

**8 SETTEMBRE 2015**

dalle ore 14.00 alle ore 18.00

**AUDITORIUM - CASCINA TRIULZA**

### **Cambiamenti da assaggiare e sperimentare per un mondo diverso**

Cambiare il proprio stile alimentare è un obiettivo vasto, complesso, difficile da comunicare ed attuare. Per rendere più facile il movimento può essere utile imparare come scomporre un obiettivo generale in un numero limitato di passaggi per ognuno dei quali può essere definito un diverso stadio di motivazione e diverse strategie per motivare ed implementare il cambiamento.

Questo, di fatto, è il primo passo per rendere accessibili a tutti le scelte di salute.

Il Seminario del Prof. Carlo DiClemente aiuterà il pubblico ad acquisire dimestichezza e familiarità con i processi che facilitano o ostacolano la trasformazione dei comportamenti che intendiamo modificare.

#### **PROGRAMMA**

- ore 14.00 Lezione magistrale Prof. Carlo DiClemente: Come cambiare in modo efficace e duraturo i comportamenti che non ci soddisfano.
- ore 14.45 Lavori a piccolo gruppo per l'acquisizione di tecniche esperienziali sul cambiamento dei comportamenti
- ore 16.15 Sintesi dei microcambiamenti in promozione della salute e discussione finale
- ore 17.15 chiusura lavori

#### **MODALITA' DI PARTECIPAZIONE**

È disponibile il modulo di iscrizione online sul sito [www.luoghidiprevenzione.it](http://www.luoghidiprevenzione.it) nella sezione convegni e seminari al seguente link: [www.luoghidiprevenzione.it/Home/ConvegniSeminari.aspx](http://www.luoghidiprevenzione.it/Home/ConvegniSeminari.aspx)

Per chi ne avesse necessità il biglietto gratuito per l'entrata ad Expo è fornito dalla LILT di Reggio Emilia, previa comunicazione mail a [expo@luoghidiprevenzione.it](mailto:expo@luoghidiprevenzione.it)

