

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
27/09/2025



DURATA
80 ore



ECM
96,5

**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.

APL

PSICOLOGIA | FORMAZIONE | EVOLUZIONE

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.



15-09-2025	Rilascio corso FAD asincrono: Mindfulness Basic Training	FAD asincrona
27-09-2025 09:30-13:00	Sviluppo psicosociale dei bambini e degli adolescenti attraverso la Mindfulness (I)	Webinar online
27-09-2025 14:00-17:00	Sviluppo psicosociale dei bambini e degli adolescenti attraverso la Mindfulness (II)	Webinar online
11-10-2025 13:00-17:00	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
12-10-2025 13:00-19:30	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
25-10-2025 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
25-10-2025 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
26-10-2025 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
08-11-2025 09:30 - 13:00	Mindfulness School Program (MSP): fondamenti di neuropsicologia del benessere e apprendimento (I)	Webinar online
08-11-2025 14:00-17:30	Mindfulness School Program (MSP): fondamenti di neuropsicologia del benessere e apprendimento (II)	Webinar online
29-11-2025 09:30 - 13:00	Mindfulness School Program (MSP): implementazione in ambito educativo e clinico (I)	Webinar online
29-11-2025 14:00-17:30	Mindfulness School Program (MSP): implementazione in ambito educativo e clinico (II)	Webinar online
30-11-2025 09:30 - 13:00	Mindfulness School Program (MSP): implementazione in ambito educativo e clinico (III)	Webinar online
30-11-2025 14:00-17:30	Mindfulness School Program (MSP): implementazione in ambito educativo e clinico (IV)	Webinar online
13-12-2025 09:30 - 13:00	Programma Mindfulness Matters (I)	Webinar online
13-12-2025 14:00-17:30	Programma Mindfulness Matters (II)	Webinar online
14-12-2025 09:30 - 11:30	L'ADHD negli adolescenti	Webinar online
11-01-2026 09:30 - 13:30	Programma MAPs for ADHD (I)	Webinar online
25-01-2026 09:30 - 13:30	Programma MAPs for ADHD (II)	Webinar online
07-02-2026 09:30 - 13:00	Consapevolezza e self-compassion per adolescenti (I)	Webinar online
07-02-2026 14:00-17:30	Consapevolezza e self-compassion per adolescenti (II)	Webinar online
08-02-2026 09:00-13:00	Programma Making Friends with Yourself - MFY (I)	Webinar online
21-02-2026 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; verrai indirizzato all'e-commerce di Sperling per concludere l'acquisto.

L'attivazione del corso verrà confermata dalla Segreteria entro 15 giorni dall'inizio dello stesso.

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!

entro il 10-09-2025

€2790
+iva

- ✓ 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