METODO NEL DETTAGLIO – 1/2



L'attenzione dei fumatori viene focalizzata non sugli aspetti negativi del fumo, a loro ben noti, ma su un'analisi dei meccanismi e dei motivi per cui si fuma. L'approccio, quindi, è puramente psicologico.

Rimuovendo la convinzione che fumare offra un vero piacere o sostegno, e togliendo di conseguenza la sensazione di sacrificio e privazione, si libera il fumatore dalla paura di smettere.

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

IL METODO NEL DETTAGLIO – 2/2



Questo, a sua volta, elimina la necessità di usare la forza di volontà, e i fumatori sono felici di diventare non fumatori nel momento in cui spengono l'ultima sigaretta, alla fine del seminario che si conclude con una fase di rilassamento.

La maggior parte dei partecipanti smette definitivamente al termine del primo seminario. In caso di necessità è possibile usufruire di due ulteriori seminari di supporto gratuiti.

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

Il Programma Allen Carr's Easyway

- I fumatori partecipano a un Seminario collettivo di 6 ore (max 25 p.)
- Combinazione di psicoterapia cognitivo-comportamentale e rilassamento
- Pause per poter fumare, se si desidera farlo
- Rimozione del desiderio di fumare e della paura di dover fare un sacrificio
- La maggior parte dei partecipanti lascia il Seminario felice di essere un non fumatore
- Disponibilità di due Sessioni di Supporto gratuite. Queste sono diverse tra loro e durano ca. 3 ore
- Supporto telefonico del terapeuta

Easyway è diverso dagli altri metodi perché...

- Nessun farmaco e nessuna tattica intimidatoria
- Non fa ricorso alla forza di volontà
- Il risultato è immediato
- Seminari di supporto gratuiti
- Garanzia di rimborso totale entro tre mesi
- Più di 150 centri Easyway in oltre 50 Paesi
- Il metodo di maggior successo per la disassuefazione al fumo

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare



Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

IL METODO E LE AZIENDE

www.easywayitalia.com

Allen Carr's Easyway Italia – Via Renato Fucini, 3 – 20133 Milano
Tel. 02.70602438 – Fax 02.70638221 – E-mail: info@easywayitalia.com

Prenotazioni e/o appuntamenti: prenotazioni@easywayitalia.com - Tel. 02.70602438 – 393.9417855

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

Dipendenti fumatori? Rischi, svantaggi e costi per l'Azienda.

UN DIPENDENTE FUMATORE COSTA ALL'AZIENDA MEDIAMENTE € 3.500,00 ALL'ANNO.

- Pause per fumare non autorizzate
- Assenze per malattie indotte e/o prolungate dal fumo
- Necessità di creare spazi dedicati ai fumatori
- Maggior rischio di incendi ed incidenti sul lavoro
- Cattiva immagine aziendale



Le statistiche confermano

- più 34% di assenteismo
- più 100% di rischio di azioni disciplinari
- più del 29% di rischio di incidenti sul lavoro
- più 40% di infortuni sul lavoro

Attributed source: ASH

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

VANTAGGI METODO EASYWAY: RITORNO D'INVESTIMENTO

- Azienda con 400 dipendenti
- Percentuale fumatori circa 25%* = 100 fumatori
- Costo seminario € 320 cad.
- Successo minimo ipotizzato a distanza di 1 anno = 50%
- Stima del costo del lavoratore fumatore = € 3.500 per anno (pause, assenteismo, malattie etc.)

Partecipanti	Costo totale annuo dei dipendenti fumatori	Spesa totale per seminari	Partecipanti diventati non fumatori (minimo)	Risparmio annuo
100	€ 350.000	€ 32.000	50**	€ 175.000

Percentuale costo seminario: 9% ($32.000/350.000 = 9\%$)

Ritorno dell'investimento: 545%

($175.000/32.000 = 545\%$)

