

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN **MINDFULNESS**

- Istruttore Master di Mindfulness e Specialista di Interventi Clinici Mindfulness-Based
- Mindfulness Professional Trainer® | Certified Mindfulness Teacher®



APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN MINDFULNESS

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 di grande eccellenza specificatamente progettata per psicologi, psicoterapeuti e medici psichiatri. La qualità del corpo docente, composto da professionisti di fama internazionale, clinici esperti e importanti accademici, garantisce l'elevato livello del corso.

Il Master, strutturato in modo da fornire un funzionale bilanciamento tra la formazione teorica e la pratica esperienziale, fornisce un percorso di apprendimento estremamente formativo. L'elevata professionalità dei docenti coniugata con l'approccio pratico ed esperienziale, permetterà 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 di profonda trasformazione.

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 comunità terapeutiche o ospedali. Svilupperanno inoltre competenze per creare progetti e realizzare interventi di Mindfulness in diversi ambiti organizzativi: aziendali, sportivi e di performance. Il Master di Specializzazione in Mindfulness forma professionisti qualificati come Istruttori Master e Specialisti di Interventi Clinici Mindfulness-Based, in grado di applicare programmi scientifici riconosciuti (MBSR, MBCT, Mindful Eating, Compassion Focused Therapy, MBRP, Mindful Self Compassion) in contesti clinici, aziendali e istituzionali. Pensato specificamente per psicologi, psicoterapeuti e medici psichiatri, offre formazione teorico-esperienziale, certificazioni internazionali, International Open Badge con inserimento nel Registro Nazionale Mindfulness e titoli prestigiosi come Mindfulness Professional Trainer® e Certified Mindfulness Teacher®, garantendo competenze avanzate, opportunità professionali innovative e trasformazione personale.



DATA DI INIZIO
13/09/2025



DURATA
6 mesi



ECM
166

**RATEIZZAZIONE SENZA
COSTI AGGIUNTIVI**

Format: in presenza
& webinar



CERTIFICAZIONI INTERNAZIONALI E AUTORIZZAZIONI RILASCIATE:



APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

TRAINING RICONOSCIUTO A LIVELLO INTERNAZIONALE

OBIETTIVI DEL CORSO

Il master prepara i partecipanti ad utilizzare ed insegnare la Mindfulness in vari contesti, tra cui psicologia clinica, psicoterapia, riabilitazione, benessere, crescita personale e coaching.

ATTESTATI E ACCREDITAMENTI

Durante il percorso, i partecipanti acquisiranno competenze teoriche e pratiche su alcuni tra i principali protocolli internazionali basati sulla Mindfulness, ottenendo le relative certificazioni ufficiali.

Protocolli certificati:

- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction),
- MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy),
- Mindful Eating,
- Compassion Focused Therapy,
- MBRP (Mindfulness Based Relapse Prevention),
- Mindful self-compassion.

Accreditamenti ottenuti:

- Ministero della Salute,
- ECM (Educazione Continua in Medicina),
- INTERNATIONALLY CERTIFIED MINDFULNESS TRAINING (ICMT)®,
- Federazione Italiana Mindfulness,
- Registro Nazionale Mindfulness www.albonazionalemindfulness.it

Il Master è accreditato presso la **Federazione Italiana Mindfulness e il Ministero della Salute**, garantendo standard formativi di eccellenza e il rilascio di certificazioni riconosciute a livello nazionale e internazionale.



APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

AREE DI **APPLICAZIONE** DELLA **MINDFULNESS**

Il Master di Specializzazione in Mindfulness prepara i partecipanti ad utilizzare ed insegnare la Mindfulness in vari contesti:



Psicologia
Medica



Psicologia
Clinica



Psicoterapia



Benessere
Aziendale



Psicologia
dello Sport



Psichiatria



Psicologia
del Benessere



Riabilitazione
Neuropsicologica



Psicologia della
Performance



Coaching

I discenti impareranno ad applicare la Mindfulness sia a livello individuale che di gruppo, sia in ambito privato che istituzionale, come comunità terapeutiche o ospedali. Svilupperanno inoltre competenze per creare progetti e realizzare interventi di Mindfulness in diversi ambiti organizzativi: aziendali, sportivi e di performance.

