

MASTER DI II LIVELLO

IN

Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze

Piano didattico (list of modules)

ATTIVITA' FORMATIVE		
ATTIVITA' DIDATTICA	DOCENTI	crediti formativi
Neuroscienze della mindfulness e della coscienza <i>Contenuti:</i> Neuroscienze della coscienza e dell'attenzione, neuroscienze della meditazione e della mindfulness, neuroscienze della consapevolezza corporea, disturbi della coscienza, mindfulness e neuroplasticità	Prof. S.M. Aglioti, Prof. A. Raffone, Prof. G. Pagnoni, Dr. F. Mauro	4
Programmi basati sulla mindfulness I <i>Contenuti:</i> Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): teoria e pratica	Dr. B. Pescatori, Dr. L. Vistarini	12
Programmi basati sulla mindfulness II <i>Contenuti:</i> applicazioni di programmi basati della mindfulness in diversi contesti	Dr. B. Pescatori, Dr. L. Vistarini, Dr. A. Giannandrea	4
Mindful yoga <i>Contenuti:</i> Fondamenti dello yoga, consapevolezza di posizioni e movimenti del corpo, consapevolezza e controllo del respiro	Dr. L. Vistarini	3
Mindfulness, mind wandering, emozioni e processi cognitivi <i>Contenuti:</i> Mind wandering, ruminazione, regolazione emotiva e mindfulness, mindfulness e attenzione, mindfulness e memoria	Prof. A. Raffone, Dr. C. Ottaviani, Dr. L. Calabrese	3

<p>Fondamenti buddhisti della mindfulness e della meditazione</p> <p><i>Contenuti:</i> Fondamenti della mindfulness nell'insegnamento buddhista, Quattro Nobili Verità, i "quattro incommensurabili", mindfulness e psicologia buddhista</p>	<p>Ven. Chandapalo, Ven. Dr. D. Girolami, Ven. G. Tharchin, Dr. N. Papachristou</p>	<p>4</p>
<p>Empatia e compassione: programmi, applicazioni cliniche e neuroscienze</p> <p><i>Contenuti:</i> Programmi basati sulla compassione, neuroscienze dell'empatia e della compassione, relazioni tra mindfulness e compassione</p>	<p>Prof. S.M. Aglioti, Ven. G. Tharchin, Dr. N. Petrocchi</p>	<p>4</p>
<p>Approcci basati sull'accettazione e sul pensiero positivo</p> <p><i>Contenuti:</i> Programmi basati sull'accettazione, pensiero positivo e benessere psicologico</p>	<p>Prof. G.V. Caprara, Prof. A. Couyoumdjian</p>	<p>2</p>
<p>Applicazioni della mindfulness ai disturbi dell'attenzione e in contesti carcerari</p> <p><i>Contenuti:</i> Programma MBSR adattato a disturbi dell'attenzione, training di mindfulness in contesti carcerari</p>	<p>Ven. Dr. D. Girolami, Dr. A. Giannandrea</p>	<p>2</p>
<p>Psicofisiologia delle emozioni e dello stress</p> <p>Contenuti: Neuroscienze delle emozioni e della regolazione e disregolazione emotiva, psicofisiologia dello stress</p>	<p>Prof. M. Casagrande, Dr. L. Calabrese</p>	<p>2</p>
ALTRE ATTIVITA'		
Esperienze pratiche guidate		10
PROVA FINALE		10
Totale		60