**Master di Specializzazione in Mindfulness**

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 134 + 15

Certificazioni: MB-EAT, MBCT Therapist, MBSR Teacher Trainer, Mindfulness Clinical Therapist, Mindfulness Basic Trainer, Mindfulness Professional Trainer, MAPs for ADHD, Making Friends with Yourself – riconosciuti da FederMindfulness

Attestato: Mindfulness Clinical Therapist & Professional Trainer

Destinatari:

- Laureati in Psicologia;

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

- Iscritti alla facoltà di Psicologia (l'inserimento di studenti della facoltà di Psicologia verrà valutato previo colloquio conoscitivo con i referenti del corso).

Modalità di erogazione: online, con possibilità di seguire alcune lezioni in aula a Milano

Programma del corso:

La Mindfulness è, nella sua accezione accademica, una tecnica educativa del pensiero che permette di sintonizzarsi con sé stessi e gli altri, attivando meccanismi di autoregolazione mentale, corporea e relazionale.

È sostanzialmente quell’attitudine, o capacità, di porre attenzione, con volizione, al momento presente ed in modo non giudicante. È ciò che chiamiamo “attenzione consapevole”.

La mindfulness istruisce, quindi, ad una particolare forma di consapevolezza delle nostre intenzioni, dell’ambiente in cui siamo immersi, delle relazioni che ci definiscono, radicandoci attivamente in quello che stiamo facendo.

La pratica della Mindfulness deriva dalle pratiche di meditazione del mondo orientale. Il primo protocollo di Mindfulness è stato elaborato negli anni 70 da un medico statunitense, Jon Kabat-Zinn, e utilizzato come modello autonomo di alcune discipline mediche e psicoterapeutiche.

Negli anni sono stati create e validati diversi protocolli per l’utilizzo della Mindfulness in psicologia clinica, medica, in psicoterapia e nella psicologia del benessere.

Il Master in Mindfulness intende formare professionisti altamente qualificati e in grado di utilizzare, nell’area clinica e della psicologia del benessere, i principali protocolli di Mindfulness.

OBIETTIVI E SBOCCHI LAVORATIVI

Il Master di Specializzazione in Mindfulness è finalizzato a fornire una preparazione teorico-pratica di eccellenza grazie ad un corpo docente composto da professionisti di fama, qualificati e clinici esperti.

Il professionista formato acquisirà solide competenze, capacità pratiche e metodologiche nell’utilizzo in area clinica, riabilitativa, psicoterapeutica e della psicologia positiva, dei principali protocolli mindfulness.

Calendario:

vedi pagina dedicata sul sito

Contatti:

Mail: info@psicologilombardia.it

Link al corso: <https://www.psicologilombardia.it/formazione/mindfulness>