



UNIVERSITÀ DI PISA

CORSO DI PERFEZIONAMENTO dell' Università di Pisa in:

“Applicazioni pratiche della mindfulness in ambito clinico e lavorativo”

La *mindfulness*, intesa anche come la capacità di prestare attenzione al momento presente in maniera non giudicante, è considerata oggi una risorsa per affrontare lo stress lavorativo e non. Sul concetto di *mindfulness* sono stati creati programmi applicati alla clinica (tali MBSR, MBCT, MBRP...) in grado di diminuire sensibilmente la risposta degli individui allo stress, sviluppare un equilibrio nuovo nei confronti delle emozioni e delle reazioni e ridurre gli errori professionali. Le capacità elicitate dalla pratica mindfulness, tra le altre, comprendono la gestione dell'emozionalità e l'adottamento e il sostenimento di abitudini di vita e lavorative più salutari. A questo proposito l'Università di Pisa ha indetto un corso di perfezionamento Universitario in “Applicazioni pratiche della mindfulness in ambito clinico e lavorativo” della durata di 80 ore con riconoscimento di crediti CFU (10) che si propone di fornire conoscenze teoriche di neuroscienze e gli strumenti pratici volti alla gestione dello stress attraverso lo sviluppo di abilità basate sulla mindfulness, compassion e pratiche contemplative.

I corsi di perfezionamento sono corsi di aggiornamento professionale, di durata variabile, cui si accede dopo la laurea triennale o magistrale. Vengono istituiti seguendo le "Linee guida per l'attivazione dei corsi di perfezionamento" (delibera n.123 del Senato Accademico del 29/05/2013). Il corso inizierà il giorno 27/01/2019 ed avrà una durata di 6 mesi circa. Per tutte le informazioni riguardo i docenti e gli orari delle lezioni consultare l'allegato.

Richiesta Attivazione per l'anno 2019/ 2020, del Corso di Perfezionamento in "Applicazioni pratiche della mindfulness in ambito clinico e lavorativo"

DIRETTORE DEL CORSO Recapito telefonico:	Dott. Ciro Conversano.
COMPONENTI DEL CONSIGLIO DEL CORSO (scelti tra i docenti della programmazione didattica)	Prof. Riccardo Zucchi, Prof. Angelo Gemignani, Dott.ssa Silvia Bianchi.
LUOGO DI SVOLGIMENTO	Università di Pisa.
OBIETTIVI DEL CORSO E CONTENUTI FORMATIVI	Fornire conoscenze teoriche di neuroscienze e gli strumenti pratici volti alla gestione dello stress attraverso lo sviluppo di abilità basate sulla mindfulness, compassion e pratiche contemplative.
OBBLIGO DI FREQUENZA (non inferiore al 70%)	80%.
DATA INIZIO ATTIVITA'	05/10/2019.
DATA FINE ATTIVITA'	22/02/2020.
MONTE ORE COMPLESSIVO	80
CFU (se previsti)	10
NUMERO MINIMO DI ISCRIVIBILI	10
NUMERO MASSIMO DI ISCRIVIBILI	60
NUMERO DI UDITORI AMMISSIBILI (con rilascio del solo attestato di frequenza)	0
TITOLO DI STUDIO DI LIVELLO UNIVERSITARIO RICHIESTO PER L'AMMISSIONE	Laurea in Medicina e Chirurgia; Laurea Triennale o Magistrale in Psicologia; Laurea in Scienze Infermieristiche e Ostetriche; Laurea in Fisioterapia; Laurea in Dietistica; Laurea in Tecniche di Radiologia Medica, per immagini e Radioterapia; Laurea in scienze riabilitative delle professioni sanitarie; Laurea in tecnica della riabilitazione psichiatrica; Laurea in tecniche della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro.
ALTRI TITOLI VALUTABILI	NESSUNO.
QUOTA PRO-CAPITE PER L'ISCRIZIONE	890 €.
DATA DI SCADENZA PER LA PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA DI AMMISSIONE (proposta)	28/09/2019.
MODALITA' DELLA PROVA SELETTIVA (da effettuarsi nel caso in cui le domande di ammissione fossero superiori al numero degli iscrivibili entro i termini di scadenza del bando)	Valutazione del C.V.

CALENDARIO LEZIONI

N°	DATA	DOCENTE	MATERIA	TIPOLOGIA	ORE
1	05/10/2019		<i>Introduzione al corso e alle pratiche mindfulness</i>	<i>Teorica/ Esercitazione</i>	8
2	19/10/2019		<i>Qualità dell'operatore mindfulness / Programma MBSR</i>	<i>Teorica/ Esercitazione</i>	8
3	09/11/2019		<i>Neurofisiologia della meditazione</i>	<i>Teorica</i>	8
4	23/11/2019		<i>Genetica, ambiente e mindfulness</i>	<i>Teorica</i>	8
			<i>Percezione e neuroscienze</i>		
5	07/12/2019		<i>Applicazione della mindfulness all'età evolutiva</i>	<i>Teorica</i>	8
6	21/12/2019		<i>Pratica personale di mindfulness</i>	<i>Teorica/ Esercitazione</i>	8
			<i>Costruire un intervento mindfulness based e linee guida per la tesina</i>		
7	11/01/2020		<i>Applicazione della mindfulness ai disturbi alimentari e mindful eating</i>	<i>Teorica/ Esercitazione</i>	8
8	25/01/2020		<i>Comunicazione mindful e pratiche contemplative</i>	<i>Teorica/ Esercitazione</i>	8
9	08/02/2020		<i>Applicazione della mindfulness e delle pratiche contemplative al lutto</i>	<i>Teorica/ Esercitazione</i>	8
10	22/02/2020		<i>Applicazione della mindfulness in ambito lavorativo</i>	<i>Teorica/ Esercitazione</i>	8
			<i>Presentazione progetti/tesine e conclusioni</i>		

* La data e l'orario potrebbero essere soggetti a variazioni.