

D.R. n° 495 del 30/07/2025

**L'UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA
e il CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
organizzano il**

**Master di I livello in
"MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE"**

(II Edizione)

(A.A. 2025/2026)

Titolo	MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE
Direzione	Dott.re Ilario Mammone- Dott.ssa Alessia Silla
Comitato Scientifico	Prof. Renata Tambelli Dott.re Rino Capo Dott.ssa Elda Andriola Prof Antonino Tamburello
Obiettivi e finalità	<p>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</p> <p><u>Autoregolazione neurale.</u> 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</p> <p><u>Sincronizzazione psico-fisiologica.</u> 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'espiazione, 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</p>



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.

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.

Obiettivi formativi del Master

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:

1. comprendere i meccanismi neuro-psico-sociali sottesi al cambiamento mindful;
2. progettare percorsi mindfulness-informed per i contesti clinici, educativi, organizzativi e ambientali;
3. valutare gli esiti con strumenti psicologici e comportamentali accessibili e validati;
4. facilitare benessere, resilienza e trasformazione culturale a livello individuale e sistemico.



Articolazione e Metodologia del corso	<p>Il Master avrà una durata di studio di 1500 ore pari a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari) è erogato in modalità FAD (asincrona/sincrona) o Blended (FAD sincrona e presenza) Durata: 12 mesi <i>Modalità FAD asincrona/sincrona</i> Metodologie Didattiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lezione teorico-pratiche: 300 ore • prove di verifica-tesi: 100 ore • tirocinio online (Project Work): 200 ore • studio individuale: 900 ore <p><i>Modalità Blended</i> Metodologie Didattiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lezioni teorico-pratiche: 300 ore (200 ore FAD e 100 in presenza) • project work, prove di verifica, tesi finale: 100 ore • studio individuale: 900 ore • tirocinio in struttura: 200 ore <p>I crediti formativi Universitari (CFU) si maturano con il superamento dell'esame finale di profitto, che consiste nella redazione e discussione di una tesina, davanti ad una Commissione appositamente nominata, frutto dello studio e dell'interpretazione personale del percorso formativo intrapreso e relativo alle attività svolte. La Commissione, nominata dal Rettore, è composta dai docenti del Corso. Al termine del Corso, a quanti abbiano osservato tutte le condizioni richieste e superato con esito positivo la prova finale sarà rilasciato un Diploma di Master di I in “MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE”</p>											
Programma didattico	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">INSEGNAMENTO</th> <th style="text-align: center;">SSD</th> <th style="text-align: center;">CFU</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Modulo 1 – Fondamenti di Neuroscienze e Mindfulness - Origini contemplative, reti attentive, plasticità cerebrale <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione alla Mindfulness: origini e scienza • Fondamenti di neuroanatomia e funzioni cognitive • Plasticità neuronale e meditazione • Sistema default mode e stati meditativi <i>Pratiche: diario di body-scan; meditazione dei cinque sensi (5 Senses Meditation)</i> </td> <td style="vertical-align: top; text-align: center;">PSIC-01/A</td> <td style="vertical-align: top; text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Modulo 2 – Embodied Cognition e Coscienza Corporea – Interocezione, asse cervello-cuore-intestino, HRV come finestra sul sistema autonomico. <ul style="list-style-type: none"> • Cognizione incarnata: dal cervello al corpo • Interocezione e consapevolezza somatica • Gli assi cervello-corpo: cervello-cuore, cervello intestino, etc. • Neurofisiologia della coscienza <i>Pratiche: Respiro ritmico con coerenza cardiaca guidata visivamente ¹; camminata consapevole e mappatura somatica</i> </td> <td style="vertical-align: top; text-align: center;">PSIC-04/B</td> <td style="vertical-align: top; text-align: center;">6</td> </tr> </tbody> </table>			INSEGNAMENTO	SSD	CFU	Modulo 1 – Fondamenti di Neuroscienze e Mindfulness - Origini contemplative, reti attentive, plasticità cerebrale <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione alla Mindfulness: origini e scienza • Fondamenti di neuroanatomia e funzioni cognitive • Plasticità neuronale e meditazione • Sistema default mode e stati meditativi <i>Pratiche: diario di body-scan; meditazione dei cinque sensi (5 Senses Meditation)</i>	PSIC-01/A	6	Modulo 2 – Embodied Cognition e Coscienza Corporea – Interocezione, asse cervello-cuore-intestino, HRV come finestra sul sistema autonomico. <ul style="list-style-type: none"> • Cognizione incarnata: dal cervello al corpo • Interocezione e consapevolezza somatica • Gli assi cervello-corpo: cervello-cuore, cervello intestino, etc. • Neurofisiologia della coscienza <i>Pratiche: Respiro ritmico con coerenza cardiaca guidata visivamente ¹; camminata consapevole e mappatura somatica</i>	PSIC-04/B	6
INSEGNAMENTO	SSD	CFU										
Modulo 1 – Fondamenti di Neuroscienze e Mindfulness - Origini contemplative, reti attentive, plasticità cerebrale <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione alla Mindfulness: origini e scienza • Fondamenti di neuroanatomia e funzioni cognitive • Plasticità neuronale e meditazione • Sistema default mode e stati meditativi <i>Pratiche: diario di body-scan; meditazione dei cinque sensi (5 Senses Meditation)</i>	PSIC-01/A	6										
Modulo 2 – Embodied Cognition e Coscienza Corporea – Interocezione, asse cervello-cuore-intestino, HRV come finestra sul sistema autonomico. <ul style="list-style-type: none"> • Cognizione incarnata: dal cervello al corpo • Interocezione e consapevolezza somatica • Gli assi cervello-corpo: cervello-cuore, cervello intestino, etc. • Neurofisiologia della coscienza <i>Pratiche: Respiro ritmico con coerenza cardiaca guidata visivamente ¹; camminata consapevole e mappatura somatica</i>	PSIC-04/B	6										