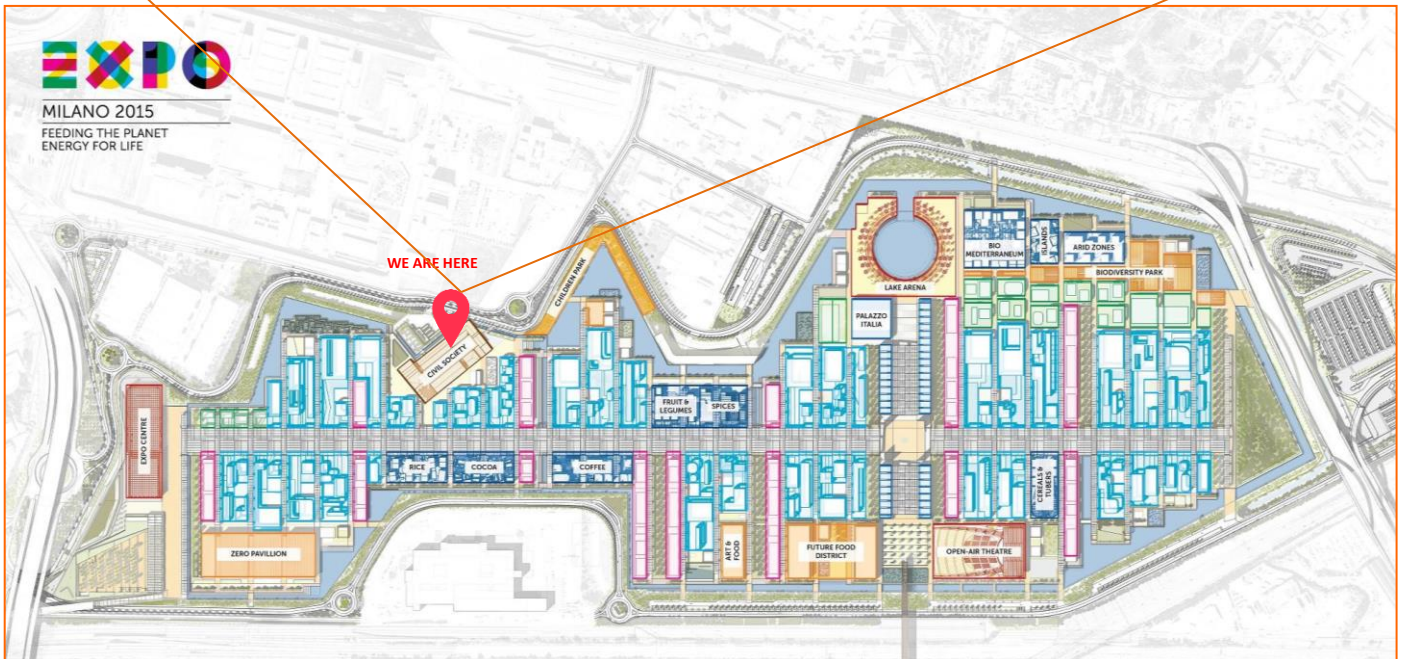
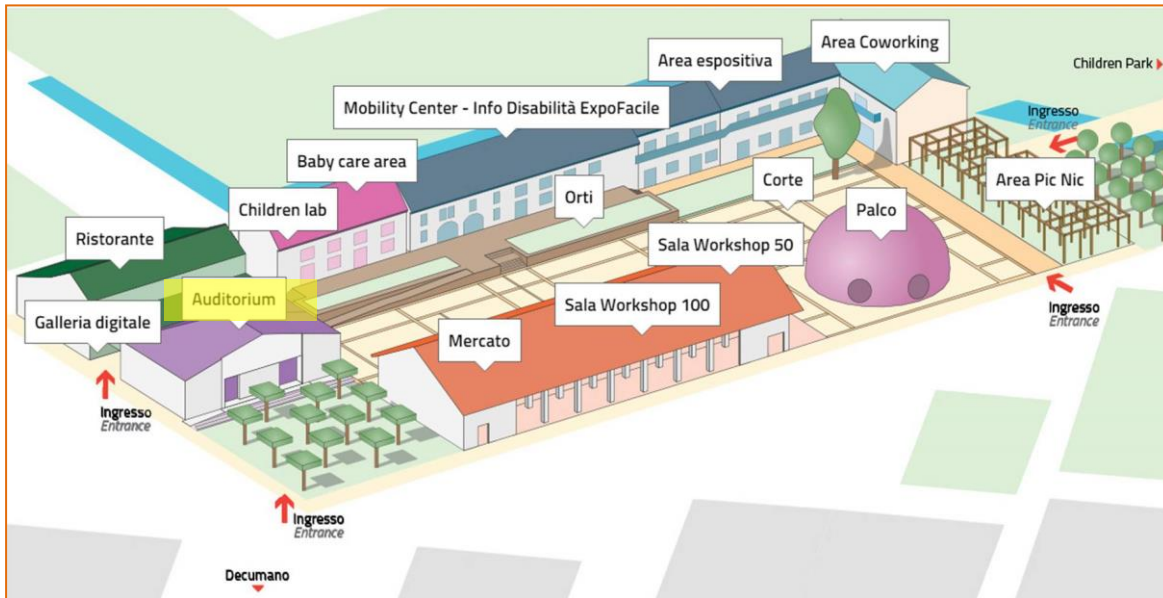


Cultural Program Participant



## LUOGO DEL SEMINARIO

AUDITORIUM presso CASCINA TRIULZA Padiglione delle Società Civile di Expo 2015



## I NOSTRI CONTATTI

[luoghidiprevenzione.it/EXPO](http://luoghidiprevenzione.it/EXPO)

[legatumori.it](http://legatumori.it)

Segreteria 0522.320655

[expo@luoghidiprevenzione.it](mailto:expo@luoghidiprevenzione.it)