

D.R. n. 368 del 15/07/2024

**L'UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA
e il CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
organizzano il**

Master di I° in

“MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE”

Partners scientifici:

Partners: Federazione Italiana Mindfulness e la S.I.N.D.E.B Società Italiana Neuropsicologia del Benessere
(A.A. 2024/2025)

Titolo	MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE
Direzione	Prof. Aureliano Pacciolla- Dott.ssa Maria Laura Sadolfo
Consiglio Scientifico	Prof. Aureliano Pacciolla Prof Alberto Chiesa Prof Carlo Blundo Dott.ssa Maria Laura Sadolfo Prof. Gioacchino Pagliaro Dott.ssa Elena Luisetti Dot. Roberto Gravin
Obiettivi e finalità	<p>La Mindfulness è, nella sua accezione accademica, una tecnica educativa del pensiero che permette di sintonizzarsi con sé 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 ed in modo non giudicante. È ciò che chiamiamo “attenzione consapevole”</p> <p>La mindfulness istruisce, quindi, ad una particolare forma di consapevolezza delle nostre intenzioni, dell'ambiente in cui siamo immersi, delle relazioni che ci definiscono, radicandosi attivamente in quello che stiamo facendo.</p> <p>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 psicologia della salute e del benessere. I discenti comprenderanno quali sono le basi teoriche e cliniche del rapporto tra mente e corpo, e quali sono le evidenze scientifiche che supportano le pratiche trattate. Apprenderanno strategie e tecniche di intervento psico-corporeo, quali le tecniche di rilassamento e quelle di mindfulness.</p>



Articolazione e Metodologia del corso

Il Master avrà una durata di studio di 1500 ore pari a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari) ed è erogato in modalità Blended (FAD sincrona e presenza presso la sede del Consorzio in via XX Settembre n.68b)

Durata: 12 mesi

Modalità FAD asincrona/sincrona

Metodologie Didattiche:

- lezione:: 300 ore
- coaching online: 50 ore. Sono ore previste in sincrono con il tutor disciplinare esperto del modulo didattico
- project work, prove di verifica: 200 ore
- studio individuale: 500 ore
- tirocinio: 250 ore
- esercitazioni e prova finale: 200 ore

N.B: non sono previsti i seminari in presenza ed il tirocinio in struttura.

Modalità Blended

Metodologie Didattiche:

- lezioni: 300 ore (200 ore FAD e 100 in presenza)
- project work, prove di verifica: 200 ore
- studio individuale: 550 ore
- tirocinio: 250 ore
- esercitazioni e prova finale: 200 ore

Seminari formativi in presenza

I Seminari in presenza obbligatori si svolgeranno per un totale di 36 ore di cui:

Embodiment Summit 8 Giugno 2025 Roma*

Seminario su Biofeedback e Neurofeedback

Seminario su Mindfulness e comunicazione empatica

Seminario di Mindful Eating

Seminario di Mindfulness e comunicazione empatica e di Mindful Eating

*Il Master offre la gratuità per il Summit che si terrà a Roma presso il centro congressi l'8 Giugno 2025.

I crediti formativi Universitari (CFU) si maturano con il superamento dell'esame finale di profitto, che consiste nella redazione e discussione di una tesina, davanti ad una Commissione appositamente nominata, frutto dello studio e dell'interpretazione personale del percorso formativo intrapreso e relativo alle attività svolte. La Commissione, nominata dal Rettore, è composta dai docenti del Corso. Al termine del Corso, a quanti abbiano osservato tutte le condizioni richieste e superato con esito positivo la prove finale sarà rilasciato un Diploma di Master di I in **“MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE”**



