

PROGETTARE IL FUTURO

11-12 settembre 2017

Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano



Interventi efficaci per l'ambiente lavorativo - OBM

Francesco Pozzi, Ph.D.

PROGETTARE IL FUTURO

Cambiare abitudini radicate?...









PROGETTARE IL FUTURO

Interventi per il cambiamento - OBM

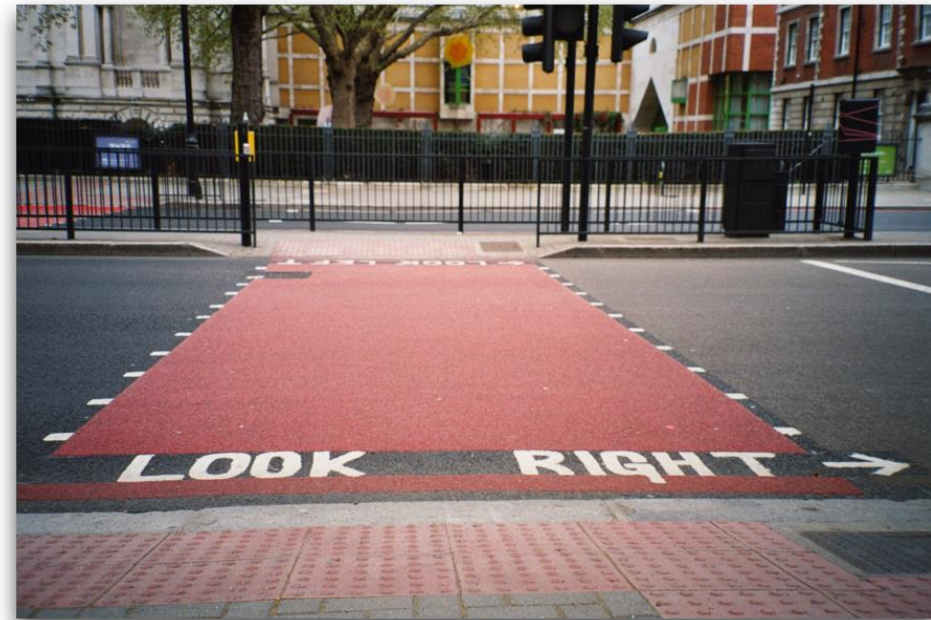
- Valori
- Operazioni motivazionali
- Regole di comportamento
- Contingenze verbalmente mediate
- **Contingenze dirette**

PROGETTARE IL FUTURO

Architettura delle scelte

- Un'impalcatura contestuale che favorisce l'emissione di comportamenti funzionali per il benessere dell'individuo.
- “Non intendo cambiare le persone ma solo il mondo nel quale vivono” (B.F. Skinner)

PROGETTARE IL FUTURO



PROGETTA DEL FUTURO







an apple a day
keeps the doctor away





PROGETTARE IL FUTURO

Architettura delle scelte in contesti organizzativi

- Cost-effectiveness
- Variabili facili da manipolare
- Approccio sperimentale
- Ciclo di progettazione iterata

PROGETTARE IL FUTURO

1. Digital Detoxing

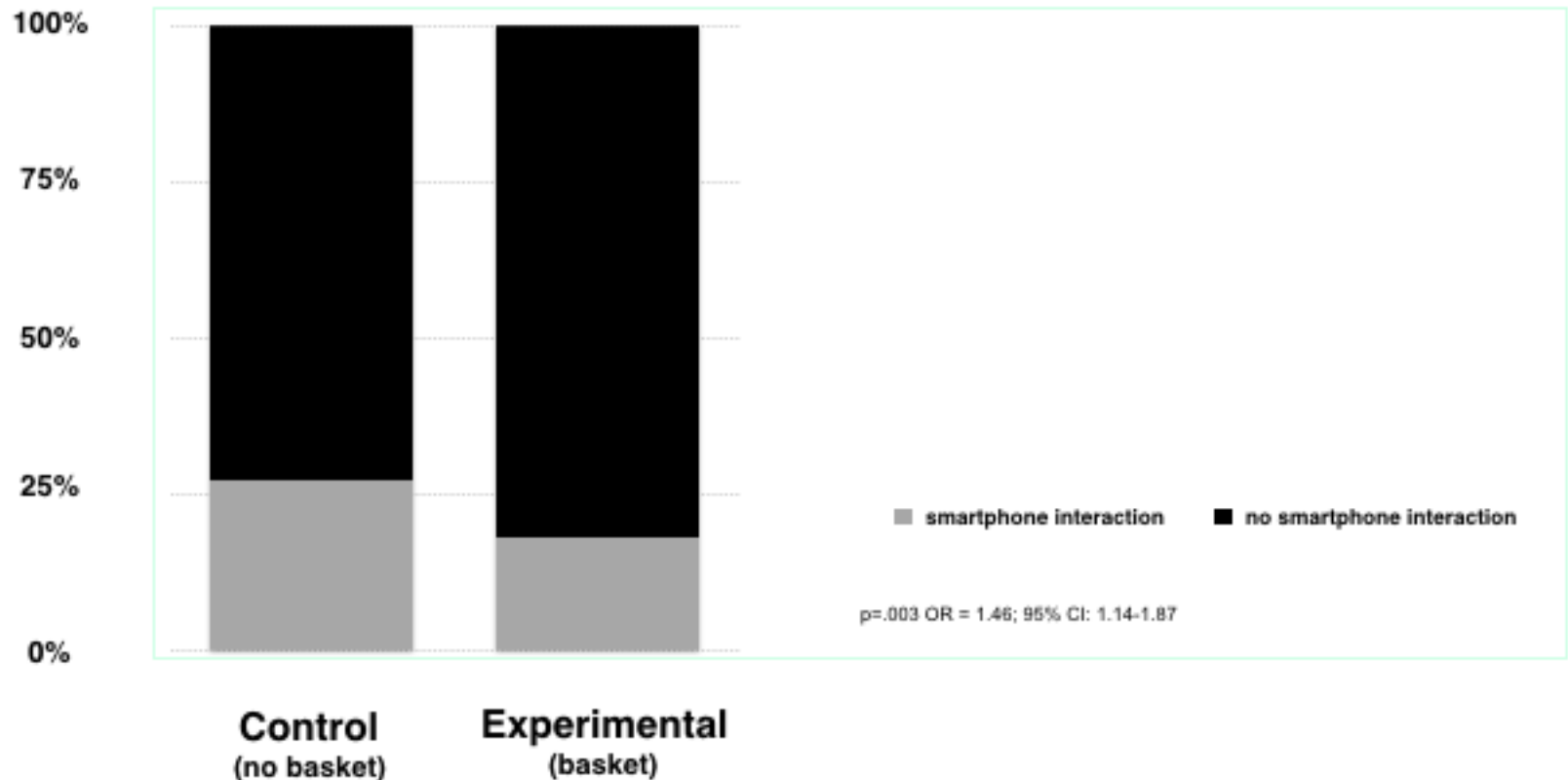


- 2 locali pubblici a Milano
- In corso replica in Sicilia e Norvegia

PROGETTARE IL FUTURO

1. Digital Detoxing