METODOLOGIA DIDATTICA

Taglio pratico e operativo

Il Master è strutturato per offrire un equilibrio tra teoria e pratica, con un ampio utilizzo di esercitazioni guidate e attività esperienziali. L'obiettivo è fornire una base concreta per progettare e condurre interventi basati sulla Mindfulness.

Il Master prevede un ampio utilizzo della pratica per fornire ai discenti una base concreta su come realizzare e strutturare il proprio lavoro.

All'interno del Master è previsto un modulo residenziale obbligatorio per la certificazione MBSR Teacher e MBCT Therapist. Questo residenziale offre un'immersione completa nelle pratiche di mindfulness, facilitando un apprendimento profondo e intensivo.

LIBRI CON **ECM** INCLUSI

A tutti gli iscritti verranno spediti due volumi fondamentali per approfondire i protocolli MBSR e MBCT, inclusi nel costo del Master.



24 CREDITI ECM
con test finale

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Susan L. Woods e Patricia Rockman
Un manuale completo su protocollo, attività e competenze necessarie per condurre un programma MBSR.



19 CREDITI ECM
con test finale

Ritrovare la serenità

M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal, J. Kabat-Zinn
Testo di riferimento per la Mindfulness-Based Cognitive Therapy.

I libri verranno spediti direttamente al domicilio del partecipante.

Accreditato dal Ministero della Salute

APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE



I DOCENTI

RESPONSABILE SCIENTIFICO

- **Gavin:** Psicologo e Psicoterapeuta, Istruttore Master e Trainer Supervisore di Mindfulness, MBSR Teacher Trainer, MBCT Therapist.

RESPONSABILE SCIENTIFICO

- **Buonaccorso:** Psicologa e Psicoterapeuta, Istruttore Master di Mindfulness, MBSR Teacher Trainer.
- **Chiesa:** Medico Chirurgo, Psichiatra e Psicoterapeuta, Istruttore Master di Mindfulness, MBCT Therapist, MBSR Teacher Trainer.
- **Fiore:** Psicologa e Psicoterapeuta, dottore di ricerca in neuroscienze cognitive, CFT Trainer e Supervisor.
- **Gschwentner:** Psicologa, specializzata in Psicologia dello Sport, Istruttore Master di Mindfulness, MBSR Teacher Trainer, MBCT Therapist.
- **Luisetti:** Psicologa e Psicoterapeuta, Direttrice dell'Istituto Wolpe, docente della Scuola di Psicoterapia Watson (TO), didatta AIAMC, Istruttore Master e Trainer Supervisore di Mindfulness, MBSR Teacher Trainer, MBCT Therapist.
- **Pugina:** Psicologa e Psicoterapeuta, Istruttore Master e Trainer Supervisore di Mindfulness, MBSR Teacher Trainer, MBCT Therapist.
- **Sireci:** Psicologa e Psicoterapeuta, Istruttore Master e Trainer Supervisore di Mindfulness, MBSR Teacher Trainer, MBCT Therapist.



DESTINATARI

Il Master è destinato a professionisti e studenti che desiderano integrare la Mindfulness nella propria pratica clinica o formativa. Possono accedere:



Laureati in Medicina, specializzati/specializzandi in Psicoterapia, Psicologia clinica, Psichiatria e Neuropsichiatria Infantile



Laureati in Psicologia



Studenti di Psicologia (l'inserimento di studenti della facoltà di Psicologia verrà valutato previo colloquio conoscitivo con i referenti del corso); provenienti da qualsiasi Università italiana o straniera equipollente.





