



PIANO FORMATIVO

Master universitario di Secondo livello in

Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze

1	Anno accademico	2020-2021
2	Direttore	Prof. Antonino Raffone
3	Consiglio Didattico Scientifico	<i>Prof. Salvatore Maria Aglioti (Sapienza Università di Roma)</i> <i>Prof. Maria Casagrande (Sapienza Università di Roma)</i> <i>Prof. Alessandro Couyoumdjian (Sapienza Università di Roma)</i> <i>Prof. Marco Lauriola (Sapienza Università di Roma)</i> <i>Prof. Cristina Ottaviani (Sapienza Università di Roma)</i> <i>Prof. Antonino Raffone (Sapienza Università di Roma)</i>
4	Delibera di attivazione in Dipartimento	06/05/2020
5	Data di inizio delle lezioni	26/02/2021
6	Calendario didattico	<p>Le attività formative del Master per l'anno accademico 2020-21 sono previste avere inizio il 26 febbraio 2021, per concludersi il 16 gennaio 2022.</p> <p>Le attività formative avranno luogo concentrate in una serie di 13 periodi ("weekend") di tre giorni settimanali consecutivi ("triadi di giornate").</p> <p>Ciascun "weekend" o "triade" includerà:</p> <ul style="list-style-type: none">- un venerdì dalle 11:00 alle 19:30 (con pausa dalle 13:00 alle 14:00);- un sabato dalle 9:00 alle 18:00 (con pausa dalle 13:00 alle 14:00);- una domenica dalle 9:00 alle 17:00 (con pausa dalle 13:00 alle 14:00). <p>Lo specifico calendario e' in corso di elaborazione.</p>
7	Eventuali partner convenzionati	Centro l'Arco di Roma; Associazione Italiana per la Mindfulness; altre convenzioni sono in corso di definizione.
8	Requisiti di accesso	<p><i>Il Master • rivolto a laureati e professionisti in possesso di un titolo universitario appartenente alle classi di laurea specialistica/magistrale o equipollente senza vincolo di Facoltà di provenienza.</i></p> <p>Possono altresì • accedere al Master anche i possessori di una Laurea conseguita in Italia in base al sistema previgente alla riforma universitaria del D.M. 509/99 equiparata ad una delle classi suindicate, come da tabella</p>



		ministeriale https://www.cun.it/uploads/3852/par_2009_04_23.pdf?v=).
9	Modalità di svolgimento della selezione	Valutazione per titoli
10	Sede attività didattica	<i>Dipartimento di Psicologia, via dei Marsi 78. Centro l'Arco, Piazza Dante 15 (per le lezioni della domenica).</i>
11	Stage	Non previsti.
12	Modalità di erogazione della didattica	convenzionale
13	Finanziamenti esterni, esenzioni, agevolazioni o riduzioni di quota	No
14	Contatti Segreteria didattica	Indirizzo <i>Stanza 216 (secondo piano Dipartimento di Psicologia)</i> Telefono +39 0649917787 e-mail antonino.raffone@uniroma1.it

Piano delle Attività Formative

Il Piano formativo è redatto considerando che le attività didattiche frontali e le altre forme di studio guidato o di didattica interattiva devono essere erogate per una durata non inferiore a 300 ore distribuite, di norma, nell'arco di almeno 6 mesi.

Il Piano formativo può prevedere che il Master sia erogato in tutto o in parte utilizzando forme di didattica a distanza o in lingua diversa dall'italiano.

Il numero minimo di Cfu assegnabile ad una attività è 1 e non è consentito attribuire Cfu alle sole ore di studio individuale.

In caso di attività (moduli) che prevedano più Settori Scientifici Disciplinari sono indicati dettagliatamente il numero di Cfu per ognuno di essi.

Denominazione attività formativa	Obiettivi formativi	Docente	Settore scientifico disciplinare (SSD)	CFU	Tipologia	Verifica di profitto (Se prevista, e modalità)
Modulo I: Neuroscienze della mindfulness, della meditazione e della coscienza	Caratterizzare i correlati neurali della meditazione, della mindfulness, della compassione e di aspetti della coscienza connessi.	Prof. Salvatore Maria Aglioti (con il Prof. Antonino Raffone e altri contributi di docenza)	M-PSI/02	8	Lezioni frontali	Non prevista
Modulo II: La mindfulness e le pratiche connesse	Caratterizzare i fondamenti e le pratiche di mindfulness in relazione a processi cognitivi, emozionali, alla coscienza e agli stati mentali.	Prof. Antonino Raffone (con altri contributi di docenza)	M-PSI/01	8	Lezioni, Esercitazioni, Seminari	Non prevista

Modulo III: Il protocollo di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)	Sviluppare la conoscenza del protocollo MBSR e le competenze di istruttore connesse.	Per incarico a Bando.	M-PSI/08	16	Laboratori/esercitazioni	Non prevista
Modulo IV: Le applicazioni della mindfulness.	Conoscenze e competenze connesse alle applicazioni della mindfulness in diversi contesti.	Prof. Alessandro Couyoumdjian (con altri contributi di docenza)	M-PSI/08	6	Lezioni, Esercitazioni, Seminari	Non prevista
Modulo V: Mindfulness, mind wandering, emozioni e processi cognitivi	Caratterizzare il mind wandering, la ruminazione, il rimuginio, e i processi emotivi e cognitivi connessi.	Prof. Antonino Raffone (con la Prof. Cristina Ottaviani e altri contributi di docenza)	M-PSI/01	2	Lezioni frontali	Non prevista
Modulo VI: Fondamenti contemplativi della mindfulness e della meditazione	Conoscenze e pratiche connessi ai fondamenti contemplativi (in diverse tradizioni buddhiste) della mindfulness, della meditazione e della compassione.	Per incarico a Bando.	M-PSI/01	6	Lezioni, Esercitazioni, Seminari	Non prevista
Modulo VII: Empatia e compassione: programmi, applicazioni cliniche e neuroscienze	Conoscenze e competenze connesse all'empatia e alla compassione, nonché alle applicazioni connesse e alle basi neuroscientifiche/psicofisologiche.	Prof. Cristina Ottaviani (con altri contributi di docenza)	M-PSI/08	2	Lezioni, Esercitazioni, Seminari	Non prevista

Modulo 8 Psicologia e psicofisiologia delle emozioni e dello stress	Conoscenze connesse alla psicologia e alla psicofisiologia delle emozioni, dello stress, e della regolazione emotiva, con esercitazioni connesse.	Prof. Maria Casagrande (con altri contributi di docenza)	M-PSI/01	2	Lezioni, Esercitazioni, Seminari	Non prevista
Tirocinio/Stage	Non previste.		SSD non richiesto			
Altre attività	Non previste. Conferenze e seminari rilevanti esterni al Master saranno in ogni caso comunicati con conveniente anticipo.		SSD non richiesto			
Prova finale	Prevista.		SSD non richiesto	10	<i>Tesi e sua discussione; Prova pratica sul protocollo di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)</i>	
TOTALE CFU				60		

F.to IL DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO