

Master universitario I livello

MINDFULNESS E NEUROSCIENZE DELLA SALUTE

II Edizione

Anno Accademico 2025-2026

Accordi e collaborazioni:



DIRETTORI

Dott. Ilario Mammone
Dott.ssa Alessia Silla

DIRETTORE ORGANIZZATIVO

Dott. Antonio Attianese

COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Renata Tambelli
Dott.re Rino Capo
Dott.ssa Elda Andriola
Prof. Antonino Tamburello

OBIETTIVI

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'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 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.

Il Master, organizzato dal Consorzio Universitario Humanitas in collaborazione con l'Università San Raffaele Roma, 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.



PROFILO PROFESSIONALE

Il Master fornisce conoscenze/competenze spendibili nel mondo del lavoro in linea e secondo le indicazioni del proprio ordine professionale di appartenenza e/o della laurea posseduta.

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 gestione dello stress.

STRUTTURA E MODALITÀ DI EROGAZIONE

FAD asincrona

- 300 ore (videolezioni, coaching online, project work, tutoring, etc.)
- 200 ore (tirocinio virtuale)
- 900 ore (studio individuale)
- 100 ore (verifiche e tesi finale)

Blended

- 300 ore (videolezioni, lezioni presenza/sincrona, coaching online, project work, tutoring, etc.)
- 200 ore (tirocinio in presenza)
- 900 ore (studio individuale)
- 100 ore (verifiche e tesi finale)

DURATA

Il Master dura un anno ed ha un monte ore di 1500.

TIROCINIO

Modalità FAD asincrona

Il tirocinio sarà svolto a distanza attraverso la realizzazione di project work individuali o di gruppo supervisionati dal corpo docente del Master.

Modalità Blended

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 adeguate.

REQUISITI DI AMMISSIONE

Possesso di una delle seguenti lauree:

- 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.

TITOLO RILASCIATO E CFU

- Diploma di Master universitario di I livello "Mindfulness e neuroscienze della salute";
- 60 CFU

PROGRAMMA

PSIC-01/A Fondamenti di Neuroscienze e Mindfulness - Origini contemplative, reti attentive, plasticità cerebrale, 6 CFU

- *Introduzione alla Mindfulness: origini e scienza*
- *Fondamenti di neuroanatomia e funzioni cognitive*
- *Plasticità neuronale e meditazione*
- *Sistema default mode e stati meditativi*

Pratiche: diario di body-scan; meditazione dei cinque sensi (5 Senses Meditation)

PSIC-04/B Embodied Cognition e Coscienza Corporea – Interocezione, asse cervello-cuore-intestino, HRV come finestra sul sistema autonomico, 6 CFU

- Cognizione incarnata: dal cervello al corpo
- Interocezione e consapevolezza somatica
- Gli assi cervello-corpo: cervello-cuore, cervello intestino, etc
- Neurofisiologia della coscienza

Pratiche: Respiro ritmico con coerenza cardiaca guidata visivamente; camminata consapevole e mappatura somatica

PSIC-04/B Il Sé, l'identità e la mente – Sé minimal, narrativo e sociale (proto; core; autobiographical); stati meditativi trasformativi, 6 CFU

- Neuroscienze del sé
- Lo spazio del sé: dal mentale al corporeo
- Stati del sé nella meditazione
- Sé e dissociazione: aspetti clinici e trasformativi

Pratiche: meditazione sul "sé testimone" con journaling; open-monitoring guidato

PSIC-01/A Regolazione Emotiva nelle neuroscienza e nella meditazione - Gerarchia vagale, neurocezione, passaggio da difesa a connessione, 6 CFU

- Neuropsicofisiologia dell'emozione
- Mindfulness ed emozioni: amigdala e cortisolo
- Il trauma nel corpo: approccio bottom-up

Pratiche: respirazione 4-7-8 con sensore HRV; esercizi di co-regolazione e role-play minaccia/sicurezza

PSIC-04/B Applicazioni Cliniche e neuroscienza della salute, 6 CFU

- Mindfulness-based interventions: Acceptance and Commitment Therapy
- Pratiche: micro-seduta ACT autoprodotta; roleplay con feedback docente.
- Compassion-Focused Therapy
- Pratiche: soothing-rhythm breathing; imagery compassionevole e chair-work.
- Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (PNEI) – Dialogo fra cervello, ormoni e sistema immunitario; mindfulness, infiammazione e invecchiamento sano.



Pratiche: protocollo di self-care quotidiano integrando alimentazione, movimento e meditazione.

- Mindfulness e disturbi psicosomatici
- Mindfulness in oncologia: Fatigue, dolore, distress esistenziale; sostegno a pazienti e caregiver.

Pratiche: creazione di audio meditativo per day-hospital.

- Mindfulness e dolore cronico – Sensibilizzazione centrale, modulazione discendente, mindful movement.

Pratiche: urge-surfing con autovalutazione; mindful yoga adattato alla lombalgia e discussione sul pacing.

PSIC-04/B Tecnologie e Neuroscienze

Applicate: – App, bio/neurofeedback, realtà virtuale, neuroscienze ambientali e forest bathing, 3 CFU

- Neurofeedback e biofeedback nella pratica clinica
- Tecnologie immersive per la mindfulness (VR)
- Mindfulness digitale: rischi e opportunità

Pratiche: valutazione comparativa di app mindfulness

PHIL-04/B Natura, ambiente e meditazione ecologica, 3 CFU

- Neuroscienze ambientali: impatto della natura sul cervello
- Ecologia interiore: mindfulness e sostenibilità
- Interventi nature based

Pratiche: esperienza in natura con HRV pre/post e riflessione ecologica

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)

COSTO

FAD asincrona: € 2.700,00

Blended: € 4.000,00

Per info su rateizzazione, modalità di pagamento e agevolazioni consultare il sito www.consorziohumanitas.com

INFORMAZIONI

Consorzio Universitario Humanitas

Telefono: 06 3224818

Università Telematica San Raffaele Roma

Telefono: 800 12 86 06