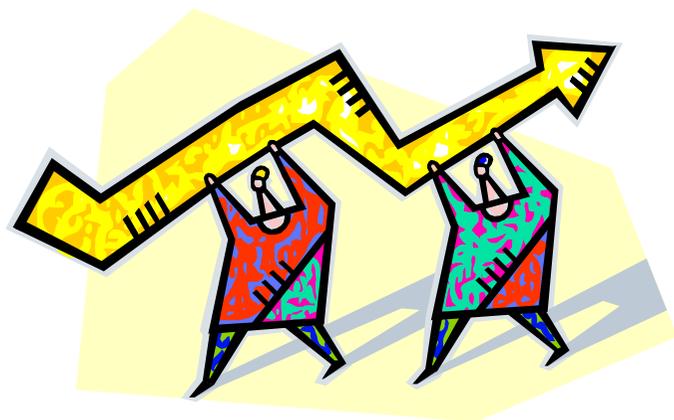
* Rapporto riconosciuto fumatore/popolazione adulta

**Percentuale dedotta dallo studio dell'Università di Vienna (v/pag. 4).

Attributed source: ASH

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

Benefici derivanti dall'offerta del Programma Easyway ai dipendenti – 1/2



MIGLIORE PRODUTTIVITA'. In un anno un fumatore accumula 100/180 ore di pause non autorizzate per fumare, pause che comportano maggiore distrazione e tempi morti per riprendere il lavoro interrotto.

MINORE ASSENTEISMO. In un anno il dipendente fumatore prende circa 5 giorni di malattia in più di un non fumatore.

MIGLIORE COLLABORAZIONE. Cessa la conflittualità ed il risentimento tra i dipendenti fumatori e non fumatori.

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

Benefici derivanti dall'offerta del Programma Easyway ai dipendenti – 2/2



MIGLIORE IMMAGINE AZIENDALE.

I fumatori non si riuniscono più davanti all'ingresso o in altre aree aziendali, lasciando poi mozziconi o pacchetti vuoti in giro.

MAGGIORE SICUREZZA. Le sigarette sono tra le cause principali di incendi, e in questi muoiono più persone di quante ne muoiano in situazioni simili attribuibili ad altre cause.

MIGLIOR RAPPORTO TRA AZIENDA E DIPENDENTI. Il sostegno per smettere di fumare viene valutato dal dipendente come uno dei maggiori vantaggi offerti dal datore di lavoro, e l'Azienda stessa migliora la sua immagine in ambito sociale.

**... E CON LA GARANZIA DI RIMBORSO SIA L'AZIENDA CHE IL DIPENDENTE
NON HANNO NULLA DA PERDERE!**

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare



Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

TESTIMONIANZE AZIENDALI (video)

www.easywayitalia.com

Allen Carr's Easyway Italia – Via Renato Fucini, 3 – 20133 Milano
Tel. 02.70602438 – Fax 02.70638221 – E-mail: info@easywayitalia.com

Prenotazioni e/o appuntamenti: prenotazioni@easywayitalia.com - Tel. 02.70602438 – 393.9417855

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

ALCUNI DIRETTORI E H.R. DI SOCIETA' INTERNAZIONALI CHE HANNO SCELTO IL SEMINARIO ALLEN CARR'S EASYWAY PER I PROPRI DIPENDENTI.

TOTAL

<http://youtu.be/u7kEz3TpyMk>

PRUHEALTH

<http://youtu.be/NO31oriCuEw>

VIRGIN ACTIVE

<http://youtu.be/TsIA8eQ8lvU>

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

TESTIMONIANZE DI AZIENDE – 1/2

“Grande successo dei corsi antifumo (...). Al termine delle sessioni, il 74% dei nostri colleghi hanno spento l'ultima sigaretta, consapevoli che non ne avrebbero più accesa un'altra (...). Si tratta di un risultato notevole, che fa emergere da un lato la grande efficacia di questo metodo per smettere di fumare, dall'altro il fatto che smettere di fumare è un traguardo alla portata di tutti. Non sono necessarie forza di volontà o terapie farmacologiche, basta solamente avere la mente disponibile a considerare le ragioni per cui non vale la pena continuare a fumare”.

Responsabile Funzione Health, Safety and Environment E.ON Produzioni S.p.A.



“Gentilissima signora Cesati, volevo ringraziarla ed aggiornarla (...) stiamo avendo un successo quasi totale; qualche piccola singola parziale defezione (...). Molti ringraziamenti li ho già ricevuti verbalmente, alcuni hanno addirittura voluto ringraziare scrivendo una mail (...).

Grazie 1.000, credo che si possa dire senza tema di smentita: «Francesca congratulation, well done!»”.