Programma didattico	INSEGNAMENTO	SSD	CFU
	Mod 1 : Introduzione al Master, storia ed epistemologia della Mindfulness	M-PSI/01	2
Mod 2: Neuroanatomia e NeuroFisiologia	M-PSI/08	2	
Mod 3: Filosofia, Spiritualità e Mindfulness	M-FIL/05	2	
Mod 4: Neuroscienze della salute	M-PSI/01	4	
Mod 5: Mindfulness e disturbi psicologici	M-PSI/08	4	
Mod 6: Mindfulness e disturbi psicologici	M-PSI/08	3	
Mod 7: Rilassamento Progressivo	M-FIL/05	3	
Mod 8: Training Autogeno e training autogeno per l'infanzia	M-FIL/05	3	
Mod 9: Mindfulness e meditazione in reparto	M-FIL/05	3	
Mod 10: Mindfulness in Oncologia	M-FIL/05	3	
Mod 11: Mindfulness e dinamiche di gruppo	M-PSI/07	3	
Laboratori: MBSR MB-EAT- MB-EAT for children and teens	-	10	
TIROCINIO		10	
PROVA FINALE		8	
Tot. CFU		60	
Docenti	<p>Dott.ssa Cinzia Bagnaschino: Psicologa, Neuropsicologa del Benessere, Presidente SINdeB, Mindfulness Professional Trainer, Mindfulness Clinical Therapist</p> <p>Dott. Romeo Barbieri: Psicologo, Ipnologo, Neuropsicologo del benessere, Mindfulness Professional Trainer, Mindfulness Clinical Therapist, MBSR Teacher Trainer, MBCT Therapist, Mindfulness Psicosomatica Instructor. Membro del Comitato ScientiKico della Federazione Nazionale Mindfulness.</p> <p>Dott.ssa Raffaella Berto: Psicologa, Psicoterapeuta, Operatore clinico di Training Autogeno, Mindfulness Professional Trainer, Mindfulness Clinical Therapist, MBSR Teacher Trainer, MBCT Therapist. Membro del Comitato ScientiKico della Federazione Nazionale Mindfulness.</p> <p>Prof. Carlo Blundo: Specialista in Neurologia e Psichiatria, Direttore dei Master in Neuropsicologia e in Riabilitazione Cognitiva Università LUMSA- Roma</p>		



	<p>Dott. Alberto Chiesa: Medico Chirurgo, Psichiatra e Psicoterapeuta, Mindfulness Professional Trainer; Dal 2012 è docente presso l'Associazione di Psicologia Cognitiva e la Scuola di Psicoterapia Cognitiva ed è editor della rivista scientiKica "Mindfulness".</p> <p>Dott. Pasquale Colacelli: Fisioterapista specializzato in: Rieducazione Posturale Globale metodo Souchard, Neuroriabilitazione concetto Kabat, Riabilitazione Ortopedica, Riabilitazione sportiva, Neurofeedback e Biofeedback.</p> <p>Dott. Roberto Gavin: Psicologo e psicoterapeuta, Neuropsicologo del benessere, Mindfulness Professional Trainer, Mindfulness Clinical Therapist, MBSR Teacher Trainer, MBCT Therapist. Membro del Comitato ScientiKico della Federazione Nazionale Mindfulness.</p> <p>Prof. Antonino Giorgi: Psicologo e psicoterapeuta, gruppoanalista, vittimologo, docente presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore.</p> <p>Dott.ssa Elena Luisetti: Psicologa e psicoterapeuta, Direttore dell'Istituto Wolpe, docente della Scuola di Psicoterapia Watson (TO), didatta AIAMC, Mindfulness Professional Trainer, Mindfulness Clinical Therapist. Membro del Comitato ScientiKico della Federazione Nazionale Mindfulness.</p> <p>Prof. Aureliano Pacciolla: Psicologo, Psicoterapeuta, Psicologo Forense. Docente nella scuola di psicoterapia Humanitas, APC, SPC, SSPP, UNISALUS (in Italia) e ABLAE (in Brasile); nei Master di criminologia, psicologia delle emergenze, Psicologia e teologia. Docente in vari corsi post- universitari in Colombia, Messico e Stati Uniti. Perito presso il Tribunale Penale e il Tribunale Ecclesiastico.</p> <p>Prof. Gioacchino Pagliaro: Psicologo e psicoterapeuta, Direttore dell'U.O.C. di Psicologia Clinica Ospedaliera dell'AUSL di Bologna, Docente di psicologia clinica dell'Università di Padova, ideatore del protocollo Armoniosamente. Membro del Comitato ScientiKico della Federazione Nazionale Mindfulness.</p> <p>Dott.ssa Maria Laura Sadolfo: Neuropsicologa del benessere, Psicologa Clinica e di Comunità, Mindfulness Professional Trainer, Mindfulness Clinical Therapist, MBSR Teacher Trainer, MBCT Therapist, Tutor DSA.</p> <p>Dott.ssa Francesca Sireci: Psicologa e psicoterapeuta, Mindfulness Professional Trainer. Formazione in Psicologia Ospedaliera Mente-Corpo. Membro del Comitato ScientiKico della Federazione Nazionale Mindfulness.</p>
Tirocinio	<p><i>Modalità Blended</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Il Tirocinio si svolgerà prevalentemente sul “campo”, in un setting appropriato a favorire l'apprendimento esperienziale, il tirocinio sarà garantito presso il Collegio San Giuseppe Istituto De Merode in Roma. <p><i>Modalità FAD</i></p> <ul style="list-style-type: none">– Il Tirocinio potrà essere svolto in modalità virtuale e/o simulata con i docenti del Master (elaborazione di un project work, analisi e problem solving riguardante filmati e case study consegnati dai docenti, supervisione su casi presentati dagli allievi), elaborati da svolgere in supervisione con i docenti del master.
Destinatari e Requisiti di ammissione	<p><i>Profilo professionale</i></p> <p>Il professionista formato acquisirà solide competenze, capacità pratiche e metodologiche nell'utilizzo in area clinica, riabilitativa, della psicologia positiva e del benessere e dei principali protocolli mindfulness.</p> <p>Il professionista sarà inoltre introdotto nella Neuropsicologia del Benessere dell'area sanitaria utilizzando tecniche tra cui biofeedback, neurofeedback e tecniche di rilassamento e gestione</p>



