

# APL Psicologi della Lombardia Scuola di Alta Formazione in Neuropsicologia del Benessere - Online

Online: per info tel. 0332.1888185

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

*La Neuropsicologia applicata al benessere, alla performance e al potenziamento cognitivo*

Durata: 155 ore

Periodo di svolgimento: **Ottobre 2025 - Maggio 2026**

*Iscrizione gratuita al registro S.I.N.D.E.B (Società Italiana Neuropsicologia Del Benessere)*

## **Presentazione**

La **Scuola di Alta Formazione in Neuropsicologia del Benessere®** è un percorso post-lauream innovativo e altamente specialistico, progettato per formare professionisti esperti nell'applicazione delle Neuroscienze al benessere psicologico, al training neurocognitivo e alla performance mentale. Unico nel suo genere in Italia, questo programma integra conoscenze scientifiche avanzate con un approccio pratico-esperienziale, fornendo strumenti concreti per il **potenziamento delle funzioni cognitive**, la **gestione dello stress** e l'**ottimizzazione delle capacità decisionali e prestazionali**.

Il/La Neuropsicologo/a del Benessere®, figura professionale formata dalla Scuola, acquisisce competenze nell'**analisi** e nello **sviluppo delle risorse cognitive ed emotive**, utilizzando strategie basate sulle Neuroscienze per migliorare la qualità della vita, incrementare le prestazioni mentali e supportare individui e organizzazioni nel raggiungimento dei propri obiettivi.

A partire dal 2025, il percorso formativo della Scuola si arricchisce con l'integrazione del *Master in Tecniche di rilassamento, gestione delle emozioni e dello stress*, incluso nella quota di iscrizione.

Questo approfondimento rappresenta un notevole valore aggiunto per i professionisti che vogliono distinguersi nel mondo del **benessere neuropsicologico** e della **performance mentale**, acquisendo, inoltre, competenze avanzate nella gestione dello stress e della regolazione emotiva, nonché nell'integrazione di queste ultime anche in ambito clinico e psicoterapeutico.

La formazione è ulteriormente arricchita, infine, da un Corso e-learning certificato dalla Federazione Italiana Mindfulness, il *Mindfulness Basic Training* (10 ore), che consente l'ottenimento del relativo International Open Badge.

## **Sbocchi professionali**

Al termine del Master i professionisti possono operare in un'ampia gamma di contesti diversi:

- Libera professione come Neuropsicologo/a del Benessere
- Psicologia della performance e dello sport
- Benessere e crescita personale
- Aziende e organizzazioni
- Ambito clinico e della riabilitazione cognitiva

## **Destinatari**

- Laureati in Psicologia
- Laureati in Medicina e Chirurgia, con specializzazione in Psicoterapia, Neuropsichiatria infantile, Neurologia e Psichiatria
- Studenti di Psicologia, previa valutazione della motivazione attraverso un colloquio conoscitivo gratuito

## **Responsabile scientifico**

Dott.ssa Cinzia Bagnaschino

## **Durata**

La Scuola ha una durata complessiva di **155 ore**.

Le lezioni, concentrate nel weekend, si svolgono **online**, con sessioni pratiche in diretta e materiali didattici interattivi.

Una lezione di approfondimento (*Biofeedback nello sport, nell'azienda e nella performance*) si svolge in presenza a Milano. La partecipazione è vivamente consigliata, ma non è obbligatoria ai fini del completamento della formazione.

