

## ELABORATO FINALE SUL TEMA:

Il Modello Transteorico di Prochaska e Di Clemente: motivazioni all' esercizio fisico, barriere alla partecipazione, stadi del cambiamento.

Un esempio che si ispira ai principi del modello e che cerca di contestualizzarli nell' ambito della promozione della salute e degli stili di vita sani in Azienda sanitaria (ASL CN 1, Cuneo) – Corso *“Migliorare gli stili di vita sul lavoro: la promozione dell' attività fisica come strategia di contrasto dello stress lavoro-correlato (D.lgs. 81/08).*

### Premessa teorica

*“Il Modello Transteorico messo a punto da Prochaska e Diclemente (1995) offre una guida pratica per conoscere e comprendere la motivazione al cambiamento del cliente e suggerisce come intervenire su tale processo così delicato ed importante. Il modello di Prochaska e Diclemente è stato costruito su 2 dimensioni fondamentali: gli stadi del cambiamento e i processi di cambiamento che vengono messi in atto. Gli stadi del cambiamento riflettono l' aspetto temporale e motivazionale del cambiamento: esso non è un fenomeno del tipo “tutto o niente” ma è un processo graduale che attraversa specifici stadi, seguendo un percorso progressivo. Il tempo di permanenza in ciascun stadio è molto variabile e non è facilmente prevedibile. Una volta individuato lo stadio in cui si trova il cliente, l' operatore potrà adottare determinate strategie per passare allo stadio successivo”* (Gerin Birsa, Master in Psicologia dello Sport – corso avanzato, seconda lezione).

### Contesto di partenza

Come recita la Carta di Toronto (2010): *in tutto il mondo le nuove tecnologie, l' urbanizzazione, gli ambienti di lavoro che favoriscono sempre di più la sedentarietà e la configurazione di paesi e città centrata sull' uso dell' automobile, hanno reso difficile la pratica dell' attività fisica nella vita quotidiana. Anche gli stili di*

*vita frenetici, le priorità contrastanti, le strutture familiari che cambiano e la mancanza di interazione sociale possono contribuire a favorire l' inattività. Le opportunità per svolgere attività fisica continuano a diminuire mentre la prevalenza di stili di vita sedentari sta aumentando nella maggior parte dei paesi, con gravi conseguenze per la salute e con ricadute a livello sociale ed economico.*

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che i programmi di attività fisica sul posto di lavoro, attuati in modo permanente, potrebbero ridurre le assenze per malattia del 6-32% ed i costi sanitari del 20-55% oltre ad aumentare in modo significativo.

Da più parti, si raccomanda la pratica fisica costante e moderata poiché, se associata a un adeguato profilo alimentare, si dimostra efficace ai fini del controllo del peso. Inoltre, si rivela utile nella gestione dello stress giacché concorre a normalizzare l' attività combinata del sistema nervoso, endocrino e immunitario, andando a migliorare in modo significativo il benessere psicologico. Quindi, promuovere l' attività fisica sul posto di lavoro si dimostra efficace per elevare i livelli di salute fisica, psichica e sociale, con conseguenti vantaggi in termini di rendimento e soddisfazione lavorativa.

Da uno studio epidemiologico condotto nel territorio piemontese (report PASSI, 2007-2009) si è appreso che nell' ambito dell' ASL CN1 solo il 33% della popolazione condurrebbe uno stile di vita attivo praticando attività fisica al livello moderato o intenso raccomandato, mentre il 26% può essere considerato sedentario. La fascia di età in cui la sedentarietà risulterebbe più diffusa è quella dai 50 ai 69 anni. Ancora, il 33% risulterebbe in eccesso ponderale.

La necessità di attivare un programma di esercizio fisico abbinato ad alcune tecniche psico-corporee di rilassamento si è sviluppata in occasione di alcuni importanti indicatori di salute osservati dal Servizio di Medicina del Lavoro aziendale che per mandato si occupa della promozione e protezione della salute psichica, fisica e sociale dei dipendenti attraverso le visite mediche periodiche e le consultazioni psicologiche (es. alto stress psicosociale, disturbi muscolo-scheletrici, aumento del tasso di colesterolo e trigliceridi ematici, aumento ponderale, aumento delle visite

straordinarie su richiesta del dipendente), ma anche attraverso le indagini sul livello di benessere organizzativo condotte nei gruppi di lavoro.