Sample size range: 30-59



PROGETTARE IL FUTURO

2. Bring home your Foodie Bag

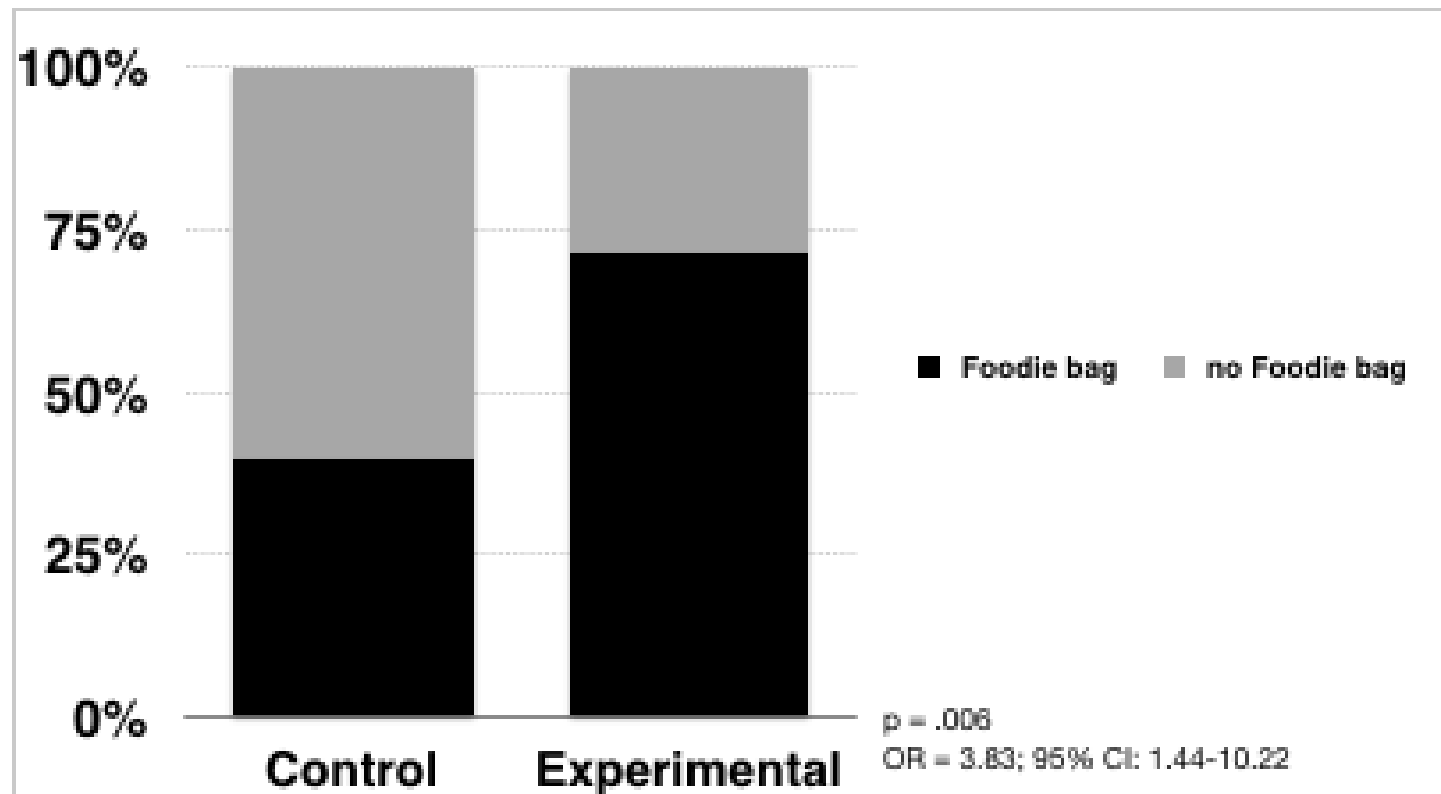


- Locali pubblici a Milano e Lugano
- In corso replica in Sicilia, Norvegia e Danimarca