	dello stress. <i>Requisiti di ammissione</i> Laurea in: Medicina e Psicologia Discipline Sanitarie
Attività e adempimenti	Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono: <ul style="list-style-type: none">– videolezioni sulla piattaforma didattica– tirocinio Agli studenti vengono richiesti i seguenti adempimenti: <ul style="list-style-type: none">– studio individuale del materiale didattico, prove di verifica e project work– attività di tirocinio– superamento dell'esame finale che si svolgerà in presenza della commissione.
Modalità di iscrizione	Per iscriversi al Master si dovrà seguire la procedura indicata nel sito ufficiale di Ateneo, www.uniroma5.it . L'iscrizione dovrà essere perfezionata entro 1 settimana prima dell'avvio del corso salvo eventuali proroghe. I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, provvederanno ad inviarla all'Università Telematica San Raffaele Roma, allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore. Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare all'Università il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno rilasciato per uno dei motivi indicati all'articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario o per motivi religiosi). Non saranno ammesse iscrizioni con riserva per documentazione incompleta o per errata trascrizione dei dati sul sito dell'Ateneo. Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.
Durata del corso e modalità di erogazione	Il master ha durata annuale pari a 1500 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari). L'insegnamento viene erogato sia in presenza sia in modalità e-learning sulla piattaforma didattica 24/24 ore e materiale didattico integrativo, secondo la modalità scelta.
Quote di iscrizione	La quota di iscrizione è di: La quota di iscrizione è di: Modalità FAD: € 2.600,00 (duemilaseicento/00) I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, in rate così ripartite: <ul style="list-style-type: none">– quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas– quota immatricolazione: € 520,00 da versare all'Università San Raffaele– I rata di € 1000,00, entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas– II e ultima rata di € 980,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas Modalità Blended: € 4.000,00 (quattromila/00) I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, in rate così ripartite: <ul style="list-style-type: none">- quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas- quota immatricolazione: € 800,00 da versare all'Università San Raffaele



	<ul style="list-style-type: none">- I rata di € 1000,00, entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas- II e ultima rata di € 1000,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas- III e ultima rata di € 1100,00, entro il 3 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas <p>Il costo comprende anche i test e tutti i materiali dei singoli protocolli. Il Master dà l'accesso all'iscrizione al Registro Nazionale Mindfulness. www.albonazionalemindfulness.it</p> <p>Rilascia le certificazioni della Federazione Italiana Mindfulness: MINDFULNESS BASIC TRAINING, MINDFULNESS PROFESSIONAL TRAINER; MB-EAT; MB-EAT for children and teens; MINDFULNESS PSICOSOMATICA.</p> <p>Il Master dà altresì la possibilità di essere certificato come "MBSR TEACHER TRAINER"*</p> <p>Eventuali informazioni potranno essere richieste all'indirizzo e-mail: master@consorziohumanitas.com e al numero telefonico Tel. +39 06 3224818 dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 19:00</p> <p>Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.</p> <p>Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 10 giorni lavorativi dalla data di iscrizione, mediante invio, entro i termini sopra indicati, di una raccomandata A.R. all'Università Telematica San Raffaele Roma, via di Val Cannuta 247, 00166 Roma o di una pec all'indirizzo amministrazione@pec.uniroma5.it.</p> <p>In tale ipotesi il relativo rimborso sarà effettuato entro 90 giorni dalla comunicazione, da parte del discente, dell'esercizio del diritto di recesso e sarà trattenuto il 10% del corrispettivo versato a titolo di penale.</p> <p>L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di: Modalità Blended: minimo 20 - a tasa piena e minimo 30 - a tasa in convenzione (scontata)</p> <p>*Chi volesse la certificazione dell'MBSR dovrà altresì attenersi alle nuove linee guida del 2025.</p>
Scadenze	<p>Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è la settimana prima dell'avvio del corso, salvo eventuali proroghe.</p> <p>Inizio Novembre 2024 - Fine Dicembre 2025</p> <p>Le iscrizioni ai Master saranno aperte fino al 30 Giugno 2025</p> <p>La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.</p>

Roma, 15/07/2024

IL RETTORE
(Prof. Vilberto Stocchi)