

Pratiche di consapevolezza e mindfulness in neuroscienze e negli ambiti della salute





Nominativi e contatti per le comunicazioni

SEGRETERIA DIDATTICA

Eugenia Carosella
fam.didatticamedica@unibo.it

COORDINAMENTO DIDATTICO

Dott.ssa Eliana Di Tillo
eliana.ditillo3@unibo.it

TUTOR D'AULA

Dott. Rosario D'Amato
rosario.damato@studio.unibo.it

COORDINAMENTO PROJECT WORK

Dott. Calogero Calabrò
calogero.calabro2@unibo.it

Cari Studenti,

di seguito le informazioni fondamentali che regolamentano lo svolgimento del Master.

SITO MASTER

<https://master.unibo.it/pratiche-di-consapevolezza-e-mindfulness-in-neuroscienze-e-negli-ambiti-della-salute/it>

Il sito del master è la piattaforma principale su cui trovate gli aggiornamenti circa il calendario delle lezioni, dei weekend esperienziali e degli intensivi di tirocinio (sezione DIDATTICA).

Vi suggeriamo di consultare periodicamente il sito in cui trovate aggiornate tutte le informazioni principali inerenti all'organizzazione e allo svolgimento del Master.

COMUNICAZIONI TRAMITE MAIL

Tutte le comunicazioni verranno inviate sia al vostro indirizzo mail UNIBO sia al vostro indirizzo personale.

Nello specifico riceverete il promemoria delle lezioni, weekend esperienziali, intensivi di tirocini; il materiale didattico messo a disposizione dai docenti; gli aggiornamenti didattici.

Vi suggeriamo di controllare periodicamente le vostre mail in modo da rimanere aggiornati.

MODALITÀ DELLA DIDATTICA

- **LEZIONI IN PRESENZA**

Le lezioni si svolgeranno prevalentemente in presenza presso le aule dell'**Ospedale Bellaria (Via Altura, Bologna)**, nelle giornate di **sabato e domenica**.

L'orario delle lezioni (sabato e domenica) è il seguente: dalle ore 9 alle ore 18. L'orario, il titolo e il docente di ogni lezione sono indicati sul sito. Si raccomanda cortesemente la puntualità per favorire un adeguato svolgimento dell'attività didattica.

Le sedi delle lezioni sono le seguenti: Aula Lugaresi e Aula Montagna; Biblioteca (Nel sito, all'interno della sezione DIDATTICA, trovate indicate le aule per ogni lezione e come raggiungerle).

- **MODULI IN DIDATTICA MISTA**

Sono previsti **TRE MODULI (weekend) in didattica mista** (consultabili in modo approfondito sul SITO - sezione DIDATTICA):

- 18-19 MAGGIO 2024 - STATI DI COSCIENZA, SONNO E SISTEMA NERVOSO VEGETATIVO
- 21-22 SETTEMBRE 2024 – EMICRANIA CRONICA COME PATOLOGIA DA CARICO ALLOSTATICO: IL RUOLO DELLA MEDITAZIONE NELLA PREVENZIONE E NELLA TERAPIA
- 18-19 GENNAIO 2025 – LE APPLICAZIONI CLINICHE DELLA MEDITAZIONE E DELLE PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA NELLE MALATTIE DEL SISTEMA NERVOSO

Lo studente può scegliere se seguire queste lezioni in presenza o in remoto. Ciò andrà comunicato (preferibilmente con adeguato anticipo) via mail al tutor d'aula il quale dovrà organizzare la logistica della lezione.

- **LEZIONI ONLINE**

- È prevista una giornata di Supervisione e Monitoraggio (22 febbraio 2025) online per tutti.
- Oltre ai moduli in didattica mista e alla giornata di supervisione e monitoraggio, lo studente ha la possibilità di richiedere UN MASSIMO DI 3 GIORNATE DI LEZIONE EXTRA ONLINE per validi motivi. I validi motivi sono: malattia, cause di forza maggiore, problemi personali. Tale richiesta andrà comunicata (preferibilmente con adeguato anticipo) via mail al tutor d'aula il quale dovrà verificarne la fattibilità con il docente di riferimento della lezione e organizzare la logistica.

- **FREQUENZA**

- Per conseguire il titolo del master c'è un **obbligo di frequenza delle attività di aula pari al 75% (173 ore su 230 ore totali).**
- Il master formerà la figura di **Esperto in Pratiche di Consapevolezza e Mindfulness in Neuroscienze e negli ambiti della salute.**

- **ASSENZA**

Eventuali assenze non sono giustificate. Verranno conteggiate sulla base della percentuale di frequenza del 75%. È opportuno comunicare al tutor d'aula tramite mail la propria assenza.

INTENSIVI DI TIROCINIO

- Gli intensivi di tirocinio si svolgono presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI).
- Le date e gli orari degli intensivi di tirocinio sono segnalati sul sito (sezione DIDATTICA).
- **Entrambi gli intensivi di tirocinio sono a frequenza obbligatoria.** Il tirocinio prevede un percorso di addestramento alla meditazione costruito ad hoc per il nostro master. Ci teniamo a precisare che si tratta di un'esperienza personale e professionale molto importante ed arricchente.
- Il costo formativo di entrambi gli intensivi di tirocinio è compreso nella quota di iscrizione al Master. Restano a carico dello studente i costi di vitto e alloggio. La segreteria didattica del Master invierà via mail un form da compilare per prenotarsi ad entrambi gli intensivi.

PROJECT WORK ED ELABORATI FINALI

L'attività del Project Work verrà presentata, discussa e condivisa con gli studenti in una lezione a ciò dedicata (domenica 14 luglio 2024). Durante la lezione, il coordinatore del Project Work ne esplicherà i dettagli e le modalità di svolgimento.