Mauro Medici, Direttore Generale Tenova S.p.A., Castellanza (VA)

“Il benessere e la sicurezza dei nostri dipendenti è la nostra priorità e siamo sempre attenti a promuovere la salute in generale. Abbiamo deciso di sostenere tutti i nostri dipendenti che volevano partecipare al programma Allen Carr's Easyway e siamo soddisfatti dei risultati. Le persone che vi hanno partecipato hanno smesso di fumare e siamo quindi lieti di raccomandare questo programma sia ai fumatori che ai loro datori di lavoro”.

ALISON TAYLOR, Responsabile della Salute, Sicurezza ed Ambiente, LAFARGE Cement



TOTAL

“Nel passato, abbiamo usato vari metodi per la disassuefazione al fumo (per es. cerotti, terapia laser, etc.) e, ultimamente, ci siamo avvalsi del metodo Allen Carr's Easyway sia a terra che sulle piattaforme. Quest'ultimo ha riscontrato un maggior successo nella media tra i metodi che abbiamo provato ed è stato anche ben accolto dal nostro personale che ha seguito il programma”.

ROBERT HIRST, Operation Manager TOTAL



È facile smettere di fumare

TESTIMONIANZE DI AZIENDE – 2/2

“Il programma ha avuto un grande successo alla Schweppes ed ha offerto una reale soluzione a quello che è generalmente un problema difficile da risolvere. Non conosco altri metodi che siano altrettanto efficaci quanto quello di Allen Carr’s Easyway. La percentuale di successo ottenuto (tra il 75 e l’80%) è di gran lunga superiore a qualunque altro metodo da noi conosciuto conosciamo. Sarò quindi felice di continuare a suggerire l’uso di Allen Carr’s Easyway in ambito aziendale e privato”.



Dr. RICARDO SERRALTA, Coordinatore Nazionale dei Servizi Medici per Schweppes



“Quel che abbiamo recepito dal personale che ha smesso di fumare è stato che il tempo e la spesa affrontati sono stati un eccellente investimento”.

RONALD SCHOTTEN, Responsabile Risorse Umane, LEVI STRAUSS

“Il programma ha avuto un grande successo alla Voestalpine di Linz essendo, a distanza di un anno, dell’80%. Il nostro studio ha valutato il risultato di seminari per il tabagismo in ambito lavorativo a distanza di tre anni tramite un’analisi telefonica. Delle 510 persone intervistate il 51.4% ha affermato di essere non fumatore mentre il 48.6% ha ripreso a fumare. Nessun altro metodo offre un simile successo così a lungo”.



Dr. HELMUT CSILLAG M.D. Voestalpine Stahl GmbH, Linz Austria



“In tutta onestà credo che chiunque prenda in considerazione l’idea di smettere di fumare dovrebbe rivolgersi, senza esitazione, ad uno dei Centri Allen Carr”.

