

Requisiti per l'ammissione

I requisiti per l'accesso al Master sono:

- Lauree del vecchio ordinamento:
 - diploma di laurea in Medicina e Chirurgia
 - diploma di laurea in Psicologia o lauree equipollenti
 - diploma di laurea in Scienze Motorie
 - diploma di laurea in Scienze della formazione primaria
- Lauree di I livello:
 - Laurea in Infermieristica (L/SNT1)
 - Laurea in Infermieristica Pediatrica (L/SNT1)
 - Laurea in Fisioterapia (L/SNT2)
 - Laurea in Dietistica (L/SNT3)
 - Laurea in Logopedia (L/SNT2)
 - Laurea in Tecnica della Riabilitazione Psichiatrica (L/SNT2)
 - Laurea in Scienze delle Attività motorie e sportive (L-22)
 - Laurea in Servizio Sociale (L-39)
 - Laurea in Educazione Professionale (L/SNT2)
- Lauree di II livello:
 - Laurea magistrale in Psicologia (LM-51)
 - Laurea magistrale in Medicina e Chirurgia (LM-41)
 - Laurea magistrale in Scienze dell'Educazione primaria (LM-85 bis)
 - Corsi di studio della classe LM-57

Costo per partecipante

La contribuzione individuale al Master è di € 3300 esclusa la quota definita annualmente dal Consiglio di Amministrazione e recepita dal Regolamento Tasse e Contributi e che ogni frequentante verserà direttamente all'Ateneo.

Le rate del versamento saranno due, una al momento dell'iscrizione ed una a Gennaio 2016.

Posti disponibili: 20

Il Master comporta l'attribuzione di 60 CFU.

La partecipazione al Master rende esenti dall'acquisizione di crediti ECM per gli anni in cui si svolge il Master.



MASTER UNIVERSITARIO BIENNALE IN MINDFULNESS CLINICA E RELAZIONALE



Maggio 2015 – Novembre 2016

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche

OBIETTIVI DEL MASTER

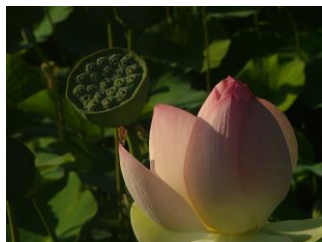
Scopo del Master è esplorare e sviluppare individualmente ed in gruppo le risorse umane e terapeutiche della consapevolezza attraverso un percorso che recuperando e portando alla luce questa particolare dimensione corporea ed affettiva dell'esperienza umana, ne permetta e ne faciliti l'attivazione e l'ampliamento.

Favorirne l'applicazione nel territorio delle relazioni d'aiuto da parte di chi lavora strettamente a contatto con la malattia organica e psicologica, e quindi in contesti personali e di campo interattivo, al fine di conoscere, affrontare e tentare di alleviare la sofferenza.

Le tecniche proposte incrementano la stabilità emotiva, la sensazione di autoefficacia e la capacità di comprendere e gestire le relazioni. Nell'ambito clinico si possono tradurre in una maggiore capacità empatica, una migliore comunicazione e gestione della relazione con i pazienti ed una riduzione del rischio di burn out. Viene inoltre effettuata una formazione specifica sull'uso di tecniche di mindfulness, meditazione e compassione per l'accompagnamento empatico alla fine della vita e nel lutto, come coadiuvante per l'elaborazione delle emozioni nel processo terapeutico assistenziale e nel processo di supervisione.

Il corso permette di migliorare le proprie competenze professionali nel raggiungimento di uno stato di stabilità interiore, di capacità concentrativa e di comprensione ed azione nel campo relazionale e comunicativo; esso permette inoltre di acquisire tecniche per facilitare la relazione empatica e l'elaborazione delle emozioni sia come coadiuvante di processi terapeutico assistenziali che come prevenzione del burn out.

Le competenze acquisite possono migliorare la qualità professionale in tutti i campi della relazione d'aiuto.



Meditare è fare luce sulla propria realtà interiore, è imparare a tornare a se stessi, al qui e ora, è ritornare alla mente originaria intatta e incondizionata, proprio come bambini ancora liberi dai condizionamenti e sovrastrutture.

Praticare la presenza mentale vuol dire affidarsi al potere incredibile dei propri sensi, alla capacità intrinseca dell'uomo di fare esperienza attraverso il mondo sensoriale, il mondo percettivo, il mondo della mente.

Essere in uno stato di mindfulness è unire il proprio panorama interiore con il mondo esteriore, è riuscire a essere presenti sul palcoscenico della vita in una profonda e continua integrazione tra l'esperienza, il modo in cui l'esperienza è vissuta e la sua rielaborazione e trasformazione.