### **Finalità del progetto formativo**

Nel 2013 la Medicina del Lavoro dell' ASL CN1 ha avviato un progetto formativo aziendale quale azione positiva a sostegno della gestione dello stress lavorativo, rivolto a tutte le categorie professionali comprese nei seguenti ruoli: sanitario, amministrativo, tecnico e professionale.

Tale tipologia di Corso porta il titolo: *"Migliorare gli stili di vita sul lavoro: la promozione dell' attività fisica come strategia di contrasto dello stress lavoro correlato (DLgs 81/08)"* ed è replicata dalle 6 alle 10 edizioni l' anno. Prevede la partecipazione di relatori, in parte interni e in parte esterni, che con i loro interventi teorico-pratici intendono sensibilizzare i partecipanti verso l' adozione di uno stile di vita attivo, la prevalenza di sentimenti e credenze a favore dell' attività motoria, la diffusione di una cultura della salute e del benessere in ogni dominio della vita personale e sociale. Senza trascurare gli effetti in termini di motivazione e soddisfazione lavorativa che possono essere determinati dall' esercizio fisico praticato con regolarità, cui possono conseguire ricadute positive anche sulla qualità del servizio prestato e del clima relazionale entro i gruppi di lavoro.

### **Diagnosi educativa e organizzativa**

Uno stile di vita sedentario è un fattore che incrementa il rischio di obesità. Tale evidenza sarà argomentata e discussa in occasione dell' evento formativo con riferimento alla concezione di Green<sup>1</sup>. Sia per saggiare le credenze e i comportamenti attuali sia per prefigurare quello che potrà essere il livello di cambiamento sul quale ogni partecipante è disposto a investire personalmente a partire dal seminario.

#### Fattori PAR.

**Predisponenti** (mantenimento del comportamento a rischio):

---

<sup>1</sup> Il modello di pianificazione PRECEDE-PROCEED (Green L.W.) prende avvio da due assunti fondamentali: la salute è un processo multidimensionale e multipli sono i fattori di rischio; multidimensionale e multidisciplinare deve di conseguenza essere l' approccio di chi lavora per promuovere salute.

pigrizia, scarsa conoscenza dei rischi sostenuti da un' alimentazione scorretta, scarse conoscenze o conoscenze errate a sostegno della sedentarietà, indisponibilità a collocare nel proprio spazio di vita un tempo dedicato alla pratica fisica, scarsa conoscenza del proprio corpo, senso di inadeguatezza nei confronti dell' attività fisica, ritmi di vita serrati e intensi.

**Abilitanti** (adozione di comportamenti protettivi):

opportunità aziendali a favore dell' attività motoria (es. CRAL aziendale); eventi formativi che comprendono l' apprendimento di tecniche di rilassamento e di strategie psicologiche di supporto per gestire lo stress organizzativo; disponibilità alla conduzione dei gruppi di cammino dedicati ai lavoratori; disponibilità di percorsi stradali urbani (es. piste ciclabili e pedonali), presenza di spazi verdi accessibili e adatti per l' attività fisica; effetto "contagio" tra gli operatori.

**Rinforzanti** (fattori di mantenimento del nuovo comportamento sano):

persistenza del parere favorevole della Direzione Generale; condivisione tra colleghi e loro familiari; appoggio dei responsabili intermedi; provato esito in termini di benessere psicofisico ed efficienza sul lavoro; moltiplicazione di azioni formative e informative sul tema della pratica fisica.

Gli **obiettivi specifici** individuati sono sintetizzabili come segue:

- **EDUCATIVO-COMPORTAMENTALI:**

saggiare la bontà delle conoscenze attuali e incrementare quelle riguardanti i benefici psicofisici effettivi derivanti dall' attività fisica (predisponente);

generare atteggiamenti auto-motivanti nei confronti dell' attività fisica (predisponente);

incrementare la percentuale di dipendenti che aumentano l' attività motoria nel periodo successivo al corso (predisponente).

