

MASTER di Specializzazione in:

MINDFULNESS

Mindfulness-Based Professional Training
MBSR Teacher Training
MBCT Training for Therapist



Master
comprensivo di:

**RESIDENZIALE
VIPASSANA**

Master di Specializzazione

MINDFULNESS

Mindfulness-Based Professional Training
MBSR Teacher Training
MBCT Training for Therapist



MILANO - Aprile 2021

Accreditamento Ministero della Salute - ECM



Provider ECM
N°5606
Ente accreditato
Regione Lombardia
N°1106

www.psicologilombardia.it



Presentazione

La Mindfulness è una pratica meditativa la cui essenza è prestare attenzione al momento presente e all'esperienza in uno stato di autentica calma e consapevolezza non reattiva. Questa pratica deriva dagli insegnamenti del buddismo, dello zen e di altre pratiche di meditazione del mondo orientale, ma negli anni 70 è stato rielaborato da un medico statunitense, Jon Kabat-Zinn, e utilizzato come modello autonomo in alcune discipline mediche e psicoterapeutiche. E' un'educazione mentale che ci insegna a fare un'esperienza del mondo completamente nuova e può essere implementata nella vita quotidiana da persone di qualsiasi età, professione o condizione. La letteratura scientifica degli ultimi trent'anni ha evidenziato attraverso un'ampia opera di ricerca gli effetti benefici della meditazione sull'organismo e sulla mente del praticante. Sul piano psicologico si è verificata l'efficacia della meditazione nella gestione dello stress, nel trattamento de disturbi d'ansia, degli attacchi di panico, degli stati depressivi e dell'insonnia.



Presentazione

Il Master fornisce una formazione teorica, esperienziale e pratica di utilizzo della Mindfulness:

AREE DI INTERVENTO:

- Psicologia Medica
- Consulenza Psicologica
- Psicologia del lavoro
- Psicologia dello Sport
- Psicologia del Benessere
- Psicoterapia

PROTOCOLLI APPRESI:

- MBCT (con accreditamento*)
- BENSON
- PAGLIARO - ARMONIOSAMENTE
- MINDFUL RUNNING (no accreditamento)
- MINDFULL PROGRAMM PER DISTURBI ALIMENTARI
- MBRP
- MINDFULNESS PSICOSOMATICA
- MBSR (con accreditamento*)

(* l'accreditamento ai protocolli MBCT e MBSR è subordinato al superamento delle prove di conduzione a fine corso)



Sbocchi Lavorativi

L'istruttore di Mindfulness può applicare le abilità apprese nel master privatamente, nell'ambito della sua pratica professionale, in ambito sanitario, in centri clinici, scuole, comunità terapeutiche e associazioni private.

Requisiti

Il Master è aperto a:

- Laureati in Psicologia
- Laureati in Medicina, specializzati/specializzandi in Psicoterapia e Psicologia clinica
- Iscritti alla facoltà di Psicologia (L'inserimento di studenti della facoltà di Psicologia verrà valutato previo colloquio conoscitivo con i referenti del corso).

Attestato



Il master ha una durata complessiva di 154,50 ore (140 ore master in aula + 14,50 ore Residenziale Vipassana) al termine delle quali, a chi avrà frequentato almeno l'80% delle lezioni e superato le prove finali, sarà rilasciato l'Attestato di: "Istruttore Senior di Mindfulness (Senior MBSR Teacher - MBCT Therapist)" (* vedi Immagine 1)

Con il superamento delle prove di conduzione verranno inoltre rilasciati due certificati di competenza: MBSR Teacher Training e MBCT Training for Therapist.

Solo per l'accreditamento al protocollo MBCT, agli studenti e ai laureati non ancora abilitati (ovvero non iscritti all'Ordine), verrà rilasciato provvisoriamente l'attestato con dicitura "MBCT Competence" (* vedi Immagine 2)

A seguito dell'avvenuta abilitazione alla professione di Psicologo o Medico Chirurgo (dietro invio della relativa documentazione) verrà rilasciato l'attestato definitivo.



Immagine 1



Immagine 2

Per il rilascio dell'Attestato finale è richiesta anche la frequenza al Residenziale Vipassana, per il quale verrà consegnato un'Attestato di partecipazione.



Docenti



Prof. Gioacchino Pagliaro (Responsabile Scientifico): Psicologo e Psicoterapeuta, già docente di Psicologia Clinica presso l'Università di Padova, Direttore dell'U.O.C. di Psicologia Clinica Ospedaliera dell'AUSL di Bologna; Componente dell'Osservatorio Regionale sulle Medicine non Convenzionali della Regione Emilia Romagna; Presidente dell' Associazione European Quantum Activist.



