

Ateneo Formazione Multidisciplinare Master: 'Mindfulness Professional Trainer' - Milano, Online

Milano: per info tel 0332.1888184

Online: per info tel 0332.1888184

www.uniateneo.it

Webinar Online e in aula a Milano

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

Il Master è accreditato al Ministero della Salute e alla Federazione Italiana Mindfulness.

Presentazione

Il Master in Mindfulness di Ateneo è un percorso formativo teorico-pratico che ha come obiettivo quello di formare "Mindfulness Professional Trainer", un professionista altamente qualificato in grado di **creare e gestire percorsi di Mindfulness**, duali e gruppali, applicabili alla Psicologia positiva e del benessere, alla gestione dello stress, alle problematiche di bambini e adolescenti e ai disturbi psicosomatici.

È strutturato per dare un'estesa e completa conoscenza delle **tecniche di meditazione** per una migliore gestione degli aspetti emozionali e delle dinamiche psicofisiche e sociali legate allo stress. Oltre alla metodologia e protocolli più classica degli approcci Mindfulness viene dato rilievo agli aspetti psicosomatici e corporei, in una visione integrata mente-corpo derivanti dalle recenti ricerche in neuroscienze e dalle evidenze in PNEI.

Obiettivi

Il Master si propone di offrire ai partecipanti, attraverso unità teoriche e sessioni pratiche, la sperimentazione di pratiche meditative e di spiegarne completamente l'applicazione nel trattamento di disturbi da stress, psicosomatici e comportamentali nell'ambito del benessere e della gestione di attività basate su questo approccio.

La metodologia proposta prevede l'acquisizione delle tecniche utilizzate nei principali protocolli e la valutazione di come poterli applicare nella quotidianità, oltre che nei setting specifici delle professioni di riferimento.

Nello specifico l'obiettivo è di formare degli operatori in grado di **condurre sessioni di Mindfulness** in contesti di gruppo e anche in situazioni di sessioni individuali, integrando le specifiche professionalità dei partecipanti attraverso l'utilizzo di una metodologia di lavoro che include la progettazione di interventi pratici e concreti.

Il **Mindfulness Professional Trainer** si può quindi collocare come figura professionale indipendente nel campo del benessere e anche all'interno di équipe di lavoro in ambito socio-sanitario e educativo.

Destinatari

Il **Master: 'Mindfulness Professional Trainer'** è rivolto:

- Laureandi e laureati in Medicina, Psicologia, Scienze dell'educazione, Scienza della formazione, Fisioterapia, Scienze motorie, TNPEE e riabilitazione psichiatrica e altri corsi di laurea di stampo socio-sanitario umanistico
- Esperti in tecniche di rilassamento che vogliono imparare un modo nuovo di approcciare la meditazione in quanto "elemento di benessere"
- Insegnanti di Yoga; persone interessate ad avviare un'attività nel settore del benessere; persone interessate a una crescita personale; Operatori olistici
- Coach
- Professionisti in strutture pubbliche e private che vogliono integrare pratiche meditative a

complemento della propria attività e delle proprie competenze

Responsabile scientifico

Dott. Romeo Barbieri

Sede didattica

Milano + Online

Programma

I incontro: 3 Febbraio 2023 ore 17:30-21:00 (*Webinar Online*)

Storia ed epistemologia della Mindfulness / I protocolli Mindfulness / La Federazione e l'Albo Nazionale Mindfulness: tutela e opportunità lavorative / Deontologia e Legislazione

II incontro: 4 Febbraio 2023 (*Webinar Online*)

Ore 09:30-13:00 - Psicologia positiva e Mindfulness

Ore 14:00-17:30 - Mindfulness e gestione del gruppo

III incontro: 11 Febbraio 2023 ore 09:30-13:00 (*Webinar Online*)

Mindfulness Matters

IV incontro: 13 Febbraio 2023 ore 17:30-21:00 (*Webinar Online*)

Mindfulness Matters

V incontro: 18 Febbraio 2023 ore 09:30-17:30 (*Webinar Online e in aula a Milano*)

MBSR (Il pilota automatico neurofisiologico e gli automatismi mentali; MBSR ed elementi fondanti + pratica)

VI incontro: 22 Febbraio 2023 ore 18:00-19:30 (*Webinar Online*)

MBSR: pratica con body scan

VII incontro: 1 Marzo 2023 ore 18:00-19:30 (*Webinar Online*)

MBSR: pratica con body scan versione interdipendenza

VIII incontro: 4 Marzo 2023 ore 09:30-17:30 (*Webinar Online e in aula a Milano*)

MBSR (Il programma delle 8 settimane + pratica)

IX incontro: 8 Marzo 2023 ore 18:00-19:30 (*Webinar Online*)

MBSR: psicoeducazione stress e relazione/assertività

X incontro: 15 Marzo 2023 ore 18:00-19:30 (*Webinar Online*)

MBSR: meditazione della metta o gentilezza amorevole

XI incontro: 18 Marzo 2023 ore 09:30-17:30 (*Webinar Online e in aula a Milano*)

Mindfulness Psicosomatica

XII incontro: 22 Marzo 2023 ore 18:00-19:30 (*Webinar Online*)

MBSR: meditazione della montagna

XIII incontro: 25 Marzo 2023 ore 09:30-17:30 (*Webinar Online e in aula a Milano*)

Mindfulness Psicosomatica

XIV incontro: 27 Marzo 2023 ore 18:00-20:30 (*Webinar Online*)

Mindfulness Psicosomatica

XV incontro: 1 Aprile 2023 ore 09:30-17:30 (*Webinar Online e in aula a Milano*)

MBSR (conduzione condivisa di gruppo + pratica)

XVI incontro: 15 Aprile 2023 ore 09:30-17:30 (*Borgo di Velate VA*)

Laboratorio: il Respiro nella pratica Mindfulness

XVII incontro: 22 Aprile 2023 ore 09:30-17:30 (*Webinar Online e in aula a Milano*)

Prova di conduzione e consegna Attestati

Accreditamento

Riconosciuti **42 crediti ECM** (ID 355913).

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni e per richiedere il modulo di iscrizione contattare la segreteria Ateneo al numero 0332.1888184 (da lunedì a venerdì ore 9-13).

Certificazioni

- Mindfulness Professional Trainer
- Mindfulness Educator
- Mindfulness Psicosomatica
- Mindfulness Matters
- MBSR Teacher Training (dà accesso all'esame della Federazione Italiana Mindfulness)

Costi

Il costo del Master è di € 1.690 + IVA (€ 1.490 + 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 Ateneo

Gli sconti sono cumulabili.