DATA



ARGOMENTI



SEDE

01-09-2025	Rilascio corsi FAD asincrona: Mindfulness Basic Training + Mindful Self-Compassion	FAD asincrona
13-09-2025 14:00-18:00	Mindful Self-Compassion	Webinar online
15-09-2025 18:30-20:00	La Federazione e l'Albo Nazionale Mindfulness: tutela e opportunità / Le Certificazioni Mindfulness / Deontologia e Legislazione	Webinar online
20-09-2025 9:30-17:30	MBSR (Teacher Training Program)	Webinar online
21-09-2025 9:30-17:30	MBSR (Teacher Training Program)	Webinar online
04-10-2025 9:30-17:30	Mindful Eating - parte I	Webinar online
05-10-2025 9:30-17:30	Mindful Eating - parte II	Webinar online
12-10-2025 14:00-18:00	Mindful Self-Compassion	Webinar online
25-10-2025 9:30-17:30	MBCT (Therapist Training Program)	Webinar online
26-10-2025 9:30-17:30	MBCT (Therapist Training Program)	Webinar online
15-11-2025 14:00-17:30	Mindfulness in geriatria	Webinar online
16-11-2025 9:30-17:30	Programma MBRP	Webinar online
22-11-2025 14:00-18:00	Mindful Self-Compassion	Webinar online
29-11-2025 9:30-17:30	Compassion Focused Therapy - I livello	Webinar online
30-11-2025 9:30-17:30	Compassion Focused Therapy - I livello	Webinar online
13-12-2025 9:30-17:30	Mindfulness in psicologia medica e ospedaliera	Webinar online
14-12-2025 9:30-17:30	Mindfulness Sport	Webinar online
28-02-2026 dalle 14:00	Residenziale Mindfulness	Ispra - LAGO MAGGIORE
01-03-2026 fino alle 17:15	Residenziale Mindfulness	Ispra - LAGO MAGGIORE

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Per iscriversi al Master è richiesto il versamento di un **acconto di € 290,00 (IVA inclusa)** tramite PayPal, carta di credito o bonifico bancario.

L'acconto è parte del costo complessivo e non costituisce una quota aggiuntiva.

Clicca sul pulsante “ISCRIVITI” nel box costi del sito, verrai reindirizzato all’e-commerce Sperling per completare la procedura.

L'attivazione del corso verrà confermata dalla Segreteria entro 15 giorni dall'avvio del Master.

ISCRIVITI

RATEIZZAZIONE (GRATUITA)

È possibile accedere a un piano di rateizzazione personalizzato senza costi aggiuntivi, selezionabile direttamente nel carrello e-commerce.

DURATA – 6 MESI

QUANDO PARTE

dal mese successivo all'iscrizione

QUANDO TERMINA

il mese precedente alla fine del corso

~~€2290~~
€1890*
Entro il 30/05

- ✓ Possibilità di rateizzazione personalizzata
- ✓ Pagamenti sicuri e tracciati con Paypal, carta di credito o bonifico bancario

~~€2290~~
€2090*
Entro il 15/07

- ✓ Possibilità di rateizzazione personalizzata
- ✓ Pagamenti sicuri e tracciati con Paypal, carta di credito o bonifico bancario

€2290*
Entro il 20/08

- ✓ Possibilità di rateizzazione personalizzata
- ✓ Pagamenti sicuri e tracciati con Paypal, carta di credito o bonifico bancario

SCONTISTICHE

Sono previste agevolazioni cumulative fino al 30%, così articolate:

5%

DI SCONTO

per saldo entro 5
giorni lavorativi dal
versamento
dell'acconto

10%

DI SCONTO

per studenti,
tirocinanti post-laurea
e dottorandi di ricerca

15%

DI SCONTO

per ex corsisti APL
(frequenza pregressa
di almeno 25 ore,
riconosciuto
automaticamente nel
carrello e-commerce)

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