

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN **INTERVENTI MINDFULNESS-BASED PER BAMBINI E ADOLESCENTI**

STRUMENTI AVANZATI PER
IL BENESSERE PSICOLOGICO
E LO SVILUPPO
SOCIO-EMOTIVO DELLE
NUOVE GENERAZIONI



APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN INTERVENTI MINDFULNESS-BASED PER BAMBINI E ADOLESCENTI

Negli ultimi anni, la **Mindfulness** ha acquisito un ruolo sempre più centrale nella promozione del benessere psicologico e nello sviluppo delle **competenze socio-emotive dei bambini e degli adolescenti**. Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato l'efficacia delle pratiche di Mindfulness nel **ridurre ansia, stress e problemi comportamentali**, migliorando allo stesso tempo la **concentrazione**, la **regolazione emotiva** e le **competenze relazionali**. In ambito scolastico, l'integrazione della Mindfulness si è rivelata un potente strumento per creare un ambiente di apprendimento positivo, ridurre i conflitti e promuovere il benessere complessivo degli studenti.

L'infanzia e l'adolescenza sono periodi cruciali per lo sviluppo psicosociale, caratterizzati da **rapidi cambiamenti cognitivi, emotivi e sociali**. I bambini e gli adolescenti si trovano a dover affrontare molte sfide, tra cui l'impatto della pressione accademica, la complessità delle dinamiche sociali e, infine, la transizione verso l'età adulta. La Mindfulness, con la sua capacità di **promuovere la consapevolezza e la resilienza**, fornisce ai bambini e agli adolescenti strumenti preziosi per navigare queste sfide in modo efficace e salutare. Inoltre, le pratiche di Mindfulness possono migliorare la capacità di attenzione, favorire l'empatia e la compassione, nonché supportare la gestione dello stress e delle emozioni.

Il Master di Specializzazione in Interventi Mindfulness-based per Bambini e Adolescenti è un **programma formativo di eccellenza** finalizzato allo sviluppo di competenze avanzate nell'applicazione della Mindfulness all'interno del lavoro con i bambini e gli adolescenti. Il corso è strutturato per offrire un **bilanciamento ottimale tra formazione teorica e pratica esperienziale**, garantendo un apprendimento completo e l'acquisizione di metodologie immediatamente spendibili in un'ampia gamma di contesti professionali.

Il percorso formativo è articolato in diverse parti, ciascuna delle quali si focalizza su aspetti specifici dell'apprendimento socio-emotivo e dell'applicazione della Mindfulness. Al termine del Master, i partecipanti otterranno la qualifica di **Istruttore Master di Mindfulness e Specialista di Interventi Mindfulness-Based per Bambini e Adolescenti**, una figura professionale altamente specializzata e riconosciuta a livello internazionale. Inoltre, riceveranno la certificazione Certified Mindfulness Teacher®, grazie al riconoscimento Internationally **Certified Mindfulness Training (ICMT)®**. La formazione è ulteriormente arricchita, infine, da un corso aggiuntivo in modalità FAD asincrona certificato dalla Federazione Italiana Mindfulness, che consentirà l'ottenimento del relativo International Open Badge: il corso Mindfulness Basic Training.



DATA DI INIZIO
26/09/2026



DURATA
80 ore



ECM
98

**RATEIZZAZIONE SENZA
COSTI AGGIUNTIVI**
Format: webinar



CERTIFICAZIONI E RICONOSCIMENTI INTERNAZIONALI





COMPETENZE ACQUISITE

Il percorso offre una **formazione completa** e specialistica sull'applicazione della Mindfulness al lavoro con i bambini e gli adolescenti, sia a livello **individuale** che di **gruppo**, fornendo ai professionisti strumenti pratici e immediatamente spendibili in numerosi ambiti professionali. Inoltre, i partecipanti svilupperanno le competenze e otterranno le **autorizzazioni necessarie** per implementare in svariati contesti, sia pubblici che privati, i diversi programmi presentati nel corso del Master:

- ✓ Mindful School Program (MSP);
- ✓ Mindfulness Matters;
- ✓ Making Friends with Yourself (MFY).

All'interno della formazione saranno trattati, inoltre, programmi innovativi che integrano la **Mindfulness all'Apprendimento Socio-Emotivo (SEL)**, come **MindUP** e **SEE Learning**.

Oltre a fornire preziosi spunti di crescita e di **profonda trasformazione personale e professionale**, il Master consente di ottenere importanti **riconoscimenti internazionali** come la certificazione Certified Mindfulness Teacher®, offrendo ai partecipanti l'opportunità concreta di affermarsi come **leader nel mondo della Mindfulness per i bambini e gli adolescenti**.