LAURA STONARD. Responsabile Risorse Umane, Assicurazione Allied Dunbar



CLIENTI INTERNAZIONALI



Procter&Gamble



MARKS & SPENCER



AerRianta



CREDIT SUISSE



elan

London STOCK EXCHANGE



Kimberly-Clark



Cadbury Schweppes AMERICAS BEVERAGES

bp

autostrade//per l'italia



e-on



GEBERIT



Mobil



JPMorgan



WOOLWORTHS



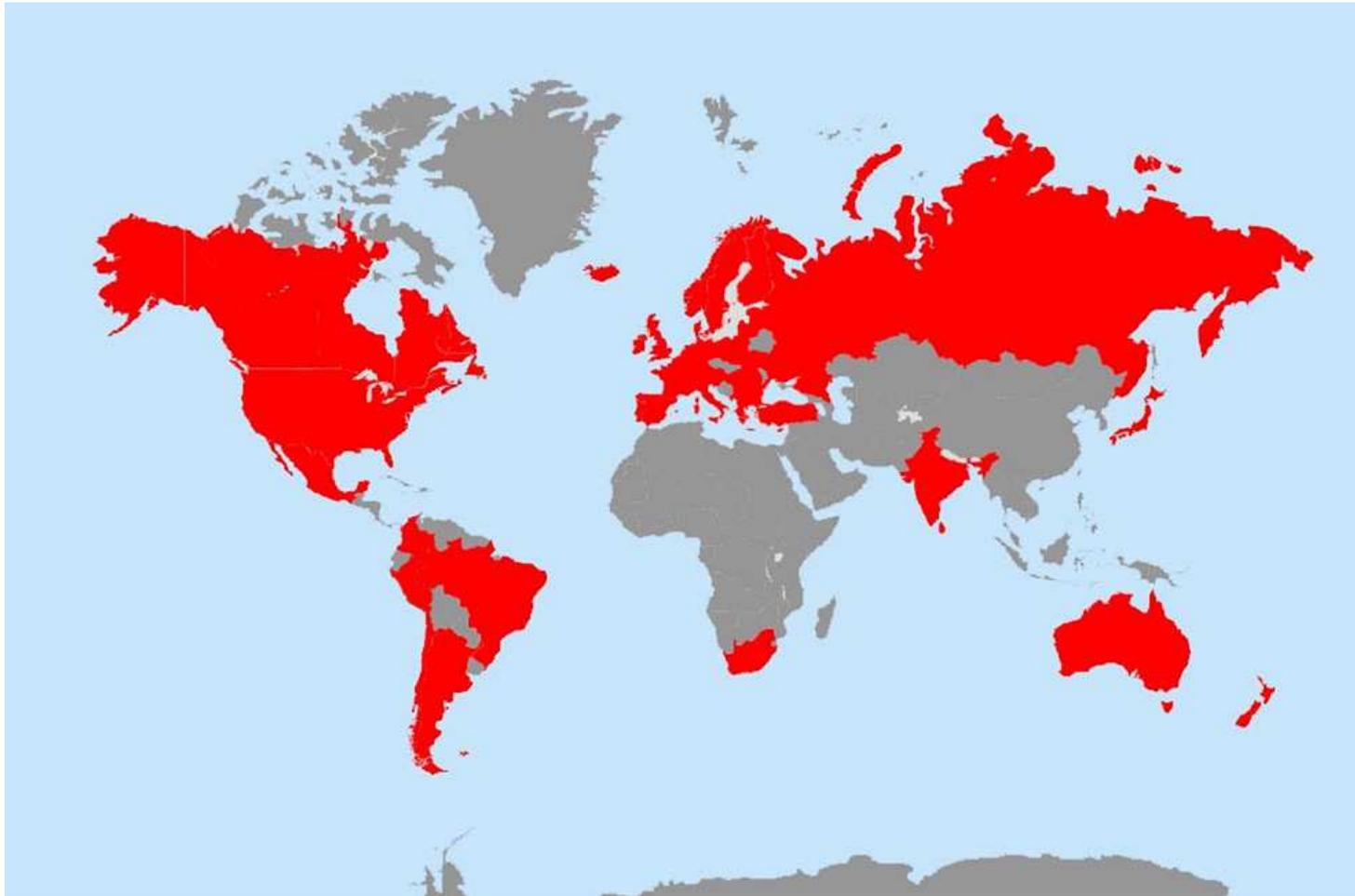
SONY



Allen Carr's **Easyway**

È facile smettere di fumare

PRESENZA NEL MONDO



Argentina, Australia, Austria, Belgio, Brasile, Bulgaria, Canada, Cile, Cipro, Colombia, Danimarca, Ecuador, Estonia, Finlandia, Francia, Germania, Giappone, Grecia, Guernsey, Hong Kong, India, Irlanda, Islanda, Isola di Man, Israele, Italia, Jersey, Lettonia, Lituania, Mauritius, Messico, Norvegia, Nuova Zelanda, Paesi Bassi, Perù, Polonia, Portogallo, Regno Unito, Romania, Russia, Scozia, Serbia, Singapore, Slovenia, Spagna, Sud Africa, Svezia, Svizzera, Turchia, Ucraina, Ungheria, USA.

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

Rassegna Stampa - ITALIA

Il Sole
24 ORE

“... fenomeni sotterranei come l’Allen Carr del metodo per smettere di fumare: un inarrestabile exploit. ”

la Repubblica.it

“L’obiettivo di cambiare la vita al caro lettore.”

La Gazzetta dello Sport

“Carr ha capovolto la frittata.”

iO
donna

“L’ultima sigaretta”

CORRIERE DELLA SERA

“Corsi per smettere di fumare. Comune investe sulla salute.”

