

# APL Psicologi della Lombardia Master Executive: 'MBCT - Therapist Certification Training Program' - Online

Online: per info tel. 0332.1888185  
[www.psicologilombardia.it](http://www.psicologilombardia.it)

Durata: 1 mese

Inizio: sabato **18 Ottobre 2025**

Lezioni teorico-pratiche ed esperienziali in modalità Webinar + un residenziale di due giorni a Ispra (VA)

## Presentazione

L'**MBCT** (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) è un programma strutturato che integra le pratiche della Mindfulness con la Terapia Cognitiva. Nato per prevenire le ricadute depressive, l'MBCT è particolarmente efficace nel trattamento della depressione, dell'ansia e di altre condizioni legate alla salute mentale. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che l'MBCT può migliorare significativamente il **benessere emotivo** e la **gestione della ricaduta depressiva**.

L'**MBCT Therapist** può lavorare in contesti clinici, ospedalieri, ambulatoriali o privati, portando i benefici della **Mindfulness** e della **Terapia Cognitiva** a pazienti che soffrono di depressione e ansia.

## Obiettivi

I partecipanti acquisiscono le competenze necessarie per insegnare tecniche efficaci di riduzione dello stress e della ricaduta depressiva basate sulla Mindfulness.

## Responsabile scientifico

Dott.ssa *Raffaella Berto*

## Destinatari

Il **Master Executive: 'MBCT - Therapist Certification Training Program'** è rivolto a:

- laureati in Medicina e Chirurgia specializzati in Psichiatria, Neuropsichiatria infantile, Psicoterapia;
- Laureati in Psicologia specializzati in Psicoterapia;
- Medici o Psicologi iscritti almeno al secondo anno della Specializzazione in Psicoterapia, Psichiatria o Neuropsichiatria infantile.

Per accedere alla formazione è necessario essere in possesso di formazione minima sulla Mindfulness, equivalente alla Certificazione "Mindfulness Basic Training" e aver partecipato come utente a un percorso MBSR o MBCT completo con un insegnante MBSR/MBCT autorizzato.

## Programma

**I lezione online: 18 Ottobre 2025** ore 09:30-17:30

MBCT Therapist Certification Training

**II lezione online: 8 Novembre 2025** ore 09:30-17:30

MBCT Therapist Certification Training

**Residenziale Mindfulness: 15-16 Novembre 2025**

Presso "Casa Don Guanella" - Via Don Guanella 43 - Barza d'Ispra (VA)

**III lezione online: 29 Novembre 2025** ore 09:30-17:30

MBCT Therapist Certification Training

#### **Accreditamenti**

- Ministero della Salute
- **62,5 crediti ECM**
- Federazione Italiana Mindfulness
- [albonazionalemindfulness.it](http://albonazionalemindfulness.it)

#### **Modalità di iscrizione**

*Per ulteriori informazioni e iscrizioni* contattare la segreteria APL al numero 0332.1888185.

#### **Attestato**

A chi frequenta almeno l'**80%** delle lezioni online e supera l'esame finale, viene rilasciato l'Attestato di **MBCT Therapist**.

Se non fosse possibile partecipare al residenziale nelle date previste, è possibile svolgerlo successivamente in altre edizioni. È importante sottolineare che il residenziale non è essenziale per l'ottenimento dell'Attestato del Master Executive, ma è indispensabile per ottenere la **Certificazione ufficiale** rilasciata dalla Federazione Italiana Mindfulness.

#### **Costi**

Il costo del Master è di € 790 + IVA (€ 650 + IVA per iscrizioni entro il 30 Luglio 2025).

*Possibilità di rateizzazione personalizzata*

**Sconto del 5%** per saldo entro 5 giorni lavorativi dal versamento dell'acconto

**Sconto del 10%** per studenti, tirocinanti post laurea o dottorandi di ricerca e per ex corsisti APL

Gli sconti sono cumulabili fino a un massimo del 20%.

Nel prezzo è inclusa la spedizione del libro "Ritrovare la serenità. Come superare la depressione attraverso la consapevolezza", accreditato ECM.