- **ORGANIZZATIVO-AMBIENTALI**

Costituire un gruppo di persone sempre più numeroso che funzioni da esempio e stimolo così da aumentare sempre di più il numero di operatori che aderiscono all' iniziativa (rinforzante).

Generare interesse nei confronti delle tecniche di rilassamento come ulteriore risorsa personale di cui il soggetto può fruire a scopo rigenerativo (predisponente).

Il presente progetto coinvolgerà gradualmente tutti i dipendenti dell' ASL CN1 e, per quanto riguarda la parte dedicata al cammino, si propone di aumentare progressivamente il numero di persone in grado di adottare-aumentare l' attività motoria sia negli spostamenti quotidiani (es. spostamenti in itinere, uso delle scale) sia attraverso momenti strutturati e dedicati alla pratica del cammino sportivo. Tali appuntamenti saranno guidati dai cosiddetti *walking leader aziendali* i quali, oltre agli aspetti più operativi di accompagnamento, dovranno continuare a disseminare conoscenze corrette sugli esiti di salute derivanti da una pratica fisica regolare, in modo da contribuire a rafforzare abitudini comportamentali sempre più valide e consapevoli.

## Contenuti del Corso e Metodologia Didattica

**RAZIONALE**

*"Scopi primari della Medicina del Lavoro sono la promozione ed il mantenimento del più elevato grado di benessere fisico, mentale e sociale dei lavoratori in tutte le attività (...). Tra sono gli obiettivi principali della Medicina del Lavoro: (i) il mantenimento e la promozione della salute e della capacità lavorativa; (ii) il miglioramento dell'ambiente di lavoro e del lavoro stesso per renderli compatibili ad esigenze di sicurezza e di salute e (iii) lo sviluppo di una organizzazione e di una cultura del lavoro che vada nella direzione della salute e della sicurezza, creando nello stesso tempo un clima sociale positivo e non conflittuale e tale da poter migliorare la produttività delle imprese (...). Fonte: Il Codice Internazionale di Etica (ICOH) per gli operatori di Medicina del Lavoro, 1995.*

**OBIETTIVI**

Introdurre il dipendente ad alcune tecniche motorie, corporee e di rilassamento al fine di:

- generare atteggiamenti auto-motivanti nei confronti dell'attività fisica in quanto fattore di protezione e di sostegno della qualità di vita personale e lavorativa.
- contribuire al miglioramento della salute psico-fisica e sociale dei dipendenti, in particolare, alla promozione del loro benessere soggettivo e organizzativo.

**RELATORI**

**ALBERTO BARATTI**, direttore SC Medicina del Lavoro ASL CN1.

**BIANCA MOTTURA**, dirigente psicologo SC Medicina del Lavoro ASL CN1, istruttore certificato di Nordic Walking Scuola Italiana Nordic Walking, istruttore certificato di Fitwalking metodo Damilano.

**MADDALENA ELISA OPERTI**, assistente sanitaria SC Medicina del Lavoro ASL CN1, walking leader settore socio-sanitario, istruttore certificato di Fitwalking metodo Damilano.

**DANIELA MACAGNO**, assistente sanitaria SC SPreSAL ASL CN1, operatore Shiatzu, walking leader settore socio-sanitario, istruttore certificato di Fitwalking metodo Damilano.

**PAOLO DIEGO FISSORE**, master trainer Scuola Italiana Nordic Walking, coordinatore della Scuola Nordic Walking Monviso di Savigliano, istruttore certificato di Fitwalking e Fitwalking Cross metodo Damilano.