¹ <https://www.calm.com/it/breathe> ; <https://www.youtube.com/watch?v=i5apnLrzaT4>



	<p>Modulo 3 – Il Sé, l'identità e la mente – Sé minimal, narrativo e sociale (proto; core; autobiographical); stati meditativi trasformativi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Neuroscienze del sé• Lo spazio del sé: dal mentale al corporeo• Stati del sé nella meditazione• Sé e dissociazione: aspetti clinici e trasformativi <p><i>Pratiche: meditazione sul “sé testimone” con journaling; open-monitoring guidato.</i></p>	PSIC-04/B	6
	<p>Modulo 4 – Regolazione Emotiva nella neuroscienza e nella meditazione - Gerarchia vagale, neurocezione, passaggio da difesa a connessione.</p> <ul style="list-style-type: none">• Neuropsicofisiologia dell'emozione• Mindfulness ed emozioni: amigdala e cortisolo• Il trauma nel corpo: approccio bottom-up <p><i>Pratiche: respirazione 4-7-8 con sensore HRV²; esercizi di co-regolazione e role-play minaccia/sicurezza.</i></p>	PSIC-01/A	6
	<p>Modulo 5 – Applicazioni Cliniche e neuroscienza della salute</p> <ul style="list-style-type: none">• Mindfulness-based interventions:<ol style="list-style-type: none">I. Acceptance and Commitment Therapy <i>Pratiche: micro-seduta ACT autoprodotta; role-play con feedback docente.</i>II. Compassion-Focused Therapy <i>Pratiche: soothing-rhythm breathing³ ; imagery compassionevole e chair-work.</i>• Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (PNEI) – Dialogo fra cervello, ormoni e sistema immunitario; mindfulness, infiammazione e invecchiamento sano. <i>Pratiche: protocollo di self-care quotidiano integrando alimentazione, movimento e meditazione.</i>• Mindfulness e disturbi psicosomatici• Mindfulness in oncologia: Fatigue, dolore, distress esistenziale; sostegno a pazienti e caregiver. <i>Pratiche: creazione di audio meditativo per day-hospital.</i>• Mindfulness e dolore cronico – Sensibilizzazione centrale, modulazione discendente, mindful movement. <i>Pratiche: urge-surfing con autovalutazione; mindful yoga adattato alla lombalgia e discussione sul pacing.</i>	PSIC-04/B	6
	<p>Modulo 6 – Tecnologie e Neuroscienze Applicate: – App, bio/neurofeedback, realtà virtuale, neuroscienze ambientali e forest bathing.</p> <ul style="list-style-type: none">• Neurofeedback e biofeedback nella pratica clinica	PSIC-04/B	3

