

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN MINDFULNESS



APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN MINDFULNESS

Il Master di Specializzazione in Mindfulness forma professionisti altamente qualificati, conferendo il titolo di **Istruttore Master di Mindfulness e Specialista di Interventi Clinici Mindfulness-Based**.

L'**Istruttore Master di Mindfulness** è un esperto in grado di applicare la Mindfulness in vari contesti, come la gestione dello stress, la psicologia del benessere e la crescita personale, adattandola alle diverse esigenze di individui, gruppi e organizzazioni. Inoltre, il Master prepara anche **Specialisti di Interventi Clinici Mindfulness-Based**, professionisti esperti nell'applicare la Mindfulness in ambito clinico e terapeutico, utilizzando tecniche e protocolli basati su evidenze scientifiche.

Il Master offre una **formazione d'eccellenza**, specificatamente progettata per psicologi, psicoterapeuti e medici psichiatrici.

La qualità del corpo docente, composto da professionisti di fama internazionale, clinici esperti e importanti accademici, garantisce l'elevato livello formativo del corso.

Il Master, strutturato in modo da garantire un equilibrio ottimale tra **formazione teorica e pratica esperienziale**, offre un percorso di apprendimento estremamente formativo.

L'elevata professionalità dei docenti, coniugata con un approccio pratico ed esperienziale, consente ai partecipanti di poter applicare fin da subito le competenze acquisite, ottenendo una formazione qualificante e di altissimo livello. Questa combinazione rende il Master non solo un'opportunità per acquisire **nuove specifiche competenze professionali**, ma anche uno strumento di **crescita personale e di profonda trasformazione**.



DATA DI INIZIO

02-02-2027



DURATA

144 ore



ECM

138

**MODALITÀ
DI EROGAZIONE:**
Format: WEBINAR

APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

MODALITÀ DI EROGAZIONE

Il Master prevede un ampio utilizzo della pratica per fornire ai discenti una base concreta su come realizzare e strutturare il proprio lavoro. Le lezioni si svolgeranno sia in modalità **webinar, online e in diretta**, che in modalità **FAD asincrona (attraverso lezioni videoregistrate)**.

Ai fini del conseguimento della certificazione MBSR Teacher e MBCT Therapist, è inoltre richiesta la partecipazione a un'**esperienza residenziale** di pratica mindfulness della durata di due giorni. I residenziali rappresentano 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 interamente inclusi nella quota di partecipazione.

Perché scegliere questo corso:

Al termine del Master di Specializzazione in Mindfulness, i partecipanti saranno riconosciuti come **leader nel campo della Mindfulness**, dotati di competenze avanzate e certificazioni prestigiose. Questo percorso formativo consente di ottenere riconoscimenti internazionali in grado di aprire le porte a numerose opportunità professionali. Inoltre, offre ai professionisti a cui si rivolge - psicologi e medici - non solo l'opportunità di arricchire il proprio curriculum con qualifiche di alto valore, ma anche di **trasformare profondamente la propria pratica professionale** e la propria sfera personale. I partecipanti saranno pronti a implementare progetti innovativi, diventando protagonisti nel mondo della Mindfulness.



APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

TRAINING RICONOSCIUTO A LIVELLO INTERNAZIONALE

Il Master in Mindfulness di APL ha ottenuto il marchio **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. Il Master è inoltre accreditato dalla **Federazione Italiana Mindfulness** e permette ai diplomati di iscriversi gratuitamente all'**Albo del Registro Nazionale Mindfulness** www.albonazionalemindfulness.it con gli International Open Badge relativi alle formazioni acquisite.

Competenze acquisite

Nel corso del Master, gli studenti acquisiranno le conoscenze e le abilità necessarie per utilizzare con competenza i **programmi scientifici internazionali più importanti nell'ambito della Mindfulness** e non solo, tra cui **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction), **MBCT** (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), Mindful Eating, MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention), Mindful Self-Compassion, ottenendo le relative **certificazioni** e il diritto all'utilizzo dei rispettivi marchi.

Inoltre, verranno rilasciati gli International Open Badge con i quali i partecipanti saranno inseriti all'interno dell'Albo del **Registro Nazionale Mindfulness** (www.albonazionalemindfulness.it).

Al termine del percorso formativo, i partecipanti otterranno il titolo di Istruttore Master di Mindfulness e Specialista di Interventi Clinici Mindfulness-Based, unitamente ai **riconoscimenti internazionali Mindfulness Professional Trainer® e Certified Mindfulness Teacher®**.

Aree di applicazione della Mindfulness

Le aree in cui il professionista formato dal Master acquisirà competenze e potrà quindi operare includono:



Psicologia Medica;



Psichiatria;



Psicologia Clinica;



Psicologia del Benessere;



Psicoterapia;



Riabilitazione Neuropsicologica;



Benessere Aziendale;



Psicologia della Performance;



Psicologia dello Sport;



Coaching.

APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

CERTIFICAZIONI INTERNAZIONALI E AUTORIZZAZIONI RILASCIATE:



SBOCCHI OCCUPAZIONALI

Il Master di Specializzazione in Mindfulness prepara i partecipanti ad utilizzare ed insegnare la Mindfulness in vari contesti, tra cui **psicologia clinica, psicoterapia, riabilitazione, benessere, crescita personale e coaching**. I discenti impareranno ad applicare la Mindfulness sia a livello individuale che di gruppo, sia in ambito privato che istituzionale, come all'interno di comunità terapeutiche o di ospedali.

Svilupperanno inoltre competenze per creare progetti e realizzare interventi di Mindfulness in **diversi ambiti organizzativi: aziendali, sportivi e legati alla performance**.

DESTINATARI

LA FORMAZIONE È APERTA A:

- Laureati in Psicologia;
- Laureati in Medicina, specializzati e specializzandi in Psicoterapia, Psicologia clinica, Psichiatria e Neuropsichiatria Infantile;
- Studenti di Psicologia provenienti da qualsiasi Università italiana o straniera equipollente (NB. l'inserimento di studenti della facoltà di Psicologia verrà valutato previo colloquio conoscitivo con i referenti del corso).



ACCREDITAMENTI E CERTIFICAZIONI

Il corso 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.

Ministero della Salute

INTERNATIONALLY CERTIFIED MINDFULNESS TRAINING (ICMT)®

Crediti ECM

www.albonazionalemindfulness.it

Federazione Italiana Mindfulness

Attestato

Alla fine del percorso, i partecipanti che avranno frequentato almeno l'80% delle lezioni e superato l'esame finale, otterranno il titolo di **Istruttore Master di Mindfulness e Specialista di Interventi Clinici Mindfulness-Based**, unitamente ai riconoscimenti internazionali **Mindfulness Professional Trainer®**, **Certified Mindfulness Teacher®**, **MBSR Teacher** e **MBCT Therapist** (per i requisiti e le certificazione MBSR e MBCT, si rimanda all'allegato).

L'attestato verrà inviato al termine del percorso formativo.

Qualora il discente sia impossibilitato, 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.

Certificazioni

Al termine del Master, chi avrà frequentato almeno l'80% delle lezioni e superato l'esame finale, acquisirà le seguenti certificazioni: **Mindful Eating, Mindful Self-Compassion e MBRP.**

I discenti otterranno, inoltre, gli International Open Badge relativi alle formazioni completate, con cui saranno inseriti all'interno dell'**Albo del Registro Nazionale Mindfulness** albonazionalemindfulness.it.

ECM

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

Il master rilascia un totale di **138 crediti ECM.**

Programmi MBSR e MBCT: Certificazioni e autorizzazioni

A differenza di altre certificazioni nell'ambito della Mindfulness, il conseguimento delle Certificazioni MBSR e MBCT richiede il rispetto di uno specifico percorso formativo definito dalle linee guida internazionali relative ai programmi MBSR e MBCT.

Tali linee guida prevedono requisiti e standard sia per i candidati sia per gli enti di formazione, con l'obiettivo di garantire elevati livelli di qualità, coerenza metodologica e affidabilità professionale.

Questo processo è stato sviluppato per assicurare che gli insegnanti MBSR e i Terapeuti MBCT abbiano maturato non solo competenze teoriche e tecniche, ma anche un'adeguata esperienza personale e pratica nella Mindfulness, elemento fondamentale per poter condurre i protocolli con professionalità, consapevolezza e competenza.

Per ottenere la certificazione MBSR e MBCT 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. Per tutti gli iscritti al master è possibile accedere a prezzo scontato contattando la Segreteria.

2. Documentare la partecipazione a un percorso completo di Pratica Personale MBSR o MBCT come utente, individuale o di gruppo, condotto da un insegnante MBSR/MBCT 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 dei protocolli MBSR e MBCT. Questa supervisione richiesta ai fini dell'ottenimento degli Open Badge MBSR Teacher e MBCT Therapist è **già inclusa nel Master**.



PROGRAMMAZIONE

 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
10-02-2027 18:00-20:00	MBSR -Teacher Certification Training Sessione 1	Webinar online
17-02-2027 18:00-20:00	MBSR -Teacher Certification Training Sessione 2	Webinar online
27-02-2027 09:30-13:00	Mindfulness in Psichiatria	Webinar online
28-02-2027 09:30-17:30	MB-EAT Sessione 1	Webinar online
03-03-2027 18:00-20:00	MBSR - Teacher Certification Training Sessione 3	Webinar online
10-03-2027 18:00-20:00	MBSR - Teacher Certification Training Sessione 4	Webinar online
13-03-2027 09:30 - 13:00	MBSR - Laboratorio di conduzione	Webinar online
21-03-2027 09:30 - 13:00	Mindful Self-Compassion	Webinar online
24-03-2027 18:00-20:00	MBSR - Teacher Certification Training Sessione 5	Webinar online
03-04-2027 09:30-13:00	MB-EAT Sessione 2	Webinar online
04-04-2027 09:00-13:00	Mindful Self-Compassion	Webinar online
18-04-2027 09:00-13:00	Mindful Self-Compassion	Webinar online
21-04-2027 18:00-20:00	MBSR - Teacher Certification Training Sessione 6	Webinar online
28-04-2027 18:00-20:00	MBSR - Teacher Certification Training Sessione 7	Webinar online
08-05-2027 09:30-17:30	MB-EAT Sessione 3	Webinar online
09-05-2027 09:30-17:30	Mindfulness e sport	Webinar online
12-05-2027 18:00-20:00	MBSR - Teacher Certification Training Sessione 8	Webinar online



