

PROGETTO FORMATIVO AZIENDALE

RESPIRO ARIA NUOVA

01/02 dicembre

Responsabile scientifico
dott. Gerardo Guarino

**AULA MAGNA
P.O Pescara**

Docente: dott. Adelmo di Salvatore

Programma

01 dicembre

I SESSIONE

8.30 - 09,00

Introduzione e concetti fondamentali

09.00 - 11.00

- *Motivazioni, attese, intenzione e disponibilità al cambiamento*
- *Impatto sociale e sanitario del fumo di tabacco: epidemiologia, culture, modelli e costi del fumare*
- *Il legame con la sigaretta (attaccamento, “dipendenza”, astinenza, astensione)*
- *Discussione plenaria*

II SESSIONE

11.00 – 12.00

Addio alle sigarette

12.00 -13.00

Attività pratica

- *contratto di astensione (libero, motivato, intenzionale), addio alle sigarette*
- *Tecnica di respirazione profonda*

Lavoro in piccoli gruppi: condivisione dell'esperienza

Restituzione in plenaria del lavoro dei gruppi

13.00-14.00 Pausa pranzo

14.00 - 16.00

Attività pratica

- *Compiti e suggerimenti per chi respira aria nuova*
- *Livelli di pensiero e credenze limitanti*
- *I fattori della motivazione e il ciclo del cambiamento*

III SESSIONE

16.00-17.30

La Salute e i problemi fumo correlati

- *La multidimensionalità della salute e Concetto di continuum*
 - *Problemi fumo correlati: multidimensionali, sistemici, imprevedibili, dinamici*
 - *Verso una ASL libera da fumo: il nuovo regolamento aziendale*
- Discussione in plenaria*

02 dicembre

IV SESSIONE

09.00 – 13.00

Attività di rinforzo della motivazione

- *Condivisione in plenaria: come mi sento, cosa ho imparato, come intendo metterlo in pratica*
- *Attività pratica in plenaria: Cosa ci guadagno a smettere di fumare e a respirare aria nuova*
- *Come gestire la sindrome da astinenza*
- *Esperienza multisensoriale: Come stare subito bene*
- *Tecnica di respirazione*
- *Condivisione delle esperienze in piccoli gruppi*
- *Condivisione in plenaria delle esperienze dei piccoli gruppi*

13.00-14.00 Pausa pranzo

V SESSIONE

Mantenimento della sobrietà e diffusione di buone prassi

14.00 – 15.00

- *Prevenzione delle ricadute: aiutare il rientro nel ciclo di cambiamento*
- *I gruppi di Automutuoaiuto*

15.00-16.00

- *Attività pratica individuale: Diario personale sui vantaggi e svantaggi*
- *Attività pratica: Condivisione a coppie sui vantaggi e svantaggi*

VI SESSIONE

16.00 – 17.30

- *Attività pratica (tecnica di autoipnosi): Esperienza del miracolo*
- *Condivisione in plenaria: Come mi sento, cosa ho imparato, come intendo metterlo in pratica*

17.30-18.00

- *Conclusioni del corso, indicazioni per l'organizzazione dei corsi rivolti a tutti i dipendenti ASL e alla popolazione generale*

Valutazione finale dell'apprendimento con questionario