

APL

Psicologi della Lombardia

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

Varese: per info tel. 0332.1888185

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 vogliano 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%.