

## Calendario

### 2019, orario dalle 9.00 alle 18.00

---

22 marzo: giornata introduttiva con i docenti

23 marzo

5-6-7 aprile

10-11-12 maggio

4-5-6 ottobre

8-9-10 novembre

### 2020, orario dalle 9.00 alle 18.00

---

17-18-19 gennaio

14-15-16 febbraio

20-21-22 marzo

29-30 maggio

settembre: discussione tesi

## Sede

Le lezioni del Master si terranno principalmente presso l'Associazione YogaSangha, in Via Villa Glori 6, Torino.

## Presentazione delle domande

Per le modalità di ammissione e di presentazione delle domande si prega di visionare l'uscita del bando che sarà pubblicato sul sito <http://www.dscb.unito.it/do/home.pl/View?doc=master.html>

## Scadenza per la presentazione delle domande

Il 13/02/2019 alle 15.00.

## Contatti

*Direttore del Master:* prof. Luca Ostacoli ([luca.ostacoli@unito.it](mailto:luca.ostacoli@unito.it))

*Referenti amministrativi:* [emanuela.barbero@unito.it](mailto:emanuela.barbero@unito.it); [monica.rege@unito.it](mailto:monica.rege@unito.it)

*Per Informazioni:* [monica.rege@unito.it](mailto:monica.rege@unito.it); [francesca.malandrone@unito.it](mailto:francesca.malandrone@unito.it); [sara.carletto@unito.it](mailto:sara.carletto@unito.it)



## MASTER UNIVERSITARIO BIENNALE IN

# MINDFULNESS CLINICA

dalle neuroscienze alle  
applicazioni cliniche e relazionali

FORMAZIONE PER CONDUTTORI  
marzo 2019 - settembre 2020

Università degli Studi di Torino  
Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche  
S.S.D. Psicologia Clinica e Oncologica (prof. R. Torta)

## Obiettivi del Master

Scopo del Master è di approfondire individualmente e in gruppo le risorse personali e terapeutiche della consapevolezza, con particolare attenzione alla dimensione corporeo-affettiva.

Il percorso esperienziale è stato progettato per promuovere la crescita personale e le competenze indispensabili per l'applicazione nelle relazioni d'aiuto a contatto con la malattia organica, i disturbi psichici e il disagio sociale, per alleviare la sofferenza e sviluppare le risorse, nei contesti professionali, migliorando la qualità dell'ambiente lavorativo, così come nelle attività che riguardano il benessere o lo sport.

Il modello è caratterizzato dall'integrazione della Mindfulness tradizionale con gli sviluppi terapeutici delle tecniche di compassione e le più aggiornate conoscenze neurobiologiche. In particolare, vengono integrate nella pratica il modello della Teoria Polivagale di Porges per quanto riguarda la neurofisiologia del Sistema Nervoso Autonomo e la regolazione simpatica/parasimpatica attraverso il riconoscimento e la consapevolezza degli stati di attivazione, e il modello degli Stili Emozionali Neurobiologici di Davidson, che permette di personalizzare la pratica della consapevolezza in base alle caratteristiche di elaborazione emozionale delle persone, incrementando l'aderenza alle pratiche e l'efficacia clinica.

## Profilo professionale e settori occupazionali

Il corso offre l'opportunità di migliorare le proprie competenze professionali nel raggiungimento di uno stato di stabilità interiore, di capacità concentrativa e di comprensione e azione nel campo relazionale e comunicativo; di acquisire tecniche per facilitare la relazione empatica e l'elaborazione delle emozioni sia come coadiuvante di processi terapeutico-assistenziali che come prevenzione del burnout.

Il corso ha inoltre lo scopo di favorire l'utilizzo delle competenze acquisite negli interventi individuali e di gruppo basati sulla consapevolezza all'interno del contesto clinico della sofferenza associata a malattie organiche, disturbi psichici, disagio sociale, per migliorare la qualità di attività come quella lavorativa, legata al benessere o sportiva.

## Requisiti per l'ammissione

### Lauree del vecchio ordinamento:

- diploma di laurea in Medicina e Chirurgia
- diploma di laurea in Psicologia o lauree equipollenti
- diploma di laurea in Pedagogia

### Lauree di II livello (ex DM 509/99 e DM 270/2004):

- Psicologia (58/S e LM-51)
- Medicina e Chirurgia (46/S e LM-41)
- Scienze della Formazione primaria (LM-85 bis)
- Programmazione e gestione dei servizi educativi e formativi (56/S e LM-50)
- Scienze dell'educazione degli adulti e della formazione continua (65/S e LM-57)
- Scienze dell'educazione motoria e delle attività adattate (76/S e LM-67)
- Scienze pedagogiche (87/S e LM-85)
- Scienze della nutrizione umana (69/S e LM-61)
- Scienze delle professioni Sanitarie della riabilitazione (SNT/02/S e LM-SNT/02)
- Scienze Infermieristiche e Ostetriche (SNT/01/S e LM-SNT/01)
- Scienze delle professioni Sanitarie della Prevenzione (SNT/04/S e LM-SNT/04)

La modalità di ammissione al Master sarà effettuata tramite valutazione dei titoli presentati al momento della domanda e colloquio motivazionale.