² <https://breathly.app/>; <https://www.youtube.com/watch?v=SEz7PI2HZrU>

³ <https://www.youtube.com/watch?v=yUAqJ1EUmkl>



	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnologie immersive per la mindfulness (VR) • Mindfulness digitale: rischi e opportunità <p><i>Pratiche: valutazione comparativa di app mindfulness</i></p>		
	<p>Modulo 7 – Natura, ambiente e meditazione ecologica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neuroscienze ambientali: impatto della natura sul cervello • Ecologia interiore: mindfulness e sostenibilità • Interventi nature based. <p><i>Pratiche: esperienza in natura con HRV pre/post e riflessione ecologica.</i></p>	PHIL-04/B	3
	Laboratori	-	12
	TIROCINIO		8
	Prove di verifica-tesi		4
	Tot. CFU		60
Docenti	<p>Prof.ssa Renata Tambelli – Professore Ordinario di Psicopatologia, Facoltà di Medicina e Psicologia, Sapienza Università di Roma. Direttore Master di II livello in Family Home Visiting, Sapienza. Psicoterapeuta e Psicoanalista Società Italiana di Psicoanalisi (SPI). Membro della Commissione MUR della valutazione delle Scuole di Specializzazione in Psicoterapia. Autore di numerose pubblicazioni scientifiche su riviste nazionali e internazionali.</p> <p>Dott.re Ilario Mammone – Psicologo, Psicoterapeuta. Si occupa principalmente di disturbi bipolari, psicosi e disturbi di personalità. Esperto in Criminologia Clinica e Psicopatologia Forense. Esperto in Psicossessuologia clinica. Terapeuta TMI ed EMDR. Si occupa di integrazione degli approcci in psicoterapia e in psicosomatica. Autore di varie pubblicazioni. Docente e Trainer presso le scuole Cristo Re e Forma Mentis, docente presso la scuola Humanitas.</p> <p>Dott.re Domenico Mistrangelo – Psicoterapeuta ad approccio psicocorporeo. Master PNEI Università dell’Aquila. Docente Psicosomatica al Master Posturologia Università La Sapienza. Esperto nel trattamento del disagio mentale e psicosomatico. Utilizza e insegna un approccio corporeo integrato con tecniche di biofeedback e neurofeedback per la gestione del disagio psicologico e psicosomatico.</p> <p>Dott.ssa Barbara Gentile – Psicologa, psicoterapeuta cognitivo - comportamentale. Specializzata nel trattamento dei Disturbi del Comportamento Alimentare, disturbi d’ansia, trauma e disturbi di personalità in adolescenza e in età adulta. Integra l’approccio cognitivo comportamentale con tecniche esperienziali e corporee. Docente e Trainer presso le scuole Cristo Re e Forma Mentis, docente presso la scuola Humanitas.</p> <p>Dott.ssa Emiliana Stendardo – Psicologa, Psicoterapeuta. Dottore di ricerca in psicofarmacologia, specializzata in psicoterapia cognitivo comportamentale e in analisi del comportamento, collabora con la linea autismo dell’ASL Roma 1 secondo distretto. Integra il lavoro clinico con la Compassion Focused Therapy</p>		



