



MASTER DI **MINDFULNESS**

www.uniateneo.it

Master di Mindfulness

Il **Master in Mindfulness** è un percorso formativo teorico-pratico progettato per formare professionisti in grado di utilizzare e condurre interventi basati sulla Mindfulness in ambito sanitario, educativo, aziendale, sportivo e del benessere.

La formazione consente di acquisire competenze avanzate nella conduzione di percorsi individuali e di gruppo, integrando strumenti mindfulness-based applicabili in molteplici contesti professionali.

Il Master rilascia il titolo di **Istruttore Master di Mindfulness** e permette di ottenere i riconoscimenti:

Mindfulness Professional Trainer®

Certified Mindfulness Teacher®

Il percorso è inoltre riconosciuto a livello internazionale attraverso la certificazione **Internationally Certified Mindfulness Training® (ICMT)**, riconoscimento che attesta la qualità della formazione, la conformità alle linee guida internazionali relative ai protocolli mindfulness-based e l'elevato livello professionale del corpo docente coinvolto.



Durata del corso:

78 ore



Inizio del corso:

02/02/2027



Modalità di erogazione:

WEBINAR

FORMAZIONE PRATICA ED ESPERIENZIALE

Il Master prevede un forte orientamento esperienziale, con ampio spazio dedicato alla pratica della Mindfulness e all'applicazione concreta degli strumenti appresi.

Le attività formative si svolgono attraverso:

- lezioni webinar live in diretta;
- contenuti in FAD asincrona;
- esercitazioni pratiche;
- esperienze guidate di pratica mindfulness;
- supervisioni e approfondimenti metodologici.

Ai fini del conseguimento della certificazione MBSR Teacher è inoltre richiesta la partecipazione a un'esperienza residenziale di pratica mindfulness della durata di due giorni.

L'esperienza residenziale rappresenta un'importante occasione di approfondimento esperienziale e consentono di vivere in modo intensivo le pratiche mindfulness all'interno di un contesto dedicato alla consapevolezza e alla crescita personale.

Gli iscritti al Master potranno accedere a uno dei residenziali organizzati dal Center for Mindfulness – Italy a prezzo scontato. La Segreteria didattica è a disposizione per maggiori informazioni.

LIBRO INCLUSO

Tutti gli iscritti riceveranno gratuitamente il volume: "Manuale per istruttori Mindfulness. Guida per la conduzione di protocolli per la riduzione dello stress" di Maria Beatrice Toro, Claudia Romani e Stefano Ventura.

Il costo del libro e la spedizione sono inclusi nella quota di partecipazione.

SCEGLILO SE...

Scegli questo percorso se:

- desideri diventare un **professionista specializzato** nella Mindfulness;
- vuoi **integrare** strumenti mindfulness-based nella tua **attività professionale**;
- lavori in ambito sanitario, educativo, del benessere, sportivo o aziendale;
- cerchi una **formazione pratica, riconosciuta** e orientata all'applicazione concreta;
- vuoi acquisire competenze nella **conduzione di percorsi mindfulness individuali e di gruppo**;
- desideri ottenere **certificazioni e riconoscimenti professionali** nel settore della Mindfulness.

COSA IMPARERAI

Attraverso il Master, imparerai ad applicare la Mindfulness all'interno di molteplici contesti, acquisendo le conoscenze e le competenze necessarie per operare efficacemente all'interno di ognuno di essi:

- **Psicologia Positiva e Benessere:** Promuovere il benessere mentale ed emotivo, migliorando la qualità di vita e supportando la crescita personale.
- **Gestione dello Stress:** Fornire strumenti efficaci per la riduzione dello stress e la gestione delle emozioni, sia in contesti 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 accessibile a:

- Laureati e laureandi in Medicina e Chirurgia, Psicologia, Scienze dell'educazione, Scienze della Formazione, Fisioterapia, Scienze Motorie, Riabilitazione Psichiatrica. In base alla motivazione personale, saranno valutate, inoltre, richieste di iscrizione da parte di candidati provenienti da altri percorsi di studi;
- Professionisti operanti in strutture pubbliche o private intenzionati a integrare una serie di pratiche meditative a complemento della propria attività e delle proprie competenze;
- Persone interessate ad avviare un'attività nel settore;
- Persone interessate a seguire un percorso di crescita personale.

