

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αποτελεί μια παρέμβαση σε πολλά επίπεδα ταυτόχρονα (μείωση τσιγάρου, άσκηση και διατροφή) αλλά και έχει πολλούς στόχους όπως την ενημέρωση, την ευαισθητοποίηση, την παρακίνηση την επίτευξη της αλλαγής της συμπεριφοράς (κάπνισμα), την υποστήριξη κ.α. Βασίζεται στο Διαθεωρητικό Μοντέλο και έχει εφαρμοστεί με επιτυχία στην «κινητή μονάδα ψυχικής υγείας» του Ν. Τρικάλων, αλλά με την μορφή ατομικής και ομαδικής συμβουλευτικής. Οι σύμβουλοι που εφάρμοσαν αυτό το πρόγραμμα βασίστηκαν στις αρχές της παρακινήτικής συνέντευξης και χρησιμοποίησαν τεχνικές συμβουλευτικής όπως: ανοιχτές ερωτήσεις, αντανάκλαστική ακρόαση, επιβεβαίωση και ενίσχυση των δυνατών σημείων και προσπαθειών του συμβουλευόμενου και συνόψιση των λεγόμενων του.

[Σεμινάριο Οργάνωσης Προγράμματος Αγωγής Υγείας](#) 

13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας με Διεθνή Συμμετοχή