## **Metodologia**

In particolare, la metodologia didattica della Scuola comprende:

- *Esercitazioni pratiche*
- *Role-playing e simulazioni di casi reali*
- *Esperienze immersive*
- *essioni di pratica guidata sulla conduzione delle diverse tecniche presentate*
- *Esercizi di osservazione e feedback strutturati per migliorare le abilità comunicative e relazionali dei partecipanti, sia nel lavoro individuale che di gruppo*
- *Dimostrazioni dal vivo e pratica supervisionata*
- *Studio di casi reali e analisi di interventi pratici*

## **Programma**

### **I incontro**

- Rilascio Corso e-learning *Mindfulness Basic Training*
- Presentazione Master

### **II incontro**

- Neuroanatomia

### **III incontro**

- Fondamenti e storia della Neuropsicologia: Neuroscienze, modelli e processi

### **IV incontro**

- Psicofisiologia del benessere

### **V incontro**

- Valutazione del benessere e della performance: strumenti e metodi

### **VI incontro**

- Il colloquio come intervento trasformativo per il benessere e l'autorealizzazione: risorse, potenziale, empowerment

### **VII incontro**

- Coaching in Neuropsicologia del Benessere: strategie per promuovere il cambiamento (I parte)

### **VIII incontro**

- Coaching in Neuropsicologia del Benessere: strategie per promuovere il cambiamento (II parte)

### **IX incontro**

- Biofeedback: fondamenti e strumentazione

**X incontro** (in presenza a Milano)

- Biofeedback nello sport, nell'azienda e nella performance

**XI incontro**

- Neuropsicologia dello sport

**XII incontro**

- Tecniche Mindfulness-Oriented per il potenziamento cognitivo: Mindfulness per migliorare concentrazione, memoria, problem-solving e capacità decisionale

**XIII incontro**

- Training neurocognitivo (I parte)

**XIV incontro**

- Training neurocognitivo (II parte)

**XV incontro**

- Inizio *Master in Tecniche di rilassamento, gestione delle emozioni e dello stress*
- Neurofisiologia del rilassamento: meccanismi, benefici clinici e regolazione dello stress

**XVI incontro**

- Tecniche Mindfulness-Based per il rilassamento profondo

**XVII incontro**

- Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson
- Training Autogeno: teoria, pratica e conduzione (I parte)

**XVIII incontro**

- Cognitive Behavioral Stress Management (CBSM): un programma standardizzato, validato e versatile per la gestione dello stress, applicabile in contesti personali, organizzativi e clinici

**XIX incontro**

- Tecniche di Ipnosi evidence-based: applicazioni pratiche dell'Ipnosi per il rilassamento e la resilienza (I parte)

**XX incontro**

- Tecniche di Ipnosi evidence-based: applicazioni pratiche dell'Ipnosi per il rilassamento e la resilienza (II parte)

**XXI incontro**

- Training Autogeno: teoria, pratica e conduzione (II parte)

**XXII incontro**

- Emotional Freedom Technique (EFT) per il rilassamento e la gestione dello stress: approccio teorico e pratico

**XXIII incontro**

- Regolazione delle emozioni e gestione dello stress con la Compassion-Focused Therapy (CFT)

**XXIV incontro**

- Teoria Polivagale Applicata: strategie pratiche per la gestione dello stress e delle emozioni

### **Accreditamenti**

- Ministero della Salute
- Riconosciuti **50 + 50 + 50 crediti ECM**
- Società Italiana Neuropsicologia Del Benessere (S.I.N.DE.B)
- Federazione Italiana Mindfulness

### **Modalità di iscrizione**

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

### **Attestati**

Al termine del percorso, a chi frequenta almeno l'80% delle lezioni e supera i questionari ministeriali, vengono rilasciati i seguenti Attestati:

- **Neuropsicologo/a del Benessere®** (*titolo registrato presso il Ministero dello Sviluppo Economico*)
- *Esperto/a in Tecniche di rilassamento, gestione delle emozioni e dello stress*
- *Competenza in Biofeedback nello sport, nell'azienda e nella performance*
- *International Open Badge: Mindfulness Basic Training*

### **Costi**

Il costo totale della Scuola è di € 3.450 + IVA (€ 2.890 + IVA per iscrizioni entro il 1 Giugno, € 3.140 + IVA per iscrizioni entro il 1 Settembre).

*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 15%** per ex corsisti APL

Gli sconti sono cumulabili fino a un massimo del 30%