ACCREDITAMENTI E CERTIFICAZIONI

- Ministero della Salute;
- ECM;
- FORMAZIONE MINDFULNESS CERTIFICATA INTERNAZIONALMENTE® (ICMT);
- www.albonazionalemindfulness.it;
- Federazione Italiana Mindfulness.

Il Master è accreditato dalla Federazione Italiana Mindfulness (www.federmindfulness.it) e dal Ministero della Salute, garantendo un percorso formativo di alta qualità e conforme agli standard internazionali.

SBOCCHI PROFESSIONALI

Gli Istruttori Master di Mindfulness che avranno completato questo percorso saranno in grado di applicare i protocolli appresi in diversi ambiti, disponendo delle abilità necessarie per operare con competenza e professionalità in ognuno di essi:

- **Benessere Personale e di Gruppo:** Condurre sessioni di Mindfulness rivolte a individui e gruppi, per migliorare il benessere generale.
- **Collaborazione Multidisciplinare:** Lavorare in team con medici, psicologi, educatori, insegnanti, operatori socio-sanitari e assistenti sociali, sia in strutture pubbliche che private.
- **Sport e Contesto Aziendale:** Supportare atleti e professionisti nello sviluppo di competenze mentali e legate alla performance.
- **Strutture Educative e Socio-Sanitarie:** Implementare programmi di Mindfulness in scuole, centri socio-sanitari, residenze sanitarie assistenziali, palestre, associazioni sportive, cooperative sociali e studi specialistici.

Le competenze mindfulness-based acquisite permetteranno di collaborare con psicologi, medici, educatori, operatori sanitari, insegnanti, coach e professionisti del benessere all'interno di progetti interdisciplinari pubblici e privati.

ECM

Il Master rilascia un totale di **87** crediti ECM.

Questa formazione è accreditata per le professioni di: Psicologo, Medico, Educatore professionale, Infermiere e Tecnico della riabilitazione psichiatrica.

ATTESTATO

Il Master ha una durata complessiva di 78 ore webinar online in diretta + 20 ore in modalità e-learning.

Alla fine del percorso, coloro che avranno frequentato almeno l'80% delle lezioni webinar, superato l'esame finale e completato i programmi in e-learning, otterranno il titolo di Istruttore Master di Mindfulness e MBSR Teacher, oltre ai riconoscimenti internazionali Mindfulness Professional Trainer® e Certified Mindfulness Teacher®.

Gli attestati verranno inviati al termine del percorso formativo.

Qualora il discente sia impossibile, a causa di impegni personali o professionali inderogabili, a seguire in diretta una delle lezioni in modalità webinar, sarà garantita l'opportunità di recuperare la sessione persa, accedendo alla videoregistrazione della lezione non appena disponibile.

NB. La visione della videoregistrazione sarà considerata un recupero a tutti gli effetti unicamente ai fini del conseguimento dell'attestato di completamento del corso. Le ore di lezione perse NON potranno, invece, essere conteggiate ai fini del rilascio dei crediti ECM.

In caso di impossibilità a seguire in diretta una lezione online, si ricorda di avvisare prontamente la Segreteria.

Per qualsiasi dubbio o ulteriore informazione, contattare la Segreteria.

REQUISITI PER IL CONSEGUIMENTO DELLA CERTIFICAZIONE MBSR

A differenza di altre certificazioni di programmi Mindfulness, per ottenere la certificazione "MBSR Teacher" è necessario seguire un iter specifico che prevede il rispetto delle linee guida internazionali. Questo processo prevede obbligazioni sia per i candidati che per i centri di formazione, a tutela della qualità del percorso formativo e dell'affidabilità dei professionisti.

Le linee guida sono progettate per garantire che soltanto coloro che hanno acquisito le competenze necessarie possano esercitarsi con professionalità e competenza.