**RESPONSABILE SCIENTIFICO**

Dott. Alberto Baratti  
Direttore SC Medicina del Lavoro  
ASL CN1

**SEGRETERIA SCIENTIFICA**

Dott. A. Baratti, Dott.ssa B. Mottura,  
AS M. E. Operti, tel. 0172719513

**DIRETTORE DEL CORSO**

Dott. ssa Grazia Maria ALBERICO  
Direttore S.C. OSRU – Formazione ASL CN1




*Evento Formativo Residenziale*

**MIGLIORARE GLI STILI DI VITA  
SUL LAVORO:  
LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA  
COME STRATEGIA DI CONTRASTO  
DELLO STRESS LAVORO-CORRELATO  
(D.Lgs.81/08)**



**131 -16266**

**Evento formativo ECM  
ANNO 2014 - 6 EDIZIONI  
ASL CN1**  
(prevista attività outdoor)

*Sistema di Accreditamento ECM – Regione Piemonte*

Per favorire l' apprendimento dei contenuti e degli stimoli tecnici proposti, la scelta è stata quella di costituire piccoli gruppi di 12 partecipanti.

Durante la prima giornata del Corso viene somministrato un questionario adattato che comprende due scale principali: quella sugli Stadi del Cambiamento di DiClemente e Prochaska e quella sull' Attività Fisica (IPAQ), più alcuni nuovi item inseriti dagli organizzatori del Corso.

**MIGLIORARE GLI STILI DI VITA SUL LAVORO:  
LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA COME STRATEGIA DI CONTRASTO DELLO  
STRESS LAVORO-CORRELATO (D.Lgs. 81/08)  
INDAGINE SULL'ATTIVITÀ FISICA (AF)**

Per cortesia legga ciascuna delle seguenti domande e risponda "sì" o "no". È importante rispondere a tutte e 5 le domande.

L'attività o l'esercizio fisico comprendono attività come la camminata veloce, il jogging, andare in bicicletta, nuotare, o qualunque altra attività fisica in cui l'esercizio fisico è simile, almeno per intensità, a queste attività.

	sì	no
1) Attualmente sono fisicamente attivo	1	2
2) Ho intenzione di aumentare l'attività fisica nei prossimi sei mesi	1	2

Affinché l'attività fisica si possa definire "regolare", occorre raggiungere un totale di almeno 30 minuti al giorno per 5 giorni a settimana.

Per esempio, camminare 10 minuti per tre volte al giorno o 30 minuti in una sola volta.

	sì	no
3) Attualmente mi impegno in una regolare attività fisica	1	2
4) Ho svolto attività fisica regolare negli ultimi 6 mesi	1	2
5) Se saranno attivati i gruppi di cammino nell'ASL CN1, comunicherò la mia disponibilità a parteciparvi	1	2

1

Le prossime domande riguarderanno il tempo che lei ha trascorso in attività fisiche negli **ultimi sette giorni**. Cortesemente, risponda ad ogni domanda anche se non si considera essere una persona attiva. Pensi, per favore, alle attività svolte al lavoro, come parte del lavoro svolto in casa ed in giardino, per spostarsi da un luogo all'altro e nel suo tempo libero come divertimento, esercizio fisico o sport.

Pensi a tutte le attività **vigorese**, energiche che ha svolto negli **ultimi sette giorni**. Le attività fisiche **vigorese** sono quelle che richiedono uno sforzo fisico duro e che la fanno respirare con un ritmo molto più frequente rispetto al normale. Pensi soltanto a quelle attività fisiche che lei ha svolto per almeno 10 minuti consecutivamente.

1. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni lei ha svolto attività fisica vigorosa come sollevare oggetti pesanti, zappare, fare aerobica, o pedalare in bicicletta ad una certa velocità?

\_\_\_\_\_ **giorni per settimana**

Nessuna attività fisica vigorosa ..... → **Vada alla domanda 3**

2. Quanto tempo in totale di solito trascorre in attività fisiche **vigorese** in uno di quei giorni?

\_\_\_\_\_ **ore per giorno**                      \_\_\_\_\_ **minuti per giorno**

Non sa / non è sicuro/a

Pensi ora a tutte quelle attività **moderate** che lei ha svolto negli **ultimi sette giorni**. Le attività moderate sono quelle che richiedono uno sforzo fisico moderato e che la fanno respirare con un ritmo un po' più frequente rispetto al normale. Pensi soltanto a quelle attività fisiche che lei ha svolto per almeno 10 minuti consecutivamente.

