

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

**organizzano il
Master di I ° livello in**

"MINDFULNESS"

**Interventi Mente-Corpo
(III Edizione)
(A.A. 2026/2027)**

Titolo	MINDFULNESS. INTERVENTI MENTE-CORPO
Direzione	Dott. Ilario Mammone Dott.ssa Alessia Silla
Comitato Scientifico	Prof. Renata Tambelli Dott. Rino Capo Dott.ssa Elda Andriola Prof Antonino Tamburello
Direttore organizzativo	Dott. Antonio Attianese
Obiettivi e finalità	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

Università Telematica San Raffaele Roma s.r.l.

via di Val Cannuta, 247 - 00166 - Roma - www.uniroma5.it

C.F. 97471900155 - P.IVA: 06367280960 - DM 8 maggio 2006, G.U. Repubblica Italiana n° 126 del 1 giugno 2006

Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di Pachelbel Investments S.a.r.l.

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 gruppi 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:

- 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.

Programma didattico	INSEGNAMENTO	SSD	CFU
	Modulo 1 – Fondamenti di Neuroscienze e Mindfulness - Origini contemplative, reti attentive, plasticità cerebrale • 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	8
	Modulo 2 – Embodied Cognition e Coscienza Corporea – Interocezione, asse cervello-cuore-intestino, HRV come finestra sul sistema autonomico. • 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 visivamente¹; camminata consapevole e mappatura somatica</i>	PSIC-04/B	8
	Modulo 3 – Il Sé, l'identità e la mente – Sé minimal, narrativo e sociale (proto; core; autobiographical); stati meditativi trasformativi. • Neuroscienze del sé • Lo spazio del sé: dal mentale al corporeo • Stati del sé nella meditazione • Sé e dissociazione: aspetti clinici e trasformativi <i>Pratiche: meditazione sul "sé testimone" con journaling; open-monitoring guidato.</i>	PSIC-04/B	8
	Modulo 4 – Regolazione Emotiva nella neuroscienza e nella meditazione - Gerarchia vagale, neurocezione, passaggio da difesa a connessione. • Neuropsicofisiologia dell'emozione • Mindfulness ed emozioni: amigdala e cortisolo • Il trauma nel corpo: approccio bottom-up	PSIC-01/A	8

	<i>Pratiche: respirazione 4-7-8 con sensore HRV²; esercizi di co-regolazione e role-play minaccia/sicurezza.</i>		
	Modulo 5 – Applicazioni Cliniche e neuroscienza della salute • Mindfulness-based interventions: 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	8
	Modulo 6 – Tecnologie e Neuroscienze Applicate: – App, bio/neurofeedback, realtà virtuale, neuroscienze ambientali e forest bathing. • Neurofeedback e biofeedback nella pratica clinica • Tecnologie immersive per la mindfulness (VR) • Mindfulness digitale: rischi e opportunità <i>Pratiche: valutazione comparativa di app mindfulness</i>	PSIC-04/B	4

	<u>Modulo 7 – Natura, ambiente e meditazione ecologica</u> • Neuroscienze ambientali: impatto della natura sul cervello • Ecologia interiore: mindfulness e sostenibilità • Interventi nature based. <i>Pratiche: esperienza in natura con HRV pre/post e riflessione ecologica</i>	PHIL-04/B	4
	TOTALE		48
	Tirocinio		8
	Verifiche e prova finale		4
	Totale ore e CFU		60
Articolazione e Metodologia del corso	Il Master avrà una durata di studio di 1500 ore pari a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari) ed è erogato in modalità FAD (asincrona/sincrona) o Blended (FAD sincrona e presenza) Durata: 12 mesi Modalità FAD Metodologie Didattiche: • 300 ore (videolezioni, coaching online, project work, tutoring, etc.) • 200 ore (tirocinio virtuale) • 900 ore (studio individuale) • 100 ore (verifiche e tesi finale) 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 livello in "MINDFULNESS. INTEVENTI MENTE-CORPO".		

Docenti	Dott. Ilario Mammone Psicologo, Psicoterapeuta Dott.ssa Alessia Silla Psicologa-psicoterapeuta Dott. Domenico Mistrangelo Psicoterapeuta Dott.ssa Barbara Gentile Psicologa, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale Dott.ssa Emiliana Stendardo Psicologa, Psicoterapeuta, collabora con la linea autismo dell'ASL Roma 1 Dott.ssa Cecilia Iaccarino Psicologa, Psicoterapeuta. È membro dell'Osservatorio di Psicologia in Cronicità dell'Ordine degli Psicologi del Lazio Dott. Giuseppe Forte Psicologo Dott.ssa Maria Gloria Luciani Psicosessuologa, psicoterapeuta AISM (Associazione Italiana Sclerosi Multipla) e terapeuta CFT Dott. Pasquale Giaccone Psicologo, psicoterapeuta Dott.ssa Giovanna Fantoni Psicologa, Psicoterapeuta. È membro del Consiglio Direttivo della SIPO (Società Italiana di Psico-Oncologia). Dott. Giuseppe Deledda Psicologo, Psicoterapeuta, Professore a contratto presso l'Università di Padova, Presidente di ACT Italia Dott. Felice Vecchione Psicologo, Psicoterapeuta, referente regionale Marche per la FIPSiS (Federazione Italiana Psicologi dello Sport)
Tirocinio	Modalità FAD Il tirocinio sarà svolto a distanza attraverso la realizzazione di project work individuali o di gruppo supervisionati dal corpo docente del Master.
Destinatari e Requisiti di ammissione	Profilo professionale 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. Il professionista sarà inoltre introdotto nella Neuropsicologia del Benessere dell'area sanitaria utilizzando tecniche tra cui biofeedback, neurofeedback e tecniche di rilassamento e <i>gestione</i> dello stress.

	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.
Attività e adempimenti	Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono: • videolezioni sulla piattaforma didattica • project work Agli studenti vengono richiesti i seguenti adempimenti: • 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	Per iscriversi al Master si dovrà seguire la procedura indicata nel sito ufficiale di Ateneo, www.uniroma5.it . 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. 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 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.
Durata del corso e modalità di erogazione	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

Quote di iscrizione	La quota di iscrizione è di: Modalità FAD: € 2.800,00 (duemilaottocento/00) I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, in rate così ripartite: I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, 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 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 segreteria.didattica@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. L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di: Modalità Blended: minimo 20 - a tasso piena e minimo 30 - a tasso in convenzione (scontata) Modalità FAD: minimo 30- a tasso piena e minimo 50-a tasso scontata.
Scadenze	Inizio Febbraio 2027 - Fine Marzo 2028 Le iscrizioni ai Master saranno aperte fino al 30 Aprile 2027. La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.

Roma, 20/07/2026

IL RETTORE
(PROF. VILBERTO STOCCHI)



Università Telematica San Raffaele Roma s.r.l.

via di Val Cannuta, 247 - 00166 - Roma - www.uniroma5.it

C.F. 97471900155 - P.IVA: 06367280960 - DM 8 maggio 2006, G.U. Repubblica Italiana n° 126 del 1 giugno 2006

Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di Pachelbel Investments S.a.r.l.