Per ottenere la certificazione MBSR è necessario:

1. Partecipare a un percorso residenziale di pratica mindfulness della durata di due giorni, scegliendolo tra quelli organizzati dal Center for Mindfulness – Italy. È possibile accedere a prezzo scontato contattando la Segreteria.

2. Documentare la partecipazione a un percorso completo di Pratica Personale MBSR come utente, individuale o di gruppo, condotto da un insegnante MBSR qualificato. Tale requisito può essere soddisfatto anche partecipando ai percorsi organizzati dal Center for Mindfulness – Italy, a cui è possibile accedere a prezzo scontato contattando la Segreteria.

3. Completare il percorso formativo e le attività di supervisione previste dal programma, necessarie per consolidare le competenze richieste nella conduzione del protocollo MBSR.

La supervisione richiesta ai fini dell'ottenimento dell'International Open Badge MBSR Teacher è **già inclusa nel percorso formativo**.

Una volta completati tutti i requisiti previsti dal programma, il partecipante potrà conseguire il titolo di MBSR Teacher, ottenere l'International Open Badge MBSR e accedere all'iscrizione presso il Registro della Federazione Italiana Mindfulness come Insegnante MBSR, inviando tutta la documentazione acquisita direttamente alla Federazione Italiana Mindfulness.



CERTIFICAZIONI FINALI

Alla fine del percorso, coloro che avranno frequentato almeno l'80% delle lezioni e superato l'esame finale, otterranno le seguenti certificazioni: Mindful Eating, Mindfulness Psicosomatica, Mindful Self-Compassion e Creativity Mindfulness.

Acquisiranno, inoltre, i relativi International Open Badge, che permetteranno l'inserimento all'interno dell'Albo del Registro Nazionale Mindfulness (albonazionalemindfulness.it).





DOCENTI DEL CORSO:



Dott. Roberto Gavin

Psicologo e psicoterapeuta,
Neuropsicologo del benessere,
Mindfulness Professional Trainer,
Mindfulness Clinical Therapist, MBSR
Teacher Trainer, MBCT Therapist

Responsabile scientifico



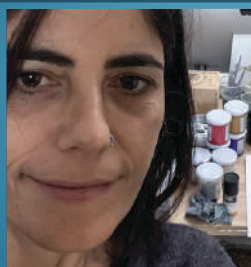
Dott. Romeo Barbieri

Psicologo, Ipnologo, Neuropsicologo del
benessere, Mindfulness Professional
Trainer, Mindfulness Clinical Therapist,
MBSR Teacher Trainer, MBCT Therapist,
Mindfulness Psicosomatica Instructor



Prof. Antonino Giorgi

Psicologo e psicoterapeuta,
gruppoanalista, vittimologo, docente
presso l'Università Cattolica del
Sacro Cuore



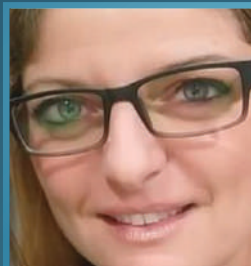
Debora Persico

Illustratrice, docente di Illustrazione,
Mindfulness Professional Trainer,
Creativity Mindfulness Teacher



Dott.ssa Paola Pugina

Psicologa e psicoterapeuta,
Mindfulness Professional Trainer,
Mindfulness Clinical Therapist, MBSR
Teacher Trainer, MBCT Therapist