PROGETTARE IL FUTURO

2. Bring home your Foodie Bag

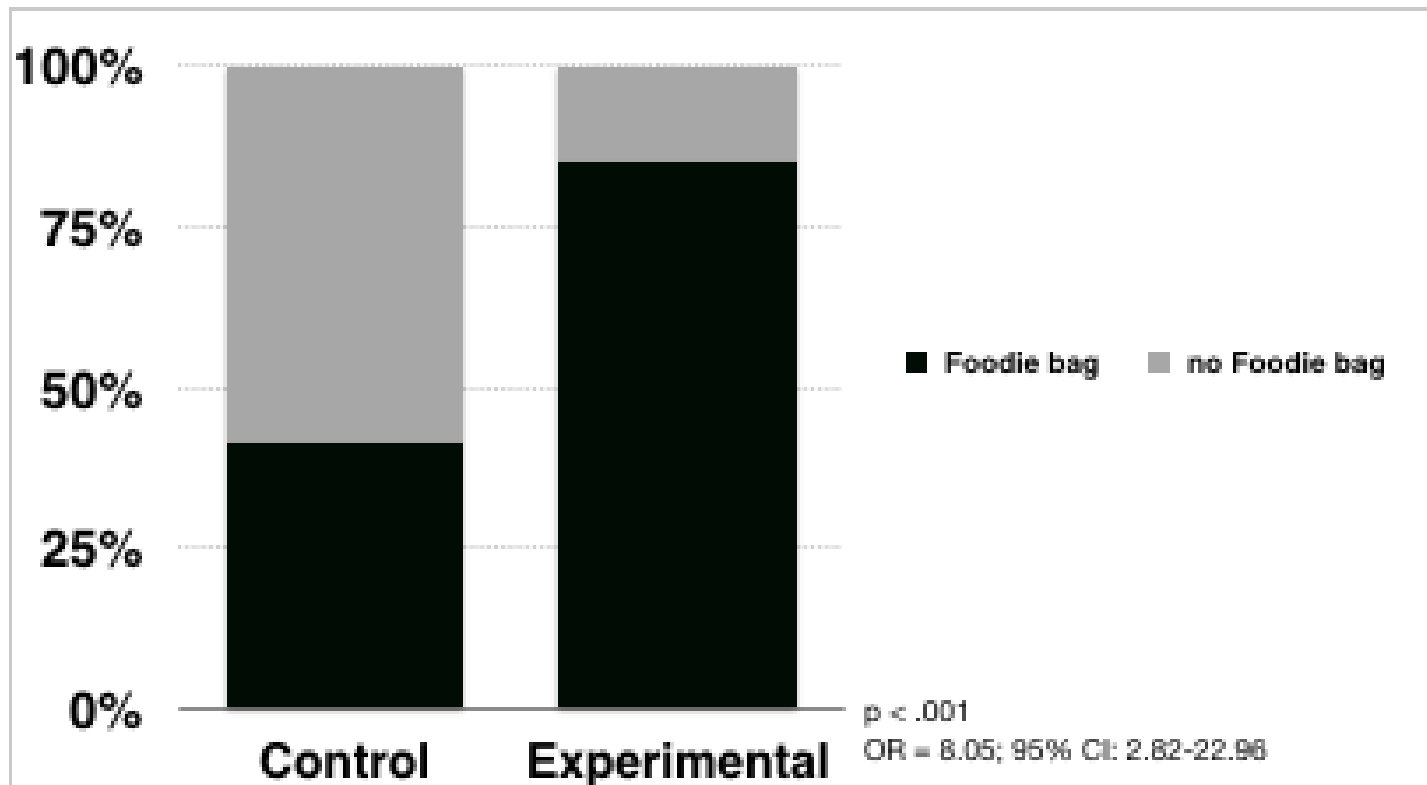
Sample size: 73



PROGETTARE IL FUTURO

2. Bring home your Foodie Bag

Sample size: 86



PROGETTARE IL FUTURO

3. Abitudini pazienti obesi



- Ridurre il drop-out (promuovere partecipazione incontri)
- Modificare abitudini alimentari a casa

PROGETTARE IL FUTURO

3. Abitudini pazienti obesi

CLINIC A

Baseline: data from 2015-2016

T1: Reminders+checklist (6 Months)

T2: consequences (6 Months)

CLINIC B

Baseline: data from 2015-2016

T1: Reminders (6 Months)

T2: checklist + consequences (6 Months)

COSE DA FARE OGNI GIORNO: SE OGGI L'HAI FATTO, METTI UNA X!

Ho rispettato tutto il mio programma alimentare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ho fatto tutti e cinque i miei pasti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ho fatto il mio movimento giornaliero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ho fatto almeno un pasto consapevole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

COSE CHE HAI PIANIFICATO: METTI UNA X PER OGNI GIORNO CHE HAI PROGRAMMATO

Ho fatto la mia lista della spesa per x giorni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ho fatto la spesa per x giorni rispettando la mia lista	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ho programmato l'attività fisica per x giorni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

E RICORDA DI...

- ✓ Mangia agli orari stabiliti
- ✓ Prepara il cibo senza mangiare

PER AIUTARTI A RISPETTARE IL PROGRAMMA

- ✓ Tieni fuori portata i cibi tentatori
- ✓ Mangia solo la tua porzione
- ✓ Pesa il cibo prima di cucinarlo
- ✓ Se mangi fuori, mantieni il controllo

PER COLTIVARE LA CONSAPEVOLEZZA:

