

Ateneo Formazione Multidisciplinare Master in Mindfulness - Online, Firenze

Online: per info tel 0332.1888184

www.uniateneo.it

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

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 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.

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 Fiesole (FI) obbligatorio per 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 con ECM incluso: a tutti gli iscritti viene inviato a casa il libro "Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - Il protocollo, le attività e le competenze per insegnare il programma" scritto da Susan L. Woods e Patricia Rockman.

Per l'acquisizione dei crediti ECM è necessario leggere il testo e superare l'esame finale.

Programma

I incontro (FAD asincrona)

Rilascio Corso FAD asincrono: Mindfulness Basic Training

II incontro (Webinar online)

Ore 18:30-20:00 - La Federazione e l'Albo Nazionale Mindfulness: tutela e opportunità / Le Certificazioni Mindfulness / Deontologia e Legislazione

III incontro (Webinar online)

Ore 09:30-17:30 - Mindfulness Psicosomatica

IV incontro (Webinar online)

Ore 18:30-22:00 - Mindfulness e gestione gruppo

V incontro (Webinar online)

Ore 18:30-22:00 - Psicologia positiva e Mindfulness

VI incontro (Webinar online)

Ore 09:30-17:30 - MBSR Teacher Certification Program

VII incontro (FAD asincrona)

Rilascio Corso FAD asincrono: Mindful Self-Compassion

VIII incontro (Webinar online)

Ore 18:30-22:00 - MBSR Teacher Certification Program

IX incontro (Webinar online)

Ore 18:30-22:00 - MBSR Teacher Certification Program

X incontro (Webinar online)

Ore 09:30-17:30 - Mindful Eating

XI incontro (Webinar online)

Ore 20:00-22:00 - Mindful Eating

XII incontro (Webinar online)

Ore 20:00-22:00 - Mindful Eating

XIII incontro (Webinar online)

Ore 20:00-22:00 - Laboratorio pratico - Mindful Self-Compassion

XIV incontro (Webinar online)

Ore 20:00-22:00 - Mindful Eating

XV incontro

Residenziale Mindfulness a Fiesole (Firenze)

XVI incontro (Webinar online)

Ore 18:30-19:30 - Q&A - Mindful Self-Compassion

XVII incontro (Webinar online)

Ore 18:30-22:00 - Creativity Mindfulness

XVIII incontro (Webinar online)

Ore 18:30-22:00 - Creativity Mindfulness

Accreditamenti

- Ministero della Salute
- **110 crediti ECM** (50 + 12 residenziale + 24 libro + 15 Corso FAD Mindfulness Basic Training + 9 Corso FAD Mindful Self-Compassion)
- 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®*.

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%.