



Università
San Raffaele
Roma

MASTER di I Livello

MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE. ModalitÃ FAD

2^a Edizione

1500 ore 60 CFU

Anno accademico 2025/2026

MA329

| | |
|------------------------|--|
| Titolo | MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE. ModalitÃ FAD |
| Edizione | 2 ^a Edizione |
| Area | CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS |
| Categoria | MASTER |
| Livello | I Livello |
| Anno accademico | 2025/2026 |
| Durata | Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 60 CFU |
| Presentazione | Il professionista formato acquisirà solide competenze, capacita? pratiche e metodologiche nell'utilizzo in area clinica, riabilitativa, della psicologia positiva e del benessere e dei principali protocolli mindfulness. Il professionista sarà inoltre introdotto nella Neuropsicologia del Benessere dell'area sanitaria utilizzando tecniche, tra cui biofeedback, neurofeedback e tecniche di rilassamento e gestione dello stress. |
| Finalità | Il Master propone una formazione interdisciplinare che integra neuroscienze affettive, regolazione neuroendocrina-immunitaria, metodologie cliniche di terza ondata e strategie di promozione della salute. L'obiettivo è formare operatori capaci di: <ul style="list-style-type: none"> • comprendere i meccanismi neuro-psico-sociali sottesi al cambiamento mindful; • progettare percorsi mindfulness-informed per i contesti clinici, educativi, organizzativi e ambientali; • valutare gli esiti con strumenti psicologici e comportamentali accessibili e validati; • facilitare benessere, resilienza e trasformazione culturale a livello individuale e sistematico. |

| Contenuti | | | | | |
|-------------------------|--|---|-----------|------------|------------|
| | Modulo | Tematica | | SSD | CFU |
| | 1 | Mod.1 Fondamenti di Neuroscienze e Mindfulness pistemologia della Mindfulness | | PSIC-01/A | 6 |
| | 2 | Mod.2 Embodied Cognition e Coscienza Corporea | | PSIC-04/B | 6 |
| | 3 | Mod.3 Il SĀC, l'identitĀ e la mente | | PSIC-04/B | 6 |
| | 4 | Mod.4 Regolazione Emotiva nella neuroscienza e nella meditazione | | PSIC-01/A | 6 |
| | 5 | Mod.5 Applicazioni Cliniche e neuroscienza della salute | | PSIC-04/B | 6 |
| | 6 | Mod.6 Tecnologie e Neuroscienze Applicate: "App, bio/neurofeedback, realtĀ virtuale, neuroscienze ambientali e forest bathing | | PSIC-04/B | 3 |
| | 7 | Mod.7 Natura, ambiente e meditazione ecologica | | PHIL-04/B | 3 |
| | 8 | Laboratori | | | 12 |
| | 9 | Tirocini o | | | 8 |
| | 10 | Prove di verifica-tesi | | | 4 |
| | Totalle | | 60 | | |
| Requisiti di ammissione | Laurea in: Medicina, Psicologia, Pedagogia e Discipline Sanitarie. | | | | |
| Termini iscrizione | 30 Giugno 2026 | | | | |
| Quota di iscrizione | € 540,00 ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta da versare in unica soluzione all'atto dell'iscrizione | | | | |
| Modalità pagamento | <p>La quota di iscrizione è di:</p> <p>Modalità FAD: € 2.700,00 (duemilasettecento/00)</p> <p>I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas • quota immatricolazione: € 540,00 da versare all'Università San Raffaele • I rata di € 1000,00, entro il entro il 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • II e ultima rata di € 1060,00, entro il entro il 2° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas | | | | |

| | |
|---------------------|---|
| Informazioni | <p>PROCEDURA DI ISCRIZIONE E ACCESSO AI SERVIZI DIDATTICO-AMMINISTRATIVI</p> <p>Step 1: Pre-iscrizione</p> <p>Effettuare la preiscrizione sul portale del Consorzio Universitario Humanitas e procedere con la registrazione Utente:</p> <ul style="list-style-type: none">• modalità FAD tramite il seguente LINK: Modalità FAD <p>Step 2: Immatricolazione</p> <p>Ricevuta la conferma di pre-iscrizione, procedere con l'immatricolazione sul portale dell'Università Telematica San Raffaele</p> <p>Il sistema conferma l'invio della Domanda di immatricolazione e comunica il numero di matricola tramite e-mail da parte dell'ufficio immatricolazione dell'Ateneo.</p> <p>Per essere regolarmente iscritti e ottenere l'accesso ai contenuti didattici sulla piattaforma di e-learning del Consorzio è necessario inviare via e-mail il proprio numero matricola a segreteria@consorziohumanitas.com.</p> <p>Tutte le lezioni saranno disponibili sulla piattaforma del Consorzio Universitario Humanitas.</p> |
|---------------------|---|