Dott. Roberto E. Gavin (Responsabile Didattico): Psicologo e Psicoterapeuta, Psicobiologo della Salute e del Benessere, Istruttore Senior di Mindfulness, Operatore Clinico di Training Autogeno



Dott.ssa Laura Barazzetta: Psicologa, training quadriennale in Neuropsicosomatica Clinica, formatrice per il protocollo Mindfulness Psicosomatica e docente presso Istituto di Neuropsicosomatica di Bagni di Lucca.



Dott. Romeo Barbieri: Laureato in Psicologia, Istruttore di Mindfulness, Operatore Clinico di Training Autogeno.



Dott.ssa Raffaella Berto: Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, Operatore Clinico di Training Autogeno.



Dott. Andrea Colombo: Psicologo Ufficiale della Nazionale Italiana di Atletica Leggera. Finalista olimpico a Sydney nel 2000 con la 4x100 azzurra. Docente all'Università di Milano. Ideatore della Mindful Running®



Dott.ssa Elena Luisetti: Psicologa e Psicoterapeuta, Docente della Scuola di Psicoterapia Watson di Torino, didatta fondatore e direttore dell'Istituto Wolpe, Trainer T.A, didatta AIAM (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva)



Dott.ssa Francesca Sireci: Psicologa-Psicoterapeuta, lavora presso Ospedale Santa Maria Nuova. Centro SM. Neurologia



Dott.ssa Marcella Valentinotti: Psicologa e Psicoterapeuta, Istruttore di interventi basati sulla Mindfulness



Calendario

Le lezioni si svolgeranno dalle ore 9.30 alle ore 17.30 a Milano.

Sabato 17/04/2021

- Presentazione Master
- Epistemologia della Mindfulness

Domenica 18/04/2021

- Protocollo Benson- body scan
- Mindfulness in oncologia e cardiologia

Sabato 15/05/2021

- MBSR (I)
- MBSR - esperienze pratiche

Domenica 16/05/2021

- MBSR (II)
- MBSR - esperienze pratiche

Sabato 05/06/2021

- MBSR (III)
- MBSR - esperienze pratiche

Domenica 06/06/2021

- MBSR (IV)
- MBSR - esperienze pratiche

Sabato 19/06/2021

- MBCT (I)
- MBCT - esperienze pratiche

Domenica 20/06/2021

- Mindfulness e la psicologia dello sport
- Protocollo Mindfulrunning (I)

Sabato 03/07/2021

- MBCT (II)
- MBCT - esperienze pratiche

Domenica 04/07/2021

- MBCT (III)
- MBCT - esperienze pratiche

Sabato 17/07/2021

- Mindfulness e disturbi della personalità

Domenica 18/07/2021

- MBRP (MINDFULNESS BASED RELAPSE PREVENTION)



Calendario

Sabato 18/09/2021

- Mindfulness e disturbi clinici, ansia, depressione e attacchi di panico

Domenica 19/09/2021

- Mindfulness Program per i disturbi alimentari

Sabato 02/10/2021

- Mindfulness Psicosomatica

Domenica 03/10/2021

- Mindfulness e la psicologia dello sport
- Protocollo Mindfulrunning (II)

Sabato 16/10/2021

- Meditazione e presenza - Mindfulness e aree applicative

Domenica 17/10/2021

- Interventi di Mindfulness nella psicologia del benessere

Sabato 23/10/2021 e Domenica 24/10/2021 - c/o Borgo di Pomaia

- Residenziale VIPASSANA (vedi dettagli a pg. 10)

Sabato 13/11/2021

- Mindfulness nei bambini e adolescenti
- TEST ECM (intero Master)

Domenica 14/11/2021

- Prove di conduzione accreditamento per MBSR e MBCT
- Consegna Accreditamenti e Attestato Master

PROVE DI CONDUZIONE

Durante la giornata del 12 Luglio 2020 (prove di conduzione) la classe verrà divisa in gruppi.

Nel corso del master verranno forniti i dettagli relativi alla suddivisione e orari.

Mantenendo le giornate di calendario prestabilite, in caso di imprevisti da parte dei docenti, la cronologia degli argomenti trattati all'interno del master potrà subire variazioni. Inoltre a causa di imprevisti gravi e/o malattia i docenti si riservano la facoltà di designare un sostituto che garantirà la tematica prestabilita della giornata formativa.



Residenziale Vipassana

PRESENTAZIONE e METODOLOGIA:

La Meditazione Vipassana (dal Sanscrito Vipasyana) è uno strumento per mutare la mente ed i suoi atteggiamenti. Meditare significa educare la mente, promuovendone attraverso la presenza mentale le migliori qualità. Il presupposto teorico della filosofia Buddhista (da cui deriva la meditazione Vipassana) afferma che la mente è equiparabile ad un filtro attraverso cui osserviamo e sperimentiamo la realtà. Educare la mente significa sviluppare amore e saggezza attraverso un percorso atto a mantenere consapevolezza e presenza mentale, che parte dall'acquietare la mente e arriva allo sviluppo di una visione profonda della realtà. Il contesto socio culturale in cui si è immersi ci induce spesso a pensare che la mente sia statica, connotata da caratteri e da stati dell'essere, mutabili sono con grandi sforzi cognitivi. Il ritiro prevede spiegazioni teoriche, istruzioni, meditazioni guidate, meditazioni silenziose. Ci saranno sessioni alternate di meditazione seduta e camminata.

CALENDARIO:

- Sabato 23/10/2021

9.00 Presentazione e inizio ritiro
10.00 - 12.00 Sessioni di Meditazione inizio del Silenzio
12.00 - 14.30 Pranzo e pausa
14.30 - 16.00 Sessioni di Meditazione
16.00 - 17.00 Pausa
17.00 - 19.30 Sessioni di Meditazione
19.30 - 21.00 Cena
21.00 - 22.00 Sessione di meditazione e possibilità di porre domande

- Domenica 24/10/2021

6.30 Sessioni di Meditazione
7.30 - 9.00 Colazione e pausa
9.00 - 12.00 Sessioni di Meditazione
12.00 - 14.30 Pranzo e pausa
14.30 - 15.30 Sessioni di Meditazione
15.30 - 17.00 Interruzione del silenzio,
breve sessione teorica
spazio per domande/risposte.

SEDE: Borgo di Pomaia in via Poggiberna, 38 (Pisa)
a 400mt dall' Istituto Lama Tzong Khapa

DOCENTI:

- Dott.ssa Francesca Sireci
- Michele Bovo

Vitto e alloggio sono a carico del partecipante e prenotabili direttamente contattando la struttura tramite i seguenti contatti:

Tel. 050/685035 - mail. info@borgodipomaia.it

Iscrizione e Costi

Per iscriversi al Master è necessario compilare il modulo iscrizione, l'autocertificazione comprensivo della copia del bonifico bancario e inviarli all'indirizzo info@psicologilombardia.it o via fax al numero 0332/1800439, o consegnando il tutto presso la nostra Segreteria a Varese in via Marcobi, 4 (dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 13.00).

Il Corso è a numero chiuso, contattare la Segreteria prima di effettuare l'iscrizione.

Il costo del Master è di € 2.700,00 + IVA (€ 3.294). Le iscrizioni chiudono il 30/03/2021.

- In caso di iscrizione entro il 05/09/2020, verrà applicato uno sconto del 15%.
Il costo totale sarà di: € 2.700,00 € 2.295,00 + IVA (€ 2.800,00)
- In caso di iscrizione entro il 30/01/2021, verrà applicato uno sconto del 10%.
Il costo totale sarà di: € 2.700,00 € 2.430,00 + IVA (€ 2.964,60)

Scontistiche:

Sono previste le seguenti agevolazioni:

- Per iscrizioni di gruppo avvenute nella stessa settimana - sconto del 5% (indicare nominativo nel modulo di iscrizione nell'apposito spazio);
- Per iscrizioni con pagamento in un'unica soluzione - sconto del 5% (intero importo all'atto dell'iscrizione);
- Per iscrizioni da parte di studenti o tirocinanti post laurea - sconto del 10% (compilare e sottoscrivere autocertificazione inserita nel modulo d'iscrizione);
- Per iscrizioni da parte di ex corsisti APL - sconto del 15%;

Rateizzazioni:

È possibile rateizzare l'importo fino a 7 rate.

Contattare la segreteria per ricevere il prospetto dei versamenti.



Provider ECM
N°5606

Ente accreditato
Regione Lombardia
N°1106

www.psicologilombardia.it

info@psicologilombardia.it

Tel. +39 0332 . 1888185

Fax. +39 0332 . 1800439