È richiesta la partecipazione a una formazione di livello base di Mindfulness e ad almeno un ritiro di meditazione o equivalente.

*Posti disponibili:* 24

*Crediti:* 60 CFU e la qualifica di Conduttore di Mindfulness Based Interventions (vd percorso didattico).

*ECM:* la partecipazione al Master rende esenti dall'acquisizione di crediti ECM per gli anni in cui si svolge.

## Costi

La contribuzione al Master è di 2500 € per partecipante e comprende tutti i seminari condotti dai docenti, il materiale didattico, la quota del Regolamento Tasse e contributi all'Ateneo. La quota non comprende i ritiri residenziali e le supervisioni sulla conduzione. Le rate del versamento saranno due, una al momento dell'immatricolazione ed una a gennaio 2020.

## Docenti

### *Prof. Luca Ostacoli*

Psichiatra, psicoterapeuta dinamico corporeo. professore Associato di Psicologia Clinica e Psicoterapia, Scuola di Medicina e Chirurgia, Università di Torino. Ha completato il training per la certificazione del Sensorimotor Institute (Colorado, USA) e per la terapia individuale Mindfulness based. È supervisore della EMDR European Association e co-autore del modello di Mindfulness Clinica "Body and affective Mindfulness" applicato in molteplici ambiti clinici nei disturbi emozionali, nelle patologie organiche e nella formazione degli operatori sanitari. Conduce seminari di psicoterapia Mindfulness based in Italia e all'estero.

### *Dott. Claudio Pavia*

Medico, psichiatra, psicanalista. Docente e direttore scientifico della Scuola di Psicoterapia Psicoanalitica (SPP), corso psicoterapia dell'adulto, Torino. Ha completato la formazione al "Center for Mindfulness" dell'Università del Massachusset (USA) fondato da J.Kabat-Zinn. È Istruttore Senior del CISM (centro Italiano Studi Mindfulness). Conduce gruppi Mindfulness Based per operatori, pazienti con disturbi psichici e patologie somatiche.

### *Dott.ssa Gabriella Bertino*

Psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale, supervisore della EMDR European Association. Docente di Mindfulness clinica presso l'Università di Torino e formatrice di percorsi Mindfulness Clinica per operatori sanitari. Formata presso il Karuna Institute (UK) in psicologia buddista. Co-autrice del modello di Mindfulness Clinica "Body and affective Mindfulness. Formatasi grazie alla guida di grandi maestri, ha un'esperienza ultra decennale di pratica della Mindfulness che insegna all'interno di programmi di psicoterapia rivolti a persone sofferenti a livello fisico e psicologico. Autrice del testo "Meditazioni, dalla Mindfulness una via pratica per la cura del corpo e della mente".

### *Dott.ssa Silvia Bianchi*

Psicologa-psicoterapeuta (formazione psicodinamica, SIPT), ha svolto la propria tesi di laurea sulla compassione nell'accompagnamento alla morte presso il Karuna Hospice in Australia. DEA per l'Università francese EHESS di Parigi in uno studio comparato fra psicologia e buddhismo. Discepolo di Ghesce Ciampa Ghiatso dal 1991, ha completato il Master Program di sette anni all'ILTK di Pomaia ed è insegnante di Buddismo e Meditazione accreditato FPMT. Ha completato la formazione al "Center for Mindfulness" dell'Università del Massachusset (USA) fondato da J.Kabat-Zinn. Dal 2008 ha acquisito presso il Karuna Institute (UK) il titolo di supervisore. Tiene corsi di meditazione e Mindfulness presso diversi enti: ILTK, ASL (Pisa, Genova, Empoli), ospedali (Meyer di Firenze, Pisa).

### *Dott. Fabian Bazzana*

Psicologo-psicoterapeuta FSP-SITCC, BrainARC-Ticino.ch. Specializzato in psicoterapia cognitiva e Sensorimotor psychotherapy, formatore e docente di psicoterapia, svolge la pratica clinica in Svizzera. Da anni si occupa dell'integrazione delle pratiche di meditazione e delle neuroscienze applicate nella psicoterapia.

### *Dott.ssa Arianna Bonesi*

Istruttrice Yoga ASC, Spec Yoga per bambini, hariom.ch. Istruttrice e formatrice Yoga, ha una lunga esperienza nella pratica con bambini e per la preparazione al parto. Ha un proprio centro di pratica e formazione in Svizzera.

## Percorso didattico

Il Master prevede un percorso organizzato in 4 moduli esperienziali (inclusa una parte di supervisioni in gruppo e di prove di conduzione), 2 seminari residenziali e 2 seminari teorici. Altri seminari potranno essere eventualmente aggiunti concordandoli con gli allievi. Verrà inoltre richiesta un'esperienza pratica di tirocinio, in cui gli allievi potranno sperimentare il ruolo di conduttore in un intervento di gruppo basato sulla Mindfulness, con supervisioni da parte dei docenti.