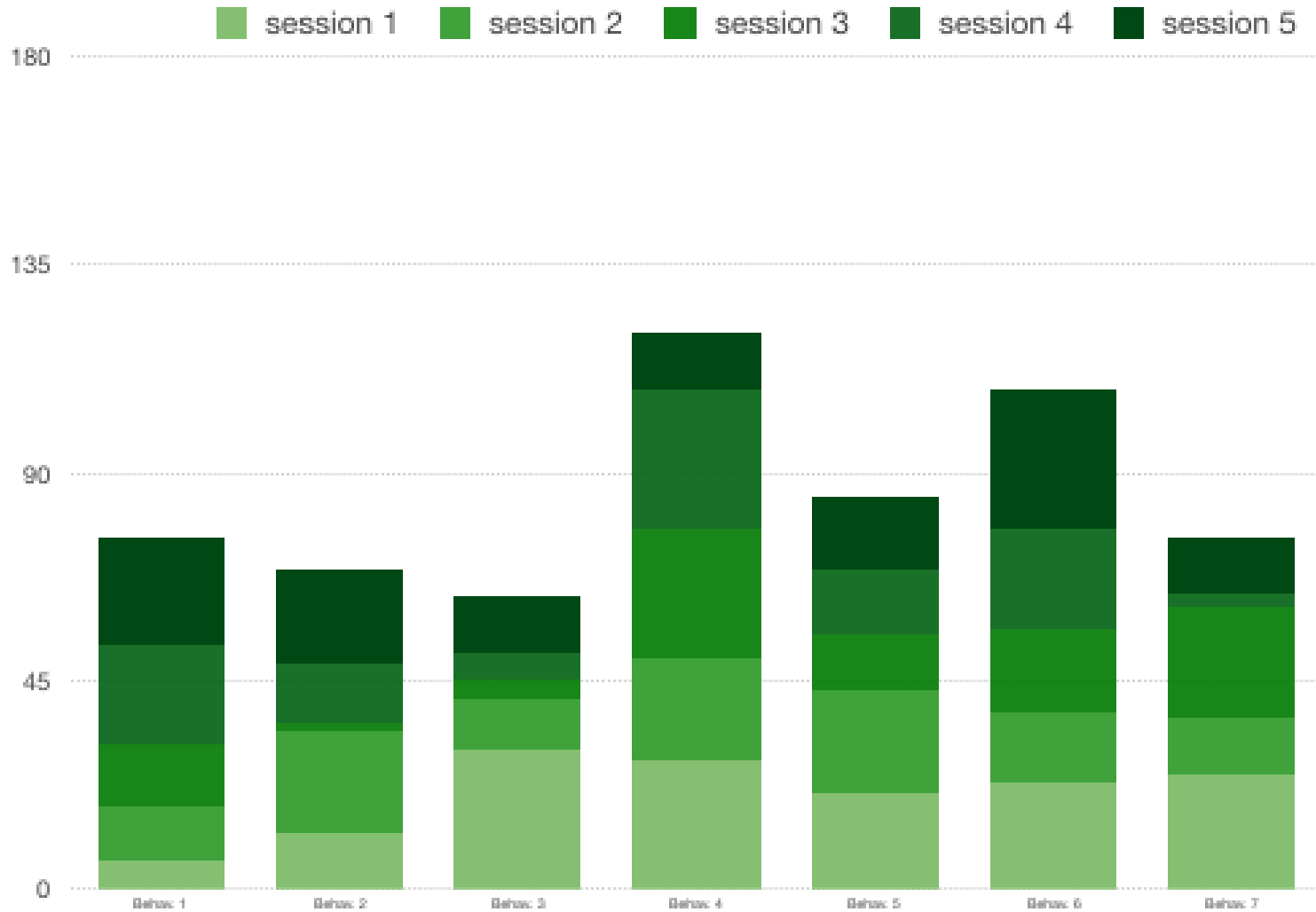
- ✓ Mangia lontano da distrazioni
- ✓ Per uno dei pasti della giornata impiega almeno 20 minuti

PER FARE UNA SPESA INTELLIGENTE:

- ✓ Fai la spesa a pancia piena
- ✓ Acquista solo porzioni piccole
- ✓ Usa sempre il cestello o la sporta, non il carrello



Feedback



PROGETTARE IL FUTURO

4. Abitudini in mensa aziendale



- Mense ospedale Niguarda, Milano
- Piccole modifiche al percorso di scelta alimenti
- Monitoraggio con telecamere in cassa

