

## APL

Psicologi della Lombardia

# Master Executive: 'MBSR Teacher Certification Training Program' - Online, Varese

Varese: per info tel. 0332.1888185

[www.psicologilombardia.it](http://www.psicologilombardia.it)

Periodo di svolgimento: **Gennaio - Maggio 2026**

### Presentazione

I partecipanti arricchiscono il loro percorso professionale con una Certificazione riconosciuta a livello internazionale nel campo della Mindfulness, l'**MBSR Teacher Certification Training Program** offre l'opportunità di acquisire le competenze necessarie per insegnare tecniche efficaci di riduzione dello stress basate sulla Mindfulness.

### Sbocchi professionali

Al termine del Master il professionista sarà in grado di condurre e gestire **sessioni di pratica** volte a ridurre lo stress e a migliorare il benessere generale della persona.

### Destinatari

- Laureati e laureandi in Medicina e Chirurgia, Psicologia, Scienze dell'Educazione, Scienze della Formazione, Fisioterapia, Scienze Motorie, Riabilitazione Psichiatrica. Si valutano le richieste di iscrizione anche da persone provenienti da altri percorsi di studi;
- Professionisti in strutture pubbliche e private che vogliono integrare pratiche meditative a complemento della propria attività e delle proprie competenze;
- Persone interessate ad avviare un'attività nel settore;
- Persone interessate a una crescita personale.

In conformità alle nuove linee guida, per accedere al training è necessario aver partecipato come utente a un percorso MBSR completo con un insegnante MBSR autorizzato e fornire un documento che attesti la partecipazione.

### Responsabile scientifico

Dott. Roberto Gavin

### Metodologia

La formazione è composta da sessioni teorico-pratiche ed esperienziali (lezioni online in diretta). È inoltre previsto un residenziale di un weekend a Ispra (Varese), obbligatorio per ottenere la Certificazione ufficiale MBSR Teacher. Tuttavia, per chi non fosse interessato a ottenere la Certificazione oppure non riuscisse a partecipare al residenziale nelle date previste, il residenziale può essere svolto anche successivamente in altre edizioni. Il residenziale non è essenziale per l'ottenimento dell'Attestato ma è indispensabile per ottenere la Certificazione ufficiale rilasciata dalla Federazione Italiana Mindfulness. Di conseguenza, il residenziale può essere completato in un'edizione futura senza compromettere il conseguimento dell'Attestato del programma.

Nel prezzo è inclusa la spedizione del libro "Manuale per istruttori mindfulness. Guida per la conduzione di protocolli per la riduzione dello stress".

### Programma

## **19 Gennaio 2026**

Rilascio Corso FAD asincrona: Mindfulness Basic Training

### **I lezione: 2 Febbraio 2026** (Webinar online)

Ore 20:00-21:00 - La Federazione e l'Albo Nazionale Mindfulness: tutela e opportunità / Le Certificazioni Mindfulness / Deontologia e Legislazione

### **II lezione: 7 Febbraio 2026** (Webinar online)

Ore 09:30-13:00 - MBSR: introduzione teorica al programma

### **III lezione: 12 Febbraio 2026** (Webinar online)

Ore 19:00-21:00 - MBSR (Teacher Training Program) - Sessione 1

### **IV lezione: 19 Febbraio 2026** (Webinar online)

Ore 19:00-21:00 - MBSR (Teacher Training Program) - Sessione 2

### **V lezione: 26 Febbraio 2026** (Webinar online)

Ore 19:00-21:00 - MBSR (Teacher Training Program) - Sessione 3

### **VI lezione: 28 Febbraio 2026** (Webinar online)

Ore 09:30-13:00 - MBSR: laboratorio di conduzione

### **VII lezione: 5 Marzo 2026** (Webinar online)

Ore 19:00-21:00 - MBSR (Teacher Training Program) - Sessione 4

### **VIII lezione: 12 Marzo 2026** (Webinar online)

Ore 19:00-21:00 - MBSR (Teacher Training Program) - Sessione 5

## **14-15 Marzo 2026**

Residenziale Mindfulness a Ispra (VA) - Lago Maggiore

### **IX lezione: 19 Marzo 2026** (Webinar online)

Ore 19:00-21:00 - MBSR (Teacher Training Program) - Sessione 6

### **X lezione: 26 Marzo 2026** (Webinar online)

Ore 19:00-21:00 - MBSR (Teacher Training Program) - Sessione 7

### **XI lezione: 28 Marzo 2026** (Webinar online)

Ore 09:30-13:00 - MBSR: laboratorio di conduzione

### **XII lezione: 2 Aprile 2026** (Webinar online)

Ore 19:00-21:00 - MBSR (Teacher Training Program) - Sessione 8

### **XIII lezione: 11 Aprile 2026** (Webinar online)

Ore 09:30-13:00 - MBSR: laboratorio di supervisione XIV lezione: 18 Aprile 2026 (Webinar online)

Ore 09:30-13:00 - MBSR: laboratorio di supervisione

### XV lezione: 16 Maggio 2026 (Webinar online)

Ore 09:30-13:00 - MBSR: laboratorio di supervisione

## Accreditamenti

- Ministero della Salute
- 45 + 15 crediti ECM
- Federazione Italiana Mindfulness
- 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 *MBSR Teacher*.

#### Costi

Il costo del Master è di € 990 + IVA (€ 890 + IVA per iscrizioni entro il 31 Dicembre).

*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*

*Sconto del 10% per ex corsisti APL*

Gli sconti sono cumulabili fino a un massimo del 25%.