3. Durante gli **ultimi sette giorni**, quanti giorni lei ha svolto attività fisica **moderata** come portare pesi leggeri, andare in bicicletta ad un ritmo regolare oppure giocare il doppio a tennis? Non includa il camminare.

\_\_\_\_\_ **giorni per settimana**

Nessuna attività fisica moderata ..... → **Vada alla domanda 5**

4. Quanto tempo lei di solito dedica alle attività fisiche **moderate** in uno di quei giorni?

\_\_\_\_\_ **ore per giorno**                      \_\_\_\_\_ **minuti per giorno**

Non sa / non è sicuro/a

2

Pensi al tempo da lei trascorso **camminando** negli **ultimi sette giorni**. Includa il tempo trascorso sia al lavoro sia a casa, nello spostarsi da un luogo ad un altro e qualsiasi altro cammino che lei ha fatto solo per divertimento, sport, esercizio fisico o per passatempo.

5. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni lei ha **camminato** per almeno 10 minuti di continuo?

\_\_\_\_\_ giorni per settimana

Nessuno → Vada alla domanda 7

6. Di solito quanto tempo ha trascorso, in uno di quei giorni, **camminando**?

\_\_\_\_\_ ore per giorno                      \_\_\_\_\_ minuti per giorno

Non sa / non è sicuro

L'ultima domanda riguarda il tempo trascorso stando **seduto** dal lunedì al venerdì negli **ultimi sette giorni**. Includa il tempo in cui rimane seduto al lavoro, in casa, nello svolgere un corso di formazione, durante il suo tempo libero. Questo può includere il tempo trascorso seduto alla scrivania, nel far visita ad amici, leggendo, o seduto/a o sdraiato/a per guardare la televisione.

7. Durante gli **ultimi sette giorni**, in un giorno della settimana, quanto tempo ha trascorso stando seduto?

\_\_\_\_\_ ore per giorno                      \_\_\_\_\_ minuti per giorno

Non sa / non è sicuro

#### SCHEDA SOCIO-ANAGRAFICA

Segni con una crocetta il numero che descrive la Sua situazione e risponda alle domande qui presentate.

a. Sesso:  1 maschio  2 femmina

b. Et : anni / /

c. Peso: kg \_\_\_\_\_

d. Altezza cm \_\_\_\_\_

e. Qualifica professionale \_\_\_\_\_

f. Sede di lavoro (es. Savigliano, Mondov , Saluzzo ecc...) \_\_\_\_\_

g. Modalit  principale con cui si reca al lavoro

1 A piedi  2 Bicicletta

3 Automobile o altro veicolo a motore  4 Mezzi pubblici

5 Altro (specificare) \_\_\_\_\_

h. Distanza approssimativa casa-sede di lavoro

1 < 1 km  2 1-5 km

3 6-10  4 > 10 km

i. Quante ore a settimana lavora in media? / / ore

l. Da quanto tempo lavora in Sanit ? / / anni / / mesi

m. Effettua turni?

1 No  2 S , con turni prolungati

3 S , con orario su due turni  4 S , con orario diurno

5 S , con orario su tre turni  6 Altro (specificare) \_\_\_\_\_

n. Prescrizioni - limitazioni all'idoneit  lavorativa

1 S  (indichi quale/i) \_\_\_\_\_  2 No

prima di consegnare il questionario si accerti di aver risposto a tutte le domande.

Grazie per la collaborazione.

3

4

A oggi, sono state intervistati 36 operatori che, rispetto all' abitudine all' esercizio fisico cos  si distribuiscono (l' elaborazione integrale non   al momento disponibile in quanto si attende una numerosit  campionaria significativa dal punto di vista statistico).

il 50% si definisce fisicamente attivo, indice che scende al 44% se si considerano unicamente coloro che dichiarano di impegnarsi in una regolare attivit  fisica. Se si considera la quantit  di attivit  fisica moderata, il livello pi  accessibile svolta nel corso dell' ultima settimana emerge una media di giorni 2 pro-capite; se, oltre a questo, si esamina il dato relativo a una camminata continuativa per almeno 10 minuti al giorno, la media settimanale migliora giacch    pari a 4 volte. Per quanto riguarda gli spostamenti verso e dal posto di lavoro, i soggetti che riferiscono di recarsi al lavoro in bicicletta o a piedi sono appena 5.