SBocchi OCCUPAZIONALI

Il Master di Specializzazione in Interventi Mindfulness-Based per Bambini e Adolescenti prepara i partecipanti – non soltanto a livello teorico, ma soprattutto pratico – ad utilizzare ed insegnare la Mindfulness in vari ambiti legati all'infanzia e all'adolescenza, tra cui, ad esempio, il **contesto scolastico, comunitario e/o di supporto psicologico**.

La qualifica di Istruttore Master di Mindfulness e Specialista di Interventi Mindfulness-Based per Bambini e Adolescenti consente, infatti, di operare in un'ampia gamma di contesti, garantendo l'acquisizione di competenze specialistiche immediatamente spendibili nei settori indicati.

- ✓ Attività di libera professione (per es. attraverso l'organizzazione di percorsi, sia individuali che di gruppo, inerenti ai programmi presentati nel corso del Master);
- ✓ Scuole di ogni ordine e grado;
- ✓ Strutture sanitarie;
- ✓ Enti accreditati, tra cui cooperative.

In qualità di Istruttori Master di Mindfulness e Specialisti di Interventi Mindfulness-Based per Bambini e Adolescenti, **iscritti al Registro Nazionale Mindfulness con gli International Open Badge relativi alle formazioni acquisite**, i partecipanti avranno l'opportunità di ricoprire posizioni di leadership nel campo della Mindfulness per i bambini e gli adolescenti.

DESTINATARI

Il Master di Specializzazione in Interventi Mindfulness-Based per Bambini e Adolescenti è progettato per:

- ✓ Laureati in Psicologia provenienti da qualsiasi Università italiana o straniera equipollente;
- ✓ Laureati in Medicina e Chirurgia, con specializzazione in Psicoterapia, Neuropsichiatria infantile, Neurologia e Psichiatria, provenienti da qualsiasi Università italiana o straniera equipollente;
- ✓ Studenti di Psicologia provenienti da qualsiasi Università italiana o straniera equipollente;
- ✓ Insegnanti di ogni ordine e grado scolastico;
- ✓ Educatori;
- ✓ Studenti e laureati in materie umanistiche (es. Scienze dell'Educazione, Lettere, Scienze Sociali) provenienti da qualsiasi Università italiana o straniera equipollente.

Eventuali richieste di iscrizione da parte di professionisti con formazione diversa saranno valutate caso per caso, previo colloquio conoscitivo individuale finalizzato a esplorare la motivazione personale, il contesto professionale di riferimento e la coerenza con gli obiettivi del percorso.

METODOLOGIA DIDATTICA

- Master interamente online, con sessioni pratiche in diretta e materiali didattici interattivi.
- Formula weekend, con lezioni concentrate il sabato e la domenica, per garantire maggiore flessibilità ai professionisti.
- Accesso gratuito a un corso FAD asincrono certificato dalla Federazione Italiana Mindfulness: il Mindfulness Basic Training.

Il Master di Specializzazione in Interventi Mindfulness-based per Bambini e Adolescenti è contraddistinto da una **metodologia didattica innovativa e immersiva**, specificamente progettata per consentire ai partecipanti di acquisire competenze operative immediatamente applicabili a numerosi contesti lavorativi. In particolare, la metodologia didattica del Master comprende:

- ✓ Esercitazioni pratiche;
- ✓ Role-playing e simulazioni di casi reali;
- ✓ Esperienze immersive;
- ✓ Sessioni di pratica guidata sull'utilizzo dei diversi approcci presentati;
- ✓ Esercizi di osservazione e feedback strutturati per migliorare le abilità comunicative e relazionali dei partecipanti, sia nel lavoro individuale che di gruppo;
- ✓ Dimostrazioni dal vivo e pratica supervisionata;
- ✓ Studio di casi reali e analisi di interventi pratici.

BORSE DI STUDIO

Abbiamo istituito **25 borse di studio del valore di € 1.000 ciascuna**, grazie alle quali viene data la possibilità di iscriversi al Master a € 1.790 +IVA invece di € 2.790 +IVA!

Per aderire, gli interessati dovranno inviare una mail PEC o una raccomandata contenente:

- Una breve presentazione personale contenente le proprie motivazioni alla partecipazione.
- Il proprio obiettivo nel far conoscere la Mindfulness ai più giovani.
- L'impatto che desiderano avere nell'ambito del benessere giovanile.