Dott.ssa Marta Sala

Psicologa e psicoterapeuta, Docente
presso l'Università Bicocca di Milano

CALENDARIO



DATA



ARGOMENTI



SEDE

02-02-2027 20:00-21:00	La Federazione e l'Albo Nazionale Mindfulness: tutela e opportunità / Le Certificazioni Mindfulness / Deontologia e Legislazione	Webinar online
06-02-2027 09:30-13:00	MBSR - Introduzione teorica al programma	Webinar online
11-02-2027 20:00-22:00	MBSR (Teacher Certification Training) - Sessione 1	Webinar online
18-02-2027 20:00-22:00	MBSR (Teacher Certification Training) - Sessione 2	Webinar online
25-02-2027 20:00-22:00	MBSR (Teacher Certification Training) - Sessione 3	Webinar online
04-03-2027 20:00-22:00	MBSR (Teacher Certification Training) - Sessione 4	Webinar online
13-03-2027 09:30-13:00	Mindfulness e gestione del gruppo	Webinar online
13-03-2027 14:00-17:30	MBSR - Laboratorio di conduzione	Webinar online
21-03-2027 09:00-13:00	Mindful Self-Compassion	Webinar online
25-03-2027 20:00-22:00	MBSR (Teacher Certification Program) - Sessione 5	Webinar online
04-04-2027 09:00-13:00	Mindful Self-Compassion	Webinar online
04-04-2027 14:00-17:30	MBSR - Laboratorio di conduzione	Webinar online
08-04-2027 20:00-22:00	MBSR (Teacher Certification Training) - Sessione 6	Webinar online
15-04-2027 20:00-22:00	MBSR (Teacher Certification Training) - Sessione 7	Webinar online
18-04-2027 09:00-13:00	Mindful Self Compassion	Webinar online
18-04-2027 14:00-17:30	Creativity Mindfulness	Webinar online
22-04-2027 20:00-22:00	MBSR (Teacher Certification Training) - Sessione 8	Webinar online
08-05-2027 09:30-17:30	Creativity Mindfulness	Webinar online
15-05-2027 09:30-13:00	MBSR - Laboratorio di supervisione	Webinar online
15-05-2027 14:00-17:30	Creativity Mindfulness	Webinar online
22-05-2027 09:30-17:30	Mindfulness Psicosomatica	Webinar online
05-06-2027 09:30-13:00	Psicologia Positiva e Mindfulness	Webinar online
05-06-2027 14:00-17:30	MBSR - Laboratorio di conduzione	Webinar online
12-06-2027 09:30-13:00	MBSR - Laboratorio di conduzione individuale	Webinar online

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Per procedere all'iscrizione è necessario versare l'acconto di € 290,00 (IVA inclusa) tramite PayPal, carta di credito o bonifico bancario.

L'acconto è compreso nel costo totale e non costituisce un costo aggiuntivo.

Per effettuare il pagamento, clicca su "ISCRIVITI" nel box costi; verrai indirizzato all'e-commerce di Sperling per concludere l'acquisto.

L'attivazione del corso verrà confermata dalla Segreteria **al raggiungimento del numero minimo di iscrizioni**, entro e non oltre 15 giorni dall'inizio dello stesso. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo, eventuali quote di iscrizione già versate verranno prontamente rimborsate.

RATEIZZAZIONE

Possibilità di rateizzazione personalizzata e senza costi aggiuntivi. L'opzione è selezionabile nel carrello dell'e-commerce.

La rateizzazione inizia dal mese successivo all'iscrizione e termina il mese precedente a quello di conclusione della formazione.

Ricorda: iscriversi con largo anticipo consente una rateizzazione più lunga, riducendo l'importo delle singole rate.

SCONTI

Sono previste le seguenti scontistiche:

- 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 ATENE0 (applicato in automatico nel carrello dell'e-commerce a coloro che hanno frequentato corsi per un monte ore minimo di 25 ore).

GLI SCONTI SONO CUMULABILI fino al **30%**.

~~€1690~~
€1290
+iva

Scopri gli SCONTI RISERVATI*

Possibilità di rateizzazione personalizzata

Pagamenti sicuri e tracciati con PayPal, carta di credito o bonifico bancario

Entro il 01-11-2026

~~€1690~~
€1490
+iva

Scopri gli SCONTI RISERVATI*

Possibilità di rateizzazione personalizzata

Pagamenti sicuri e tracciati con PayPal, carta di credito o bonifico bancario

Entro il 15-12-2026

€1690
+iva

Scopri gli SCONTI RISERVATI*

Possibilità di rateizzazione personalizzata

Pagamenti sicuri e tracciati con PayPal, carta di credito o bonifico bancario

Entro il 15-01-2027

 UNIATENEO