

# UniAteneo

## Libertà di costruire il tuo futuro

### Master in Mindfulness - Online

Online: per info tel 0332.1888184

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

Certificazioni finali: Mindful Eating, Mindfulness Psicosomatica, Mindful Self-Compassion, Creativity Mindfulness, International Open Badge

Inizio: **Gennaio 2026**

#### Presentazione

Il **Master in Mindfulness** è un percorso formativo teorico-pratico che ha come obiettivo quello di formare Istruttori Master di Mindfulness, professionisti altamente qualificati in grado di **creare e gestire percorsi di Mindfulness**, individuali e di gruppo.

Il Master ha ottenuto l'*Internationally Certified Mindfulness Training (ICMT)®*, prestigioso riconoscimento internazionale che attesta il rispetto delle linee guida per la formazione dei protocolli, la professionalità dei docenti coinvolti e l'eccellenza dell'intero percorso formativo.

I partecipanti imparano ad applicare la Mindfulness in vari contesti, tra cui:

- Psicologia positiva e benessere: promuovere il benessere mentale ed emozionale, migliorare la qualità della vita e supportare la crescita personale.
- Gestione dello stress: fornire strumenti efficaci per la riduzione dello stress e la gestione delle emozioni in contesti sia personali che professionali.
- Performance sportiva e aziendale: migliorare la concentrazione, la resilienza e le prestazioni in ambito sportivo e professionale.
- Comunicazione consapevole: sviluppare abilità di comunicazione efficace ed empatica, migliorando le relazioni interpersonali.
- Nutrizione consapevole: integrare pratiche di Mindful Eating per promuovere un rapporto sano e consapevole con il cibo.
- Gestione delle emozioni: apprendere tecniche per riconoscere, comprendere e gestire le emozioni in modo sano e produttivo.

#### Destinatari

Il **Master in Mindfulness** è rivolto:

- Laureati e laureandi in Medicina e Chirurgia, Psicologia, Scienze dell'educazione, Scienze della formazione, Fisioterapia, Scienze motorie, Riabilitazione psichiatrica. (In base alla motivazione personale 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.

#### Responsabile scientifico

Dott. Romeo Barbieri

#### Metodologia

Le lezioni si svolgono in modalità webinar in diretta e FAD asincrona.

All'interno del Master è previsto un residenziale a Ispra (VA) obbligatorio per ottenere la *Certificazione di MBSR Teacher*. Il residenziale offre un'immersione completa nelle pratiche di

Mindfulness, facilitando un apprendimento profondo e intensivo. Il residenziale è caldamente consigliato, ma non è obbligatorio ai fini dell'Attestato di Istruttore Master di Mindfulness.

**Libro incluso:** a tutti gli iscritti viene inviato a casa il libro "Manuale per Istruttori Mindfulness. Guida per la conduzione di protocolli per la riduzione dello stress" scritto da Maria Beatrice Toro, Claudia Romani e Stefano Ventura.

### **Programma**

#### **19 Gennaio 2026 (FAD asincrona)**

Rilascio Corsi FAD asincrono: Mindfulness Basic Training + Mindful Self-Compassion + Mindful Eating

#### **I incontro: 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 incontro: 7 Febbraio 2026 (Webinar online)**

Ore 09:30-13:00 - MBSR: introduzione teorica al programma  
Ore 14:00-17:30 - Mindfulness e gestione gruppo

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

Ore 20:00-22:00 - MBSR (Teacher Training Program) - Sessione 1

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

Ore 20:00-22:00 - MBSR (Teacher Training Program) - Sessione 2

#### **V incontro: 21 Febbraio 2026 (Webinar online)**

Ore 09:00-13:00 - Laboratorio pratico - Mindful Self-Compassion

#### **VI incontro: 26 Febbraio 2026 (Webinar online)**

Ore 20:00-22:00 - MBSR (Teacher Training Program) - Sessione 3

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

Ore 20:00-22:00 - MBSR (Teacher Training Program) - Sessione 4

#### **VIII incontro: 14 Marzo 2026 (Webinar online)**

Ore 09:00-13:00 - Laboratorio pratico - Mindful Self-Compassion

Ore 14:00-17:30 - MBSR: laboratorio di conduzione

#### **IX incontro: 15 Marzo 2026 (Webinar online)**

Ore 14:00-18:00 - Laboratorio pratico - Mindful Self-Compassion

#### **X incontro: 19 Marzo 2026 (Webinar online)**

Ore 20:00-22:00 - MMBSR (Teacher Training Program) - Sessione 5

#### **XI incontro: 26 Marzo 2026 (Webinar online)**

Ore 20:00-22:00 - MMBSR (Teacher Training Program) - Sessione 6

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

Ore 20:00-22:00 - MMBSR (Teacher Training Program) - Sessione 7

**XIII incontro: 9 Aprile 2026** (Webinar online)

Ore 20:00-22:00 - MMBSR (Teacher Training Program) - Sessione 8

**XIV incontro: 11 Aprile 2026** (Webinar online)

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

Ore 14:00-17:30 - MBSR: laboratorio di conduzione

**18-19 Aprile 2026**

Residenziale Mindfulness a Ispra (Varese) - Lago Maggiore

**XV incontro: 16 Maggio 2026** (Webinar online)

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

**XVI incontro: 23 Maggio 2026** (Webinar online)

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

**XVII incontro: 24 Maggio 2026** (Webinar online)

Ore 09:30-17:30 - Mindfulness Psicosomatica

**XVIII incontro: 7 Giugno 2026** (Webinar online)

Ore 09:30-17:30 - Creativity Mindfulness

**XIX incontro: 13 Giugno 2026** (Webinar online)

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

**Accreditamenti**

- Ministero della Salute
- **87 crediti ECM** (50 + 15 Corso FAD Mindfulness Basic Training + 7 Corso FAD Mindful Self-Compassion + 15 Corso FAD Mindful Eating)
- Internationally Certified Mindfulness Training (ICMT)®
- albonazionalemindfulness.it
- Federazione Italiana Mindfulness

**Modalità di iscrizione**

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare la segreteria Ateneo al numero 0332.1888184 (da lunedì a venerdì ore 08.30-16.00).

**Attestato**

Al termine del percorso, a chi frequenta almeno l'80% delle lezioni e supera l'esame finale, vengono rilasciati l'Attestato di **Istruttore Master di Mindfulness** e i riconoscimenti internazionali di *Mindfulness Professional Trainer*®, *Certified Mindfulness Teacher*® e *MBSR Teacher*.

Per ottenere la certificazione "MBSR Teacher" è necessario seguire un iter specifico che prevede il rispetto delle linee guida internazionali.

**Costi**

Il costo del Master è di € 1.690 + IVA.

*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 Ateneo**

Gli sconti sono cumulabili fino a un massimo del 30%.