14-09-2026	Rilascio corso FAD asincrono: Mindfulness Basic Training	FAD asincrona
26-09-2026 09:30-13:00	Sviluppo psicosociale dei bambini e degli adolescenti attraverso la Mindfulness (I)	Webinar online
26-09-2026 14:00-17:00	Sviluppo psicosociale dei bambini e degli adolescenti attraverso la Mindfulness (II)	Webinar online
10-10-2026 14:00-19:30	Promozione del benessere e delle competenze socio-emotive nei bambini e negli adolescenti attraverso l'apprendimento Socio-Emotivo (SEL) e la Mindfulness (I)	Webinar online
11-10-2026 14:00-19:30	Promozione del benessere e delle competenze socio-emotive nei bambini e negli adolescenti attraverso l'apprendimento Socio-Emotivo (SEL) e la Mindfulness (II)	Webinar online
24-10-2026 09:30-13:00	Apprendimento Sociale, Emotivo ed Etico (SEE Learning): una pedagogia integrativa e un programma di ambito SEL per l'educazione nel XXI secolo (I)	Webinar online
24-10-2026 14:00-17:30	Apprendimento Sociale, Emotivo ed Etico (SEE Learning): una pedagogia integrativa e un programma di ambito SEL per l'educazione nel XXI secolo (II)	Webinar online
25-10-2026 09:30-13:00	Apprendimento Sociale, Emotivo ed Etico (SEE Learning): una pedagogia integrativa e un programma di ambito SEL per l'educazione nel XXI secolo (III)	Webinar online
14-11-2026 09:30-13:00	Mindfulness School Program (MSP): fondamenti di neuropsicologia del benessere e apprendimento (I)	Webinar online
14-11-2026 14:00-17:30	Mindfulness School Program (MSP): fondamenti di neuropsicologia del benessere e apprendimento (II)	Webinar online
28-11-2026 09:30-13:00	Mindfulness School Program (MSP): implementazione in ambito educativo e clinico (I)	Webinar online
28-11-2026 14:00-17:30	Mindfulness School Program (MSP): implementazione in ambito educativo e clinico (II)	Webinar online
29-11-2026 09:30-13:00	Mindfulness School Program (MSP): implementazione in ambito educativo e clinico (III)	Webinar online
29-11-2026 14:00-17:30	Mindfulness School Program (MSP): implementazione in ambito educativo e clinico (IV)	Webinar online
12-12-2026 09:30-13:00	Programma Mindfulness Matters (I)	Webinar online
12-12-2026 14:00-17:30	Programma Mindfulness Matters (II)	Webinar online
13-12-2026 09:30-11:30	L'ADHD negli adolescenti	Webinar online
09-01-2027 09:30-13:30	Programma MAPs for ADHD (I)	Webinar online
23-01-2027 09:30-13:30	Programma MAPs for ADHD (II)	Webinar online
06-02-2027 09:30-13:00	Consapevolezza e self-compassion per adolescenti (I)	Webinar online
06-02-2027 14:00-17:30	Consapevolezza e self-compassion per adolescenti (II)	Webinar online
20-02-2027 09:00-13:00	Programma Making Friends with Yourself - MFY (I)	Webinar online
06-03-2027 09:00-13:00	Programma Making Friends with Yourself - MFY (II)	Webinar online

I DOCENTI



Dott.ssa Elena Luisetti

- **RESPONSABILE SCIENTIFICO**

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 Cinzia Bagnaschino

Psicologa, Neuropsicologa del Benessere, Presidente SINdeB, Mindfulness Professional Trainer, Mindfulness Clinical Therapist



Dott.ssa Constance Miller

Monaca buddista, presidente dell'Associazione Educazione Etica, Emotiva e Sociale (eduEES)



Dott.ssa Anna Bartoccini

Psicologa, Psicoterapeuta, Socio fondatore dell'Associazione Italiana Schema Therapy per Bambini e Adolescenti



Dott.ssa Valentina Giordano

MBSR Teacher, conduce percorsi di consapevolezza nelle scuole



Dott.ssa Kimberly Schonert-Reichl

Esperta di fama mondiale nell'ambito dell'apprendimento socio-emotivo (SEL), Membro del Consiglio Direttivo del Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)



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 è un costo aggiuntivo.

Per effettuare il pagamento, clicca su "ISCRIVITI" nel box costi presente all'interno della pagina web del corso; 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 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: Iscriverti con largo anticipo consente una rateizzazione più lunga, riducendo quindi l'importo delle singole rate!



SCONTISTICHE

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 qualsiasi domanda o informazione ulteriore, il nostro team è a tua disposizione.



Milano, Firenze, Roma



info@psicologilombardia.it



+ 39 0332-18.88.185