Al momento, la media dell' et  degli intervistati   uguale a 45 anni, dato di poco superiore all' et  media degli operatori sanitari nell' ASL CN1 (42 anni).

Il questionario viene nuovamente somministrato a distanza di 6 mesi al fine di osservare il grado di cambiamento eventualmente avvenuto.



Il Corso prevede dei momenti di aula e dei momenti outdoor che insieme concorrono ad attivare o, perlomeno, a diffondere un interesse orientato al cambiamento del proprio stile di vita. Considerando i processi riportati in letteratura, i seguenti potrebbero essere tra i più curati e incoraggiati: aumento della consapevolezza corporea e mentale), rivalutazione di sé (della propria immagine corporea e sociale), attivazione emozionale (espressione di sentimenti positivi e negativi in base al grado di fiducia percepito dal partecipante), rivalutazione dell' ambiente quale risorsa utile per procedere nel cambiamento (famiglia, amici, gruppo di lavoro), liberazione personale (impegno, scelta, fiducia in sé), contro-condizionamento (apprendimento di comportamenti alternativi), relazioni di aiuto (stimolare aperture sincere per poter trasferire, insieme e anche sul posto di lavoro, comportamenti salubri ed efficaci).

Ovviamente, anche in un Corso di questo tipo ci si confronta con soggetti che, rispetto alla cura di sé attraverso azioni psico-corporee, possono trovarsi nei diversi stadi e lo stiamo appurando nelle varie edizioni che si stanno susseguendo: PRECONTEMPLATIVO, soggetti pertanto poco consapevoli; CONTEMPLATIVO, soggetti che cominciano a rivalutare se stessi e i loro comportamenti, a soppesare vantaggi e svantaggi del cambiamento piuttosto che dello status quo; PREPARAZIONE/DETERMINAZIONE, soggetti che incominciano a guardare con fiducia al nuovo stile di vita e ci si impegna a realizzarlo; AZIONE/MANTENIMENTO, soggetti che stanno cambiando ma che vanno sostenuti affinché perseverino nella loro scelta.

Per questo abbiamo scelto di proporre una "vetrina" , per nulla esaustiva ma indicativa di ciò che del proprio stile di vita può essere concretamente modificato senza particolare difficoltà e mantenuto attivo e stabile nel tempo.

Durante la prima giornata proponiamo la mission del Corso, a seguire una presentazione articolata sulle tecniche di cammino naturale e sportivo, segue una parte dedicata allo stretching che poi, nel pomeriggio, continua in due ore di esercizi tecnici di cammino naturale e consapevole basati su andature brevi alternate a tratti più prolungati di cammino libero, al fine di assimilare gli stimoli tecnici, affinare i sensi cenestesico e propriocettivo che concorrono a potenziare l' effetto distensivo derivante dalla camminata all' aria aperta.

Nella seconda giornata vengono illustrate ed esercitate alcune tecniche di rilassamento, come la respirazione controllata, il respiro coordinato al ritmo del passo



abbinato ad alcuni esercizi tratti dal breathwalking e, in aula, il rilassamento distensivo progressivo nella versione proposta da Gerin Birsa oppure il rilassamento progressivo di Jacobson. Anche in questo caso, l' intento non è quello di insegnare delle tecniche che, di norma, si apprendono in un percorso che si compone di più sedute, ma è quello di "provarle insieme" ed esperire come sia possibile bonificare il dialogo corpo-mente al fine di consolidare una efficace risposta allo stress quotidiano. Quindi, il nostro impegno è quello di stimolare e seminare interesse, diffondere motivazioni che aiutino l' operatore a incorporare nel proprio stile di vita la giusta alternanza tra tensione e rilassamento, tra spesa e recupero energetico.

