

- In questa fase, è necessario spronare la persona a chiedere aiuto ad amici fidati e a informarli della sua intenzione di modificare il proprio comportamento.
- 4. Azione.** Negli ultimi sei mesi, la persona ha dimostrato di aver cambiato comportamento e deve continuare a impegnarsi a fondo per progredire, imparando a resistere alla tentazione di tornare indietro; inoltre, deve rafforzare la sua determinazione.
- Gli individui in questa fase apprendono gradualmente nuove strategie per mantenere i propri impegni, ad esempio premiandosi per i progressi compiuti, evitando le persone e le situazioni che li spingono a mettere in atto comportamenti non sostenibili e sostituendo le attività legate a tali atteggiamenti con altre azioni positive.
- 5. Mantenimento.** La persona è stata in grado di attuare il nuovo comportamento per almeno sei mesi e si impegna a evitare ricadute. In questa fase, deve prestare attenzione ai momenti di debolezza o di stress, che potrebbero spingerla a riprendere il comportamento malsano.
- In questa fase è bene che la persona cerchi il sostegno di amici e famiglia e che trascorra del tempo con altre persone che attuano comportamenti sostenibili.

Capitolo 2 - Buone pratiche

Il modello transteorico di cambiamento nella pratica: ispirare più spostamenti a piedi, in bicicletta e con i mezzi pubblici e ridurre al minimo l'uso dell'auto.



FASE		DESCRIZIONE
1	Pre-contemplazione	Le persone in genere effettuano la maggior parte dei loro spostamenti in auto e sono abbastanza soddisfatte di questa modalità di viaggio. Al momento, non desiderano o non vogliono passare a un'altra modalità di trasporto o ritengono che sia impossibile farlo.
2	Contemplazione	Le persone che in genere effettuano la maggior parte dei loro spostamenti in auto non sono soddisfatte delle loro attuali abitudini di viaggio e vorrebbero ridurre il livello di utilizzo dell'auto e passare a un'altra modalità; tuttavia, al momento non sono sicure di quale modalità scegliere o forse non hanno abbastanza fiducia per farlo.
3-4	Preparazione/azione	Le persone che in genere effettuano la maggior parte dei loro spostamenti in auto, ma che sanno quale alternativa vorrebbero adottare per alcuni o tutti i loro spostamenti, hanno la fiducia necessaria per cambiare e potrebbero aver già provato questa nuova modalità per alcuni dei loro spostamenti.
5	Mantenimento	Le persone in genere effettuano la maggior parte o la totalità dei loro spostamenti a piedi, in bicicletta e con i mezzi pubblici. Può trattarsi di persone che non possiedono o non hanno accesso all'automobile (e quindi dipendevano già da modalità di trasporto



		diverse), oppure di persone che possiedono o hanno accesso all'automobile ma che, per vari motivi, la usano solo per alcuni spostamenti, molto raramente o per niente.
--	--	--

Fonte: https://ec.europa.eu/futurium/en/system/files/ged/promoting_behaviour_change.pdf