

APL

Psicologi della Lombardia

Master di formazione specialistica in Mindfulness - Online, Firenze, Milano

Online: per info tel. 0332.1888185

Milano: per info tel. 0332.1888185

Firenze: per info tel. 0332.1888185

www.psicologilombardia.it

Certificazioni: *MB-EAT; MBCT Therapist; MBSR Teacher Trainer; Mindfulness Clinical Therapist; Mindfulness Educator; Mindfulness Professional Trainer; MAPs ADHD; Making Friends with Yourself*

Durata: 107,5 ore

Periodo di svolgimento: **Febbraio - Giugno 2023**

*Il Master si svolge in aula a **Milano** con la possibilità di frequentare delle lezioni online secondo la modalità *Choose Your Classroom**

Presentazione

"La Mindfulness ci permette di riconoscere le nostre costruzioni di significato, i nostri filtri cognitivi, non confondendoli o identificandoli con una presunta realtà indipendente dall'osservatore". Prof. Gioacchino Pagliaro, Direttore dip. Psicologia ospedaliera AUSL Bologna. Già professore di Psicologia Clinica presso l'Università di Padova. Presidente Federazione Italiana Mindfulness.

La **Mindfulness** è, nella sua accezione accademica, una tecnica educativa del pensiero che permette di sintonizzarsi con se stessi e gli altri, attivando meccanismi di autoregolazione mentale, corporea e relazionale.

È sostanzialmente quell'attitudine, o capacità, di porre attenzione, con volizione, al momento presente e in modo non giudicante. È ciò che si chiama "attenzione consapevole".

La pratica della Mindfulness deriva dalle pratiche di meditazione del mondo orientale. Il primo protocollo di Mindfulness è stato elaborato negli anni 70 da un medico statunitense, Jon Kabat-Zinn, e utilizzato come modello autonomo di alcune discipline mediche e psicoterapeutiche.

Negli anni sono stati creati e validati diversi protocolli per l'utilizzo della Mindfulness in Psicologia clinica, medica, in Psicoterapia e nella Psicologia del benessere.

Il Master forma professionisti altamente qualificati e in grado di utilizzare, nell'area clinica e della Psicologia del benessere, i principali protocolli di Mindfulness.

Aree di intervento: Psicologia medica; Psicologia della salute; Psicologia dell'età evolutiva; Benessere aziendale; Psicologia dello sport; Psichiatria; Psicologia del benessere; Psicoterapia; Riabilitazione neuropsicologica.

Destinatari

Il **Master di formazione specialistica in Mindfulness** è rivolto a laureati in Psicologia; laureati in Medicina, specializzati/specializzandi in Psicoterapia, Psicologia clinica, Psichiatria e Neuropsichiatria infantile; iscritti alla facoltà di Psicologia (previo colloquio conoscitivo).

Durata

Il Master ha una durata complessiva di **107,5 ore**, di cui:

- 100,5 ore in aula;

- 7 ore di Residenziale Vipassana.

Programma

I incontro

- Storia ed epistemologia della Mindfulness / La Federazione e il Registro Nazionale Mindfulness: tutela e opportunità lavorative - Certificazioni / Deontologia e legislazione Neurofisiologia e Neurobiologia della Mindfulness

II incontro

- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction): il pilota automatico neurofisiologico e gli automatismi mentali / MBSR ed elementi fondanti / Pratica esperienziale

III incontro

- MBSR: pratica con body scan

IV incontro

- MBSR: pratica con body scan versione interdipendenza

V incontro

- MBSR: il programma delle 8 settimane / Pratica esperienziale

VI incontro

- MBSR: Psicoeducazione stress e relazione/assertività

VII incontro

- MBSR: meditazione della metta o gentilezza amorevole

VIII incontro

- MBSR: meditazione della montagna

IX incontro

- Mindfulness in Psicologia ospedaliera: la meditazione in oncologia, cardiologia e neurologia

X incontro

- MBSR: conduzione condivisa di gruppo / Pratica esperienziale

XI incontro

- Laboratorio esperienziale

XII incontro

- MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)

XIII incontro

- MBCT

XIV incontro

- MBCT

XV incontro

- Mindfulness nello Sport / Protocollo Mindful running

XVI incontro

- MBCT

XVII incontro

- MBCT

XVIII incontro

- MBCT

XIX incontro

- MBCT

XX incontro

- MBCT

XXI incontro

- Mindfulness per bambini e adolescenti / Protocollo MFY (Making Friends with Yourself)

XXII incontro

- Mindfulness in geriatria

XXIII incontro

- Mindfulness per i disturbi alimentari / Protocollo MB-EAT

XXIV incontro

- Mindfulness per ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) - Protocollo MAPS for ADHD

XXV incontro

- Prove di conduzione con la Commissione di Federazione Nazionale Mindfulness / Consegnare Attestati

Accreditamenti

- Ministero della Salute
- **84 crediti ECM**
- albonazionalemindfulness.it
- Federazione Italiana Mindfulness

Modalità di iscrizione

Per informazioni e per richiedere il modulo di iscrizione contattare la segreteria APL al numero 0332.1888185 (da lunedì a venerdì ore 9-13).

Attestato

A chi frequenta almeno l'80% delle lezioni e supera le prove finali, viene rilasciato l'Attestato di **Mindfulness Clinical Therapist & Professional Trainer**.

Costi

Il costo del Master è di € 1.940 + IVA (€ 1.790 + IVA per iscrizioni entro il 15 Dicembre).

Possibilità di rateizzazione personalizzata

Sconti per iscrizioni anticipate/multiple e pagamenti in un'unica soluzione

Sconto del 10% per studenti o tirocinanti post laurea

Sconto del 15% per ex corsisti APL

Gli sconti sono cumulabili