MASTER di I Livello

MINDFULNESS. INTERVENTI MENTE-CORPO

1ª Edizione

1500 ore 60 CFU

Anno accademico 2026/2027

MA453

Titolo	MINDFULNESS. INTERVENTI MENTE-CORPO
Edizione	1ª Edizione
Area	CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
Categoria	MASTER
Livello	I Livello
Anno accademico	2026/2027
Durata	Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 60 CFU

Presentazione

Negli ultimi decenni la mindfulness si è affermata come una pratica privilegiata per modulare il dialogo dinamico tra cervello, corpo e ambiente sociale. I protocolli di mindfulness, tipicamente composti da esercizi formali (meditazioni strutturate) e informali (applicazioni quotidiane), agiscono come una palestra mentale. Questi allenamenti favoriscono la capacità della mente di “stare con ciò che c’è”, favorendo l’accettazione anziché la fuga o il contrasto con le esperienze presenti. L’efficacia della mindfulness si manifesta su molteplici livelli interconnessi, offrendo benefici a livello neurobiologico, fisiologico e sociale.

Autoregolazione neurale.

L’allenamento dell’attenzione focalizzata sul qui e ora induce una significativa riorganizzazione funzionale delle reti cerebrali. Le aree coinvolte nella ruminazione e nell’allerta difensiva mostrano un’attività ridotta, mentre si potenziano i circuiti corticali preposti alla pianificazione, alla presa di prospettiva e alla flessibilità cognitiva. Tale riequilibrio neurocognitivo riduce la vulnerabilità agli automatismi cognitivo-emotivi (vedi ruminazione e rimuginio) favorendo una presa di decisione più consapevole anziché reazioni impulsive. Tali modifiche rappresentano un elemento cruciale nella prevenzione delle ricadute depressive, nella gestione dell’ansia anticipatoria e nel miglioramento del processo decisionale

Sincronizzazione psico-fisiologica.

Il respiro consapevole funziona come un metronomo biologico, regolando il sistema nervoso autonomo e favorendo uno stato di coerenza fisiologica. Rallentando e regolarizzando l’inspirazione e l’espirazione, il sistema nervoso autonomo entra in uno stato di coerenza: si abbassa la frequenza cardiaca, aumenta la variabilità del battito, si ridimensiona la cascata ormonale dello stress e si ottimizzano i messaggi che il cervello invia al sistema immunitario. Ne derivano una migliore capacità di recupero, un freno ai processi infiammatori di basso grado e un più efficiente turnover cellulare, tutti fattori che supportano la longevità in salute.

Orientamento prosociale.

Il terzo asse riguarda la relazione con gli altri. Coltivare presenza e gentilezza favorisce l’attivazione di circuiti neurobiologici collegati alla cura e alla cooperazione. La finestra di tolleranza emotiva si amplia: diventa più facile sostenere emozioni intense senza esserne travolti, riconoscere gli stati interni altrui e rispondere in modo empatico. In ambito organizzativo, questi processi si traducono in team più coesi, leadership più inclusive e ambienti di lavoro meno esposti al burnout collettivo.

Continua alla pagina ssuccessiva...

Presentazione	Integrazione nella clinica di terza generazione. Questi tre pilastri rendono la mindfulness un processo trasversale che alimenta gli approcci terapeutici più innovativi. Nell'Acceptance and Commitment Therapy la mindfulness accresce la flessibilità psicologica, consentendo al paziente di muoversi verso i propri valori anche in presenza di dolore emotivo. Nella Compassion-Focused Therapy favorisce la creazione di un ambiente interiore da cui può germogliare l'auto-compassione, antidoto a fenomeni come la vergogna e l'autocritica corrosiva. Inoltre, all'interno della cornice della Teoria Polivagale fornisce l'allenamento esperienziale che accompagna il sistema nervoso dal dominio dell'attivazione difensiva disfunzionale alla connessione sociale. Rilevanza per la psicologia della salute. In un'ottica di salute psicosociale, la mindfulness diventa il ponte tra prevenzione primaria e gestione delle patologie croniche. Favorisce uno stile di vita più sano, migliora l'aderenza ai trattamenti farmacologici, rafforza la self-efficacy e il senso di controllo personale. Per i professionisti sanitari rappresenta, inoltre, uno strumento di autoregolazione che riduce lo stress occupazionale e sostiene la qualità della relazione di cura.
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: • 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 sistemico.

Contenuti

	Modulo	Tematica	SSD	CFU
1	Mod.1	Fondamenti di Neuroscienze e Mindfulness	PSIC-01/A	8
2	Mod.2	Embodied Cognition e Coscienza Corporea	PSIC-04/B	8
3	Mod.3	Il SÃ©, lâ€™identitÃ e la mente	PSIC-04/B	8
4	Mod.4	Regolazione Emotiva nella neuroscienza e nella meditazione	PSIC-01/A	8
5	Mod.5	Applicazioni Cliniche e neuroscienza della salute	PSIC-04/B	8
6	Mod.6	Tecnologie e Neuroscienze Applicate: â€“ App, bio/neurofeedback, realtÃ virtuale, neuroscienze ambientali e forest bathing	PSIC-04/B	4
7	Mod.7	Natura, ambiente e meditazione ecologica	PHIL-04/B	4
8	Tirocinio	Tirocinio		8
9	Verifiche Intermedie e Tesi Finale	Verifiche Intermedie e Tesi Finale		4
Totale			**60**	

Requisiti di ammissione

Laurea in:

- Laurea in Discipline Sanitarie;
- Docenti di ogni ordine e grado in possesso di Lauree affini;

Eventuali altre lauree e appropriato curriculum inerente alle discipline del Master, previa valutazione della direzione.

Termini iscrizione

30 Aprile 2027

Quota di iscrizione

€ 560,00

ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta
da versare in unica soluzione all'atto dell'iscrizione

Modalità pagamento	La quota di iscrizione è di: **Modalità FAD: € 2.800,00 (duemilaottocento/00)** I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite: • quota preiscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas • quota immatricolazione: € 560,00 da versare all'Università San Raffaele • I rata di € 570,00 entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • II rata di € 570,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • III e ultima rata di € 1000,00, entro il 3 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas **Si segnala che all'importo della quota di immatricolazione va aggiunto l'importo di € 16,00 di marca da bollo che dovrà essere saldato dopo l'immatricolazione.**
Informazioni	**PROCEDURA DI ISCRIZIONE E ACCESSO AI SERVIZI DIDATTICO-AMMINISTRATIVI** **Step 1: Pre-iscrizione** Effettuare la preiscrizione sul portale del Consorzio Universitario Humanitas e procedere con la registrazione Utente: • modalità FAD tramite il seguente LINK: Modalità FAD **Step 2: Immatricolazione** Ricevuta la conferma di pre-iscrizione, procedere con l'immatricolazione sul portale dell'Università Telematica San Raffaele 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. 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. Tutte le lezioni saranno disponibili sulla piattaforma del Consorzio Universitario Humanitas.