

## Scheda sintetica

Titolo dell'aggiornamento	Uscire dal fumo – Processi di consapevolezza e accettazione
Ente erogante	Associazione SNAPform
Durata espressa in ore	9
Date e orari di svolgimento	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1° incontro 22/05/2017 ore 15-18</li><li>▪ 2° incontro 24/05/2017 ore 15-18</li><li>▪ 3° incontro 26/05/2017 ore 15/18</li></ul>
Sede di svolgimento	Presso la sede dell'associazione SNAPform a Ferrara. In caso la sede fosse impegnata sarà comunicato tempestivamente agli iscritti la sede alternativa, sempre a Ferrara.
Costi onnicomprensivi a carico del discente	Inserire l'importo 20€ a modulo IVA esente + € 20.0 per tessera associativa annuale per chi non è ancora socio
Programma sintetico	<p>L'approccio che presentiamo fa riferimento alla Programmazione Neuro Linguistica che ha tra gli scopi principali quello di modellare le strategie di successo.</p> <p>Tale approccio è stato direttamente sperimentato dal docente e può essere consultato nella pubblicazione "Uscire dal fumo. La PNL e la grande truffa della nicotina" <a href="http://bit.ly/2oSDjix">http://bit.ly/2oSDjix</a> . Affronta le tematiche del tabagismo attraverso una ridefinizione della "immagine del mondo" creando consapevolezza sulle "tre convinzioni del tabagista", sulla "dinamica anticipatoria" del disagio da astinenza che viene attivato e rinforzato dalle caratteristiche della sostanza e dalle "pressioni sociali" che spingono ad interpretare determinate sensazioni (sintomi di astinenza) in modo errato. Infine saranno presentati alcuni metodi semplici per affrontare positivamente i sintomi dell'astinenza. Si utilizzeranno concetti e tecniche mutuati dal Transtheoretical Model of Change e dall'Acceptance and Commitment Therapy (ACT). L'ottica è quella di integrare modelli che affondano le radici nelle scienze cognitivo-comportamentali e riconoscono la fondamentale importanza del linguaggio verbale e non verbale.</p> <p>Contenuti del corso:</p> <p><b>1° passo</b> - La motivazione Comprendere l'ambivalenza del</p>

	<p>fumatore: desidera continuare ma teme di continuare, desidera smettere ma teme di smettere. Il corso permetterà di interrogarsi sulla motivazione, ma non verrà proposto nulla per convincere il fumatore a smettere di fumare.</p> <p><b>2° passo</b> - Le convinzioni Individuare le specifiche convinzioni del fumatore, che appartengono a tre grandi classi: a) il fumo mi piace o mi è utile; b) smettere di fumare è troppo difficile e doloroso; c) fumare è diventato parte di me e per rinunciare dovrei rinunciare a qualcosa di me stesso.</p> <p><b>3° passo</b> - La consapevolezza Avere le informazioni che ci aiutano a riconoscere e smascherare quella che ho chiamato “la grande truffa della nicotina”. Conoscere le specifiche ricerche neurobiologiche che hanno individuato alcuni dei processi fisiologici che convalidano e rinforzano le convinzioni del fumatore. Non sarà data nessuna informazione relativa ai danni provocati dal fumo e dalla nicotina, tali informazioni sono solitamente conosciute, facilmente reperibili e ribadire non produce nessun positivo cambiamento.</p> <p><b>4° passo</b> - La connessione Il fumatore può facilmente imparare ad essere disponibile e accettare i sintomi assolutamente tollerabili dell'astinenza da nicotina, eventualmente aiutandosi con alcuni esercizi di de-fusione e connessione che saranno sperimentati durante il corso.</p>
A chi si rivolge	Ai counselor e ad altri professionisti della relazione di aiuto, ma è strutturato per essere utilmente seguito anche dai tabagisti.
Numero massimo dei partecipanti ammessi	20
Nominativi dei docenti / relatori	Mauro Serio
Materiale rilasciato	Attestato
Materiale didattico consegnato ai partecipanti	Slide e copia digitale del libro “Uscire dal fumo. La PNL e la grande truffa della nicotina”
Contatti per informazioni	<p>Email: <a href="mailto:info@snapform.it">info@snapform.it</a></p> <p>Mauro Serio: Cell. 329 337 9117</p> <p>Sito: <a href="http://www.snapform.it">www.snapform.it</a></p>
Procedura di iscrizione	Scrivere a <a href="mailto:info@snapform.it">info@snapform.it</a> indicando il nome del corso a cui si vuol partecipare, nome, età, titolo di studio, professione

Varie	La partecipazione al corso è riservata ai soci
-------	--