PROGETTARE IL FUTURO

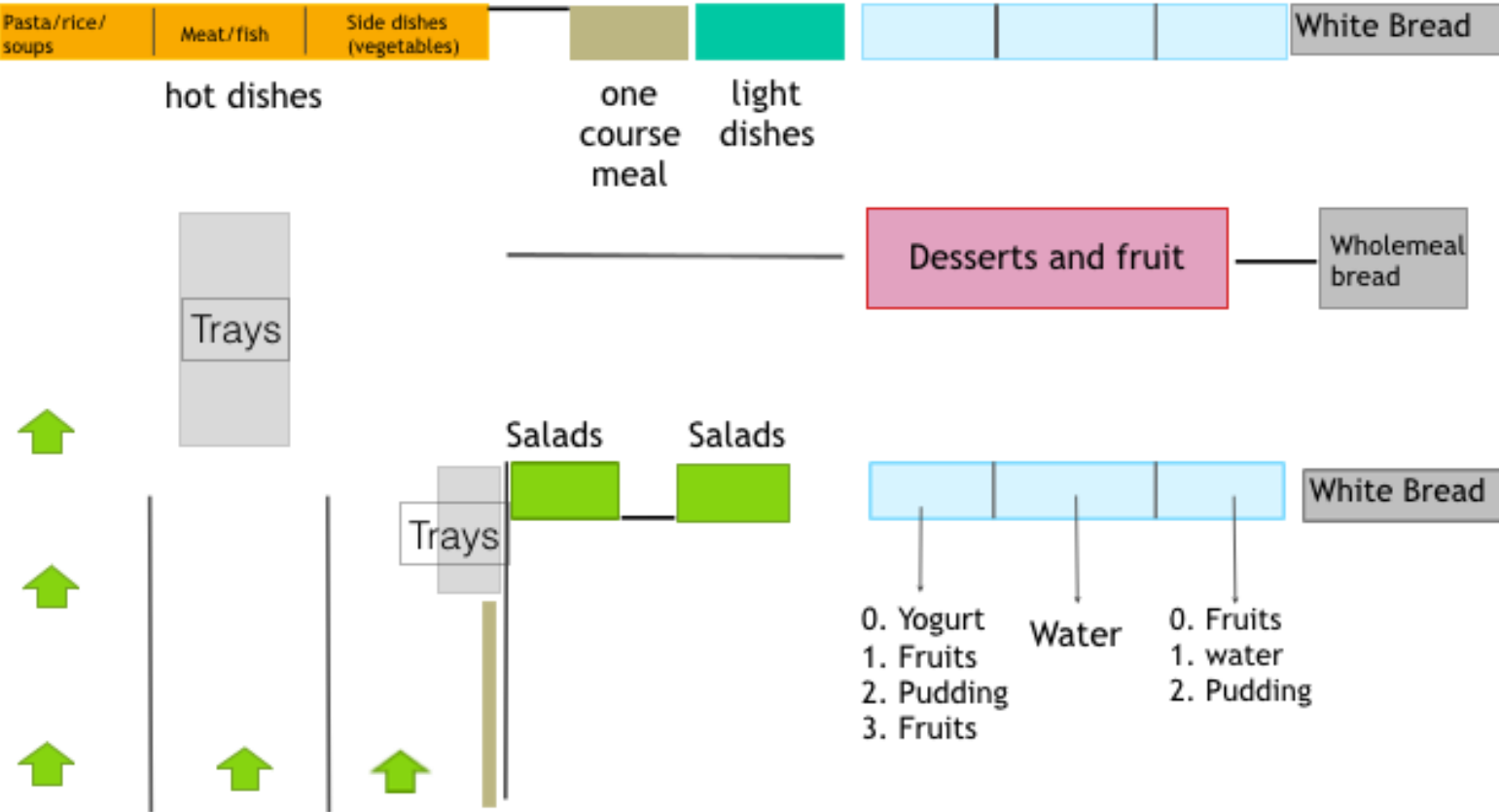
Intervention

checkouts

4

2 - 3

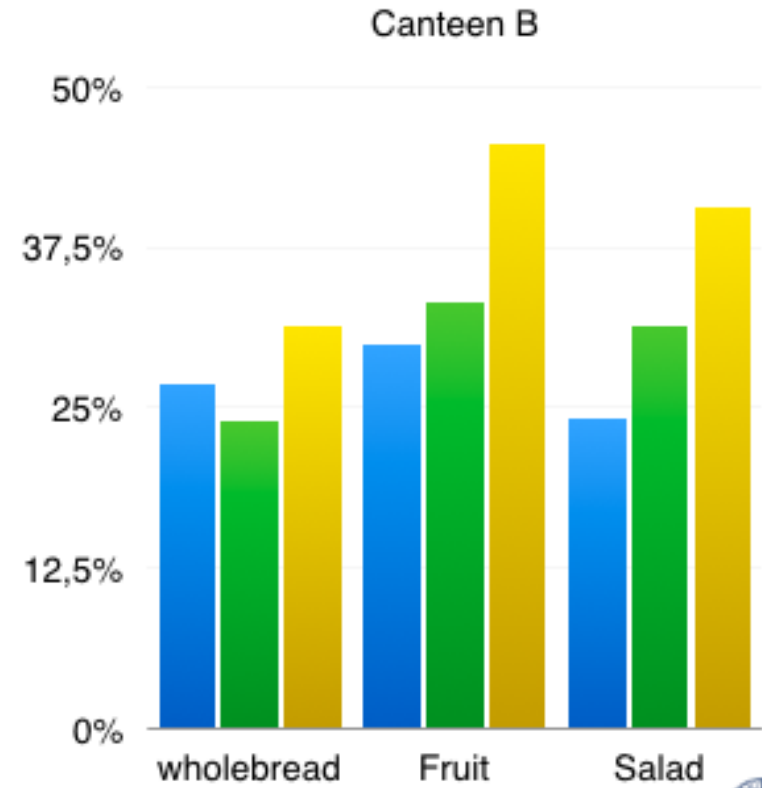
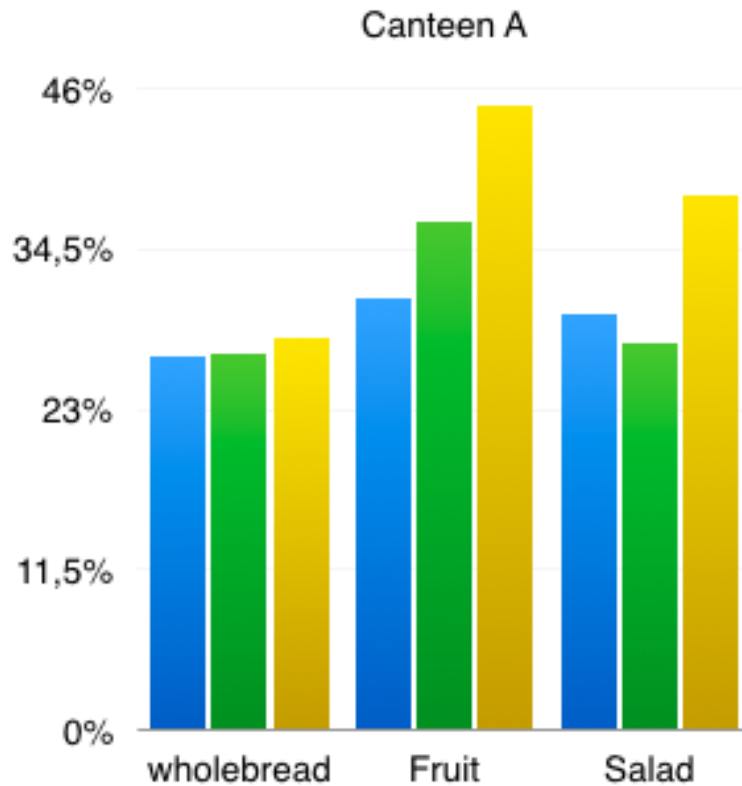
1



PROGETTARE IL FUTURO

Sample size: 7000

Results



PROGETTARE IL FUTURO



PROGETTARE IL FUTURO

Germogli di cambiamento (Change Sprouts)



- pratiche efficaci e basate su evidenze empiriche, che possano essere adattate a ciascuna realtà lavorativa.
- Behavioral Kernels (Embry & Biglan, 2008)



PROGETTARE IL FUTURO

francesco.pozzi@iescum.org

www.iescum.org

www.nudgeitalia.it