CAPITAL

Intervista a
Gianluca Viali

G I O I A

“Allen Carr era un ex fumatore incallito, redento e votato ad una missione planetaria.”

marie claire

“CON RITO COLLETTIVO”

Avenire
AV

“A Segrate partono i corsi per i dipendenti che non sanno rinunciare alla sigaretta da soli.”

il Giornale.it

“Giornata mondiale senza il tabacco. Smettere leggendo un libro.”

Panorama

“COSÌ FACILE SMETTERE DI FUMARE ...”

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

Rassegna Stampa - INTERNAZIONALE



THE SUNDAY TIMES

“La sua abilità sta nel rimuovere la dipendenza psicologica”

TATLER

“Non sono mai stato più sicuro di aver smesso di fumare.”



“Un approccio diverso. Un successo sorprendente.”

The Observer

“Fatti aiutare da Allen Carr a smettere oggi”

MediaGuardian.co.uk

“E’ fatto tutto in modo semplice – nessuna conferenza, nessuna tattica dello spavento, nessun trucco e nessun rimedio sostitutivo che costa tanto quanto le sigarette”

Daily Mail

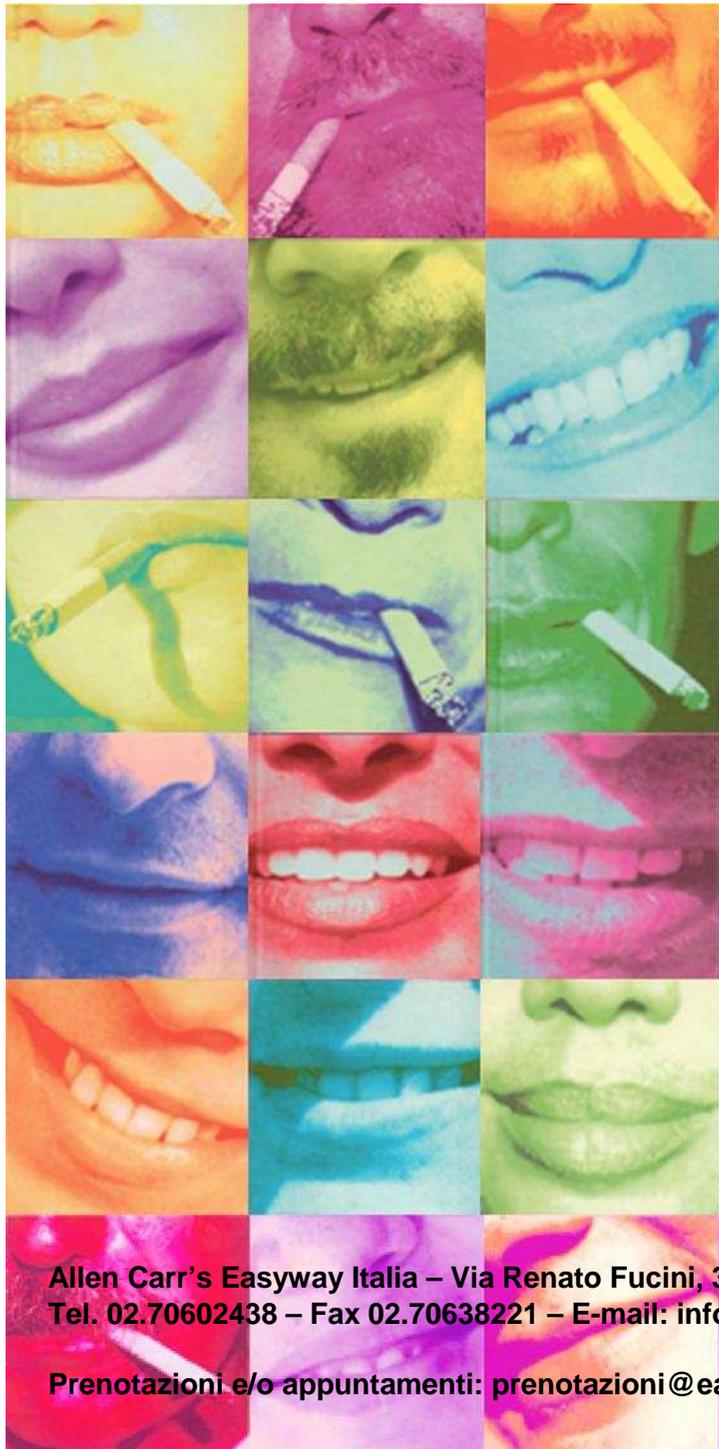
“Sono rinvigorito da un nuovo senso di libertà”