**DATA****ARGOMENTI****SEDE**

22-05-2027 09:30-13:00	MBSR - Laboratorio di conduzione	Webinar online
29-05-2027 09:30-13:00	MBSR - Laboratorio di supervisione	Webinar online
30-05-2027 09:30-13:00	MBSR - Laboratorio di conduzione	Webinar online
12-06-2027 09:30-13:00	MBSR - Laboratorio di conduzione individuale	Webinar online
26-06-2027 09:30-17:30	MBRP - Mindfulness Based Relapse Prevention	Webinar online
25-09-2027 09:30-17:30	Mindfulness in psicologia medica e ospedaliera	Webinar online
26-09-2027 09:30-13:00	Mindfulness in Geriatria	Webinar online
09-10-2027 09:30-17:30	MBCT – Therapist Certification Training	Webinar online
16-10-2027 09:30-13:00	MBCT – Laboratorio di conduzione	Webinar online
06-11-2027 09:30-13:00	MBCT – Laboratorio di supervisione	Webinar online
06-11-2027 14:00-17:30	MBCT – Laboratorio di conduzione	Webinar online
20-11-2027 09:30-13:00	MBCT – Laboratorio di conduzione individuale	Webinar online

I DOCENTI



Dott. Roberto Gavin

• **RESPONSABILE SCIENTIFICO**

Psicologo e Psicoterapeuta, Neuropsicologo del benessere, Istruttore Master e Trainer Supervisore di Mindfulness



Dott. Alberto Chiesa

Medico Chirurgo, Psichiatra e Psicoterapeuta, Istruttore Master di Mindfulness



Dott.ssa Greta Gschwentner

Psicologa specializzata in Psicologia dello sport, Istruttore Master di Mindfulness



Dott.ssa Paola Pugina

Psicologa e psicoterapeuta, Istruttore Master e Trainer Supervisore di Mindfulness, MBSR Teacher Trainer, MBCT Therapist



Dott.ssa Raffaella Berto

Psicologa, Psicoterapeuta, Operatore clinico di Training Autogeno, Mindfulness Professional Trainer, Mindfulness Clinical Therapist, MBSR Teacher Trainer, MBCT Therapist



Dott.ssa Federica Di Vieste

Psicologa, Psicoterapeuta



Dott.ssa Elena Luisetti

Psicologa e psicoterapeuta, Direttore dell'Istituto Wolpe, docente della Scuola di Psicoterapia Watson (TO), didatta AIAMC, Istruttore Master e Trainer Supervisore di Mindfulness



Dott.ssa Francesca Sireci

Psicologa e Psicoterapeuta, Istruttore Master e Trainer Supervisore di Mindfulness

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.

ISCRIVITI



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 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 quindi l'importo delle singole tariffe.

~~€2350~~
€ 1890 +iva
Entro il 15-10-2026

- ✓ Scopri gli SCONTI RISERVATI*
- ✓ Possibilità di rateizzazione personalizzata
- ✓ Pagamenti sicuri e tracciati con PayPal, carta di credito o bonifico bancario

~~€2350~~
€ 2150 +iva
Entro il 15-12-2026

- ✓ Scopri gli SCONTI RISERVATI*
- ✓ Possibilità di rateizzazione personalizzata
- ✓ Pagamenti sicuri e tracciati con PayPal, carta di credito o bonifico bancario

€2350 +iva
Entro il 15-01-2027

- ✓ Scopri gli SCONTI RISERVATI*
- ✓ Possibilità di rateizzazione personalizzata
- ✓ Pagamenti sicuri e tracciati con PayPal, carta di credito o bonifico bancario

SCONTISTICHE

GLI SCONTI SONO CUMULABILI fino a un massimo del 30%.

5%

DI SCONTO

per saldo entro 5
giorni lavorativi dal
versamento
dell'acconto

10%

DI SCONTO

per studenti,
tirocinanti post laurea
o dottorandi di ricerca;

15%

DI SCONTO

per ex corsisti APL
(applicato in automatico
nel carrello
dell'e-commerce a coloro
che abbiano frequentato
corsi per un monte ore
minimo di 25 ore)

APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

Per ogni informazione ulteriore o domande il nostro team è a tua disposizione:



Milano, Firenze, Roma



info@psicologilombardia.it



+ 39 0332-18.88.185