

# STADI DEL CAMBIAMENTO PROGRESSIVO

## 1 **PRECONTEMPLAZIONE:**

**40%** delle richieste di consulenza

Il consulente agisce come un genitore nutriente pronto alla negoziazione visto che l'utente non pensa ad un percorso di cambiamento

## 2 **CONTEMPLAZIONE:**

**40%** inizia e interrompe

L'utente non desidera cambiare subito, pensa di decidere dopo

## 3 **PREPARAZIONE ALL'AZIONE:**

**15%** Intraprende il percorso

Il consulente rassicura e si propone come un esperto coach

## 4 **AZIONE:**

**5%** Concretizza azioni di cambiamento

Il consulente incoraggia e conferma le prescrizioni eseguite

## 5 **CONSOLIDAMENTO:**

**L'utente ha risolto diversi problemi**

Il consulente supporta prevedendo eventuali ricadute

## 6 **CONCLUSIONE - FOLLOW-UP:**

**L'utente non pensa a cambiamenti futuri**

Il consulente si rende disponibile per il futuro