Gli allievi che avranno seguito con profitto almeno l'80% dei seminari e che, per la parte che eventualmente non è stata possibile frequentare, hanno recuperato le competenze da acquisire attraverso modalità concordate individualmente, riceveranno una dichiarazione che attesta le competenze per la conduzione di Mindfulness Based Interventions.

## Comitato Scientifico

Prof. Luca Ostacoli, Prof. Stefano Geuna, Prof. Mario Fulcheri, Prof. Alessandro Zennaro, Prof.ssa Daniela Giachino, Dott. Francesco Oliva, Dott. Marco Pagani.

## SEMINARI ESPERIENZIALI E RITIRI DI MEDITAZIONE

Per il completamento del Master è richiesto avere partecipato ad almeno 2 ritiri di meditazione precedenti o in concomitanza del Master. Informazioni circa i seminari residenziali e ritiri di meditazione verranno comunicati all'inizio del Master.

### I MODULO: applicazioni cliniche della Mindfulness ed Evidence Based Medicine

*Tutti i docenti*

#### **INTRODUZIONE AL CORSO E FONDAZIONE DEL GRUPPO E DEL CAMPO RELAZIONALE**

*Luca Ostacoli*

#### **ASPETTI NEUROBIOLOGICI DELLA MINDFULNESS**

Vengono presentati gli aspetti neurobiologici e le evidenze dell'efficacia della Mindfulness sia come complemento alle terapie tradizionali che come interventi a sé stanti. Verranno inoltre forniti elementi sulla personalizzazione delle pratiche di Mindfulness e il loro utilizzo in ambito clinico.

### II MODULO: fondamenti individuali e relazionali della Mindfulness clinica

*Claudio Pavia*

#### **ISTRUZIONI E STRUMENTI DI MINDFULNESS**

Approfondimento delle tecniche di meditazione e di conduzione attraverso un modello che ricalca il protocollo della Mindfulness Based Stress Reduction di Kabat Zinn. Viene approfondita l'attenzione al momento presente, non giudicante, che rappresenta il fondamento della Mindfulness in tutte le sue declinazioni. Vengono sperimentate anche applicazioni in ambito interpersonale e verranno discusse le dinamiche che si presentano nella conduzione dei gruppi. Il modello MBSR a cui questo corso si ispira, sviluppato presso il Boston Medical Center, è stato ampiamente validato nella sua efficacia in molteplici contesti sia clinici che formativi. Inoltre, verrà approfondito lo spazio di consapevolezza nell'interazione intersoggettiva.

### III MODULO e IV MODULO: la consapevolezza corporea affettiva

*Gabriella Bertino, Luca Ostacoli*

#### **MINDFULNESS NELLA RELAZIONE (parte 1) – MODELLI CLINICI (parte 2)**

Viene sperimentato il modello della "Consapevolezza Corporea Affettiva" sviluppato dai conduttori, applicato in molteplici contesti clinici ed in corso di validazione attraverso protocolli di ricerca.

Caratteristiche specifiche del modello sono:

- il riconoscimento dei confini relazionali;
- la presa di coscienza dell'esperienza corporea-relazionale;
- lo sviluppo e consolidamento degli ingredienti fondamentali per il lavoro sul campo attraverso il valore trasformativo della presenza e della consapevolezza che, nel suo dare luce e forma all'esperienza presente, genera movimento, trasformazione e cambiamento; l'esplorazione e l'interiorizzazione dei quattro stati del cuore: equanimità, amorevole gentilezza, compassione, gioia compartecipe, base fondamentale per offrire un cuore aperto ad accogliere la sofferenza e creare le condizioni per un processo di crescita personale e umana.

### V MODULO: la Mindfulness nel ciclo di vita

*Fabian Bazzana e Arianna Bonesi*

#### **MINDFULNESS PER L'ETÀ EVOLUTIVA: come favorire lo sviluppo mentale ed affettivo tramite le pratiche di consapevolezza**

Verranno fornite le conoscenze teoriche e applicative per sviluppare percorsi di Mindfulness specifici per l'età evolutiva, applicabili nei diversi contesti di vita del bambino in funzione dei bisogni riscontrati, curandone le dimensioni espressive e ludiche. Momenti di presentazione teorica si alterneranno ad attività esperienziali ed esempi di percorsi di Mindfulness e Yoga applicabili nel contesto clinico, scolastico e familiare tratti dalla letteratura e dall'esperienza personale dei formatori. Saranno inoltre discusse le peculiarità relative alla conduzione del gruppo in questa fascia di età e le modalità di coinvolgimento di genitori e figure di riferimento.

*Silvia Bianchi*

#### **L'ACCOMPAGNAMENTO EMPATICO**

Vengono approfonditi in modo esperienziale:

- la consapevolezza ed accettazione della realtà della morte (propria e altrui) della propria finitudine, dell'impermanenza (tutto cambia);
- il ruolo della Mindfulness nel sostenere il processo di accettazione del cambiamento e della morte e come questi ultimi due sostengano la Mindfulness;
- l'accompagnamento empatico alla morte ed al lutto: del paziente, della famiglia;
- le meditazioni sulla morte, le meditazioni tong-len e la compassione.