

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





Direzione e Consiglio Scientifico

Prof.ssa Giulia Pierangeli (Direttrice)

Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie -
DIBINEM dell'Università di Bologna e IRCCS delle Scienze
Neurologiche di Bologna - ISNB

Prof.ssa Federica Provini

Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie -
DIBINEM dell'Università di Bologna e IRCCS delle Scienze
Neurologiche di Bologna - ISNB

Prof. Luigi Cirillo

Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie -
DIBINEM dell'Università di Bologna e IRCCS delle Scienze
Neurologiche di Bologna - ISNB

Prof. Pietro Cortelli

Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie -
DIBINEM dell'Università di Bologna e IRCCS delle Scienze
Neurologiche di Bologna - ISNB

Prof. Gioacchino Pagliaro

Già Direttore della UOC Psicologia Ospedaliera
Dipartimento Oncologico AUSL Bologna.
Presidente Attivismo Quantico Europeo

SCADENZA ISCRIZIONI

22 gennaio 2024

SELEZIONI

29 gennaio 2024

IMMATRICOLAZIONI

8 – 22 febbraio 2024

POSTI DISPONIBILI

40

CREDITI

60 CFU

ECM: i master universitari permettono di ottenere l'esonero dal conseguimento degli ECM nell'anno di frequenza.

DURATA

marzo 2024 – giugno 2025

FREQUENZA OBBLIGATORIA

75%

DIDATTICA

Lezioni frontali – blendend learning

1 fine settimana/mese – sabato e domenica

W-E esperenziali

Studio individuale e di gruppo

TIROCINIO

presso ILTK (Istituto Lama Tzong Khapa) di Pomaia (PI)

SEDE

IRCCS delle Scienze Neurologiche di Bologna – ISNB,
Ospedale Bellaria

COSTO

3.500 € in due rate

uditori: rata unica di 2.000€

CERTIFICAZIONI FEDERMINDFULNESS

Mindfulness Basic Training

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Mindfulness Psicosomatica

Mindfulness Professional Trainer

Presentazione

Numerosi RCT e Revisioni Sistematiche hanno evidenziato come la meditazione contribuisca a rendere le terapie mediche più efficaci e al mantenimento del benessere della persona. Da diversi anni esistono anche in Italia applicazioni della meditazione in ambito clinico e ospedaliero, oncologico, neurologico, cardiologico, oltre che nell'ambito psicologico e psicoterapeutico.

Il Master, organizzato dall'Università di Bologna attraverso il Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie, rappresenta la prima esperienza formativa in questo ambito condotta nella nostra Regione.

L'articolazione della didattica si basa sulla presentazione delle ricerche più recenti e innovative svolte nell'ambito delle neuroscienze, quali lo studio delle basi dei meccanismi neurali delle tecniche contemplative e degli effetti della meditazione sulla plasticità neuronale, sullo stato di coscienza, sui meccanismi di controllo dell'attenzione, delle emozioni, dell'interocezione, del sistema nocicettivo e del sistema nervoso vegetativo. A questo aspetto più teorico si affianca un'importante attività pratica centrata sulla trasmissione di specifiche competenze che oggi vengono richieste ai professionisti sanitari.

Il Master formerà la figura di **Esperto in Pratiche di Consapevolezza e Mindfulness in Neuroscienze e negli ambiti della Salute** che potrà utilizzare queste competenze per integrare la meditazione, la mindfulness e le altre pratiche di consapevolezza in ambito ospedaliero, sanitario e universitario, sia nelle strutture pubbliche che in quelle private.

Insegnamenti

- Onde cerebrali e neurofisiologia degli stati meditativi
- Tradizioni spirituali, ecologia della mente e respirazione
- Stati di coscienza, sonno e sistema nervoso vegetativo
- Meditazione, salute e longevità
- Gli effetti della meditazione: dalla neuroradiologia all'epigenetica
- Emicrania cronica come patologia da carico allostatico: il ruolo della meditazione nella prevenzione e nella terapia
- Intelligenza del cuore e coerenza cardiaca
- Mindfulness e integrazione mente-corpo
- Le applicazioni cliniche della meditazione e delle pratiche di consapevolezza nelle malattie del sistema nervoso
- Interazione cuore e cervello: le applicazioni negli ambiti di cura

A completamento della didattica frontale, è prevista una parte dedicata a seminari ed esercitazioni pratiche su tematiche affrontate durante la frequenza presso la struttura ospitante, project work, revisione della letteratura.

Destinatari

Il master si rivolge a coloro che sentono l'esigenza scientifica di avvicinarsi alle tecniche contemplative come tramite per lo studio dello stato di coscienza e delle relative modificazioni neurofisiologiche e biochimiche ad esse correlate e, al tempo stesso, a chi desidera avvicinarsi alle pratiche di consapevolezza come arricchimento ed opportunità di crescita per la propria attività assistenziale.

Requisiti di accesso

Rivolto a medici, infermieri, fisioterapisti, logopedisti, psicologi, nutrizionisti, biologi, e, in generale, al personale sanitario. L'elenco completo delle classi di laurea idonee al percorso di selezione è riportato all'interno del bando. L'ammissione al Master è subordinata al superamento della selezione per titoli e colloquio.

Certificazioni

Il Master è iscritto presso la Federazione Italiana Mindfulness.



FEDERMINDFULNESS
FEDERAZIONE ITALIANA MINDFULNESS

I partecipanti al Master otterranno le seguenti certificazioni:

- Mindfulness Basic Training
- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Mindfulness Psicosomatica
- Mindfulness Professional Trainer

Ogni certificazione sarà accompagnata da un Open Badge corrispondente, che potrà essere condiviso, aggiunto al CV, ai profili professionali e inserito presso il proprio profilo sul "Registro Nazionale Mindfulness".

www.albonazionalemindfulness.it

Calendario 2024/2025

MARZO

16, 17

APRILE *

27, 28

MAGGIO **

18, 19

GIUGNO

22, 23

LUGLIO

13, 14

SETTEMBRE

21, 22

OTTOBRE

5, 6

NOVEMBRE

9, 10

DICEMBRE

14, 15

GENNAIO

18, 19

FEBBRAIO ***

1, 2, 22

MARZO

15, 16

APRILE

12, 13

MAGGIO

10, 11

GIUGNO ****

7

*

3 – 7 aprile 2024: periodo intensivo di tirocinio presso Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI)

**

29 maggio – 2 giugno 2024: periodo intensivo di tirocinio presso Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI)

22 febbraio 2025: didattica da remoto, supervisione e monitoraggio attività

7 giugno 2025: presentazione degli elaborati

Contatti



Sito del Master:

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

Bando consultabile seguendo il percorso:

www.unibo.it > Didattica > Master universitari > 2023 - 2024 > Pratiche di consapevolezza e mindfulness in neuroscienze e negli ambiti della salute

Contatti

Coordinamento didattico

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

Coordinamento Project work

Dott. Calogero Calabrò
calogero.calabro2@unibo.it

Segreteria didattica

Fondazione Alma Mater
Segreteria iniziative ambito medico-sanitario
fam.didatticamedica@unibo.it