	<p>e EMDR. Docente presso le scuole Cristo Re, Forma Mentis e Humanitas.</p> <p>Dott.ssa Alessia Silla – Psicologa-psicoterapeuta. Specializzata in terapia cognitivo-comportamentale, mindfulness trainer senior, terapeuta COS-P. Esperta in Compassion Focused Therapy (CFT), Schema Therapy per adulti, TIST, trattamento integrato per il trauma complesso. Docente e Trainer presso le scuole Cristo Re e Forma Mentis, docente presso la scuola Humanitas.</p>
Tirocinio	<p><i>Modalità FAD</i></p> <p>Per i partecipanti che seguono il Master in modalità FAD (Formazione a Distanza), l'attività di tirocinio curriculare si realizza attraverso un project work individuale o di gruppo, di pari valore formativo e professionale, progettato, assegnato e supervisionato dal corpo docente del Master.</p> <p><i>Modalità Blended</i></p> <p>Il Tirocinio si svolgerà prevalentemente sul "campo", in un setting appropriato a favorire l'apprendimento esperienziale, con la supervisione di un tutor aziendale presso strutture convenzionate.</p>
Destinatari e Requisiti di ammissione	<p><i>Profilo professionale</i></p> <p>Il professionista formato acquisirà solide competenze, capacità pratiche e metodologiche nell'utilizzo in area clinica, riabilitativa, della psicologia positiva e del benessere e dei principali protocolli mindfulness.</p> <p>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.</p> <p><i>Requisiti di ammissione</i></p> <p>Laurea in: Discipline Sanitarie</p>
Attività e adempimenti	<p>Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono:</p> <ul style="list-style-type: none">• videolezioni sulla piattaforma didattica• project work <p>Agli studenti vengono richiesti i seguenti adempimenti:</p> <ul style="list-style-type: none">• studio individuale del materiale didattico, prove di verifica e project work• superamento dell'esame finale che si svolgerà in presenza della commissione
Modalità di iscrizione	<p>Per iscriversi al Master si dovrà seguire la procedura indicata nel sito ufficiale di Ateneo, www.uniroma5.it.</p> <p>L'iscrizione dovrà essere perfezionata entro 1 settimana prima dell'avvio del corso salvo eventuali proroghe.</p> <p>I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, provvederanno ad inviarla all'Università Telematica San Raffaele Roma, allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore.</p> <p>Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare all'Università il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno</p>



	<p>rilasciato per uno dei motivi indicati all'articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario o per motivi religiosi). Non saranno ammesse iscrizioni con riserva per documentazione incompleta o per errata trascrizione dei dati sul sito dell'Ateneo. Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.</p>
Durata del corso e modalità di erogazione	<p>Il master ha durata annuale pari a 1500 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari). L'insegnamento viene erogato sia in presenza sia in modalità e-learning sulla piattaforma didattica 24/24 ore.</p>
Quote di iscrizione	<p>La quota di iscrizione è di: Modalità FAD: € 2.700,00 (duemilasettecento/00) I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, 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 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas• II e ultima rata di € 1060,00, entro il 2° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas <p>Modalità Blended: € 4.000,00 (quattromila/00) I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, in rate così ripartite:</p> <ul style="list-style-type: none">• quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas• quota immatricolazione: € 800,00 da versare all'Università San Raffaele• I rata di € 1000,00, entro il 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas• II rata di € 1000,00, entro il 2° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas• III e ultima rata di € 1100,00, entro il 3° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas <p>Eventuali informazioni potranno essere richieste all'indirizzo e-mail: master@consorziohumanitas.com e al numero telefonico Tel. +39 06 3224818 dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 18:00 Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale. Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 10 giorni lavorativi dalla data di iscrizione, mediante invio, entro i termini sopra indicati, di una raccomandata A.R. all'Università Telematica San Raffaele Roma, via di Val Cannuta 247, 00166 Roma o di una pec all'indirizzo amministrazione@pec.uniroma5.it. In tale ipotesi il relativo rimborso sarà effettuato entro 90 giorni dalla comunicazione, da parte del discente, dell'esercizio del diritto di recesso e sarà trattenuto il 10% del corrispettivo versato a titolo di penale.</p>



	L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di: Modalità Blended: minimo 20 - a tasa piena e minimo 30 - a tasa in convenzione (scontata) Modalità FAD: minimo 30- a tasa piena e minimo 50-a tasa scontata
Scadenze	Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è la settimana prima dell'avvio del corso, salvo eventuali proroghe. Inizio gennaio 2026 - Fine marzo 2027 Le iscrizioni ai Master saranno aperte fino al 30 giugno 2026 La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.

Roma, 30/07/2025

IL RETTORE
(Prof. Vilberto Stocchi)