“Ho sempre pensato di non avere abbastanza forza per smettere da solo: come avrebbe potuto qualcun altro aiutarmi? Posso affermare con onestà, 4 mesi dopo, che non mi mancano per nulla le sigarette.”

www.allencarreasyway.com

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare



Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

TESTIMONIANZE DI MEDICI

www.easywayitalia.com

Allen Carr's Easyway Italia – Via Renato Fucini, 3 – 20133 Milano
Tel. 02.70602438 – Fax 02.70638221 – E-mail: info@easywayitalia.com

Prenotazioni e/o appuntamenti: prenotazioni@easywayitalia.com - Tel. 02.70602438 – 393.9417855

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

STUDIO SUL METODO EASYWAY

Prof. Manfred Neuberger, M.D.
Capo Dipartimento Medicina Preventiva - Istituto Medicina Ambientale
Università di Vienna

“Mi incuriosirono sia alcuni dei miei pazienti, che avevano smesso di fumare con successo dopo aver letto il libro di Allen Carr, sia i commenti fatti da medici del lavoro riguardo ai Seminari e ai Centri Allen Carr. Inizialmente, decisi di fare, su un periodo di 4 mesi, una valutazione dei seminari tenuti ai dipendenti sul luogo di lavoro. Le persone che avevano smesso di fumare con successo mostrarono, in aggiunta ad un aumento dell’energia, un miglioramento globale della qualità di vita sotto il profilo sia della salute fisica e mentale sia di quello sociale.

Rimasi sorpreso e colpito dall’eccellente risultato ottenuto dopo un solo intervento: a distanza di un anno, la fascia di successo era compresa tra il 40% (ipotesi peggiore) e il 55% (stima migliore). Per controllare i risultati in una diversa situazione e per un periodo di tempo più lungo, decisi di fare uno studio di gruppo in una grande acciaieria, dove i medici del lavoro avevano dato la loro disponibilità ad eseguire dei controlli telefonici per un periodo medio di 3 anni dopo il seminario: su 510 persone il 51,4% dichiarò di continuare ad essere non fumatori.

Prendendo un gruppo a caso tra i partecipanti e tenendo presente la loro storia di fumatori, venne misurata la concentrazione di cotinina nelle urine. Di tutte le persone esaminate il 50,9% mostrò un’astensione prolungata dal fumo. La percentuale di successo dei Seminari Allen Carr’s Easyway in ambito aziendale ha superato complessivamente e di gran lunga quella raggiunta da altri metodi. Senza supporti farmacologici di alcun genere, un fumatore su due, motivato a partecipare, sembra in grado di smettere di fumare e di rimanere un non fumatore.”

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

TESTIMONIANZE DI MEDICI

“Non ho esitazioni nel sostenere il lavoro di Allen Carr riguardo l'aiutare i fumatori a smettere di fumare. Molti centri che operano nel campo della dissuefazione del tabacco usano alcune delle sue tecniche ma pochi sembrano raggiungere il suo successo.”

Professor Judith Mackay MBE, JP, FRCP (Edin), FRCP (Lon), Direttore Esecutivo della Asian Consultancy on Tobacco Control and Health.



“Il tasso di successo è così elevato che, quando il budget ce lo permette, continuiamo a usare Easyway per lavorare con gruppi specifici e singoli individui”

Carole Johnson, Unità di prevenzione di danni alle coronarie, Tyne Tees, U.K.

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare



Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare

Allen Carr's Easyway Italia

Via Renato Fucini, 3

20133 Milano

Tel. 02.70602438 - Fax 02.70638221

www.easywayitalia.com

E-mail: info@easywayitalia.com

Informazioni e Prenotazioni:

prenotazioni@easywayitalia.com

Tel. 02.70602438 - 393.9417855

Allen Carr's
Easyway
È facile smettere di fumare