Inoltre, trattandosi di un Corso ECM e, quindi, con prova finale, abbiamo pensato di sfruttare la ripresa filmata dei partecipanti in cammino per raggiungere un duplice scopo: intanto quello formale e poi, soprattutto, quello di disporre di un ulteriore spazio di consapevolezza di sé e delle migliorie ottenibili attraverso un impegno convinto e costante.

### **Considerazioni conclusive**

L' iniziativa intrapresa rappresenta un esempio di attenzione rivolta alle persone in Azienda che intende trasmettere loro un' opportunità di considerazione equa, onesta e anche una prassi disponibile a migliorarsi nel tempo grazie a tutti i suggerimenti raccolti alla fine di ogni edizione.

Si vuole offrire un' occasione in cui poter "staccare la spina" , direttamente sul posto di lavoro, dalla routine lavorativa sempre più sovraccaricante e frustrante in questo tempo di crisi economica e sociale, ma anche per dare modo alle persone di rivalutare il loro posto di lavoro verso il quale spesso si tende a sviluppare sentimenti di insoddisfazione più o meno marcata; anche un' occasione per instillare interesse o perlomeno curiosità nei confronti di ogni approccio che cerca di favorire la distensione psicofisica e, quindi, la migliore performance individuale e di gruppo attraverso la riscoperta di sé e di una dimensione temporale che è spesso sfuggente ancorché preziosa, il presente. Dunque, un evento che può essere compreso nell' attuale e cosiddetta *psicologia del benessere*, ambito teorico-tecnico complementare e antecedente alla cura del malessere, che si prefigge di prevenire il disagio promuovendo le parti sane dell' uomo affinché riesca a essere sempre più efficace nell' arduo e quotidiano processo di adattamento nei diversi ambiti di vita

che gli appartengono. In particolare, un settore disciplinare che, in ambito occupazionale, cerca di sostenere le persone affinché possano gestirsi al meglio anziché essere sopraffatte dalle Organizzazioni che sempre più faticano a mantenere al loro interno Strutture e processi funzionanti.

Consapevoli che questo Corso rappresenta oggi una piccola goccia di salute in mezzo a un mare di difficoltà e malcontenti, faremo sì che la sua messa a regime si integri con le altre iniziative già avviate e disponibili (percorsi specialistici psicologici, psicoterapeutici, medici, formazione sui temi del benessere personale, della relazione, della salute organizzativa, ecc.) e che, soprattutto, si qualifichi come uno spazio di recupero energetico, di libertà di movimento ma anche di creatività, uno spazio che lasci in tutti i partecipanti un buon ricordo di sé, non fosse altro che per il fatto di aver offerto una decina di ore in cui ciascuno dei presenti è riuscito a rallentare il ritmo di vita e ha formato in sé il proposito di realizzare questa condizione-percezione positiva in ogni momento possibile della propria vita.

*Tengo a esprimere tutta la mia gratitudine alla dott.ssa Marina Gerin Birsa poiché grazie ai due livelli di Master frequentati ho potuto perfezionare una conoscenza psicologica che sto applicando in alcune importanti esperienze formative tra le quali il presente progetto. Ringrazio anche il direttore dell' Ufficio Formazione, dott.ssa Grazia Maria Alberico e il direttore della Medicina del Lavoro, dott. Alberto Baratti, per la fiducia che hanno dimostrato autorizzando la realizzazione dell' evento. Infine, un affettuoso grazie alle assistenti sanitarie Elisa Operti e Daniela Macagno, al dott. Paolo Fissore, per l' entusiasmo e l' impegno che dedicano all' iniziativa.*

### **Bibliografia di riferimento**

DORS (2°ed., 2014). *Gli stadi del cambiamento: Storia, Teorie ed Applicazioni. Il Modello Transteorico di DiClemente e Prochaska.*

Gerin Birsa, M. *Master in Psicologia dello Sport. Corso Base. Corso Avanzato.*

Green L.W., Kreuter M.W. (2° ed., 1991). *Health Promotion Planning: An Educational and Environmental Approach.* Mountain View, CA, Mayfield.

Marcus, B.H., Forsyth, L.H. (2003). *Motivating people to be Physically Active.* Physically Activity Intervention Series, Human Kinetics.

<https://sites.google.com/site/theipaq/>