PERCORSO DIDATTICO

Il Corso è articolato in circa 24 giornate esperienziali che si articoleranno a cadenza alternata mensile-bimestrale ed in tre seminari residenziali.

INIZIO CORSO: MAGGIO 2015

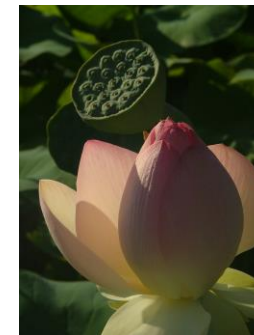
FINE CORSO: NOVEMBRE 2016

SEDE DEL MASTER

Gli incontri si svolgeranno in Torino in spazi comodi e tranquilli adatti allo sviluppo della concentrazione meditativa e alla calma interiore.

COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Luca Ostacoli, Dott.ssa Gabriella Bertino, Dott. Claudio Pavia, Prof. Mario Fulcheri, Prof. Alessandro Zennaro, Prof. Rocco Luigi Picci, Prof. Francesco Oliva.



I MODULO: EVIDENCE BASED MINDFULNESS ED OSSERVAZIONE CLINICA

Marco Pagani

ASPETTI NEUROBIOLOGICI DELLA MINDFULNESS

Vengono presentati gli aspetti neurobiologici e le evidenze dell'efficacia della Mindfulness sia come complemento alle terapie tradizionali che come interventi a sé stanti. La presente giornata verterà quindi sulle evidenze empiriche degli interventi basati sulla mindfulness.

Sara Carletto

REVISIONE DELL'EFFICACIA DEGLI INTERVENTI DI MINDFULNESS

Verrà presentata una sintesi degli studi sull'efficacia di interventi di Mindfulness applicati in diversi disturbi psichiatrici e patologie organiche.

II MODULO: FONDAMENTI INDIVIDUALI E RELAZIONALI DELLA MINDFULNESS CLINICA

Claudio Pavia

ISTRUZIONI E STRUMENTI DI MINDFULNESS

Attraverso un modello di apprendimento di tecniche di meditazione che ricalca il protocollo della Mindfulness Based Stress Reduction di Kabat Zinn gli allievi vengono introdotti all'attenzione al momento presente, non giudicante, che rappresenta il fondamento della mindfulness in tutte le sue declinazioni. Vengono sperimentate le pratiche fondamentali della consapevolezza del respiro, della meditazione camminata, del body scan e la meditazione sull'Amorevole Gentilezza. Il modello MBSR a cui questa corso si ispira, sviluppato presso il Boston Medical Center, è stato ampiamente validato nella sua efficacia in molteplici contesti sia clinic che formativi. Nel proseguo del corso verrà approfondito lo spazio di consapevolezza nell'interazione intersoggettiva.



III E IV MODULO: TERAPIA CORPOREO-AFFETTIVA FONDATA SULLA MINDFULNESS

Gabriella Bertino, Luca Ostacoli, Gioacchino Pagliaro

MINDFULNESS NELLA RELAZIONE

Partendo dalle basi dello sviluppo della consapevolezza del momento presente e dalla pratica meditativa, ampio spazio sarà dato:

- al riconoscimento dei confini relazionali con se stessi, con l'altro, delle proprie strategie naturali somatiche di difesa, e del loro valore protettivo.
- alla presa di coscienza degli organizzatori centrali dell'esperienza corporeo-relazionale, al riconoscimento e sostegno del processo in divenire, allo sviluppo delle risorse, e all'incontro con il bambino interiore.
- a guardare oltre il giudizio, vedendosi negli altri e vedendo gli altri in se stessi.
- allo sviluppo e consolidamento degli ingredienti fondamentali per il lavoro sul campo: valore della presenza che si genera dal contatto e dal risuonare con l'altro e con se stessi, e valore trasformativo del processo della consapevolezza che nel suo dare luce e forma all'esperienza presente genera movimento, trasformazione e cambiamento.
- al lavoro sul campo interattivo relazionale, riconoscendo il bisogno intrinseco di accettazione, sostegno, nutrimento e trasformazione.
- allo sviluppo della consapevolezza "sentita" dei bisogni e dei movimenti presenti nel campo interpersonale e relazionale, offrendo un'autentica presenza all'altro in un processo che parte dall'accettazione all'accoglienza verso un movimento naturale trasformativo della sofferenza.
- all'esplorazione e all'interiorizzazione dei quattro stati del cuore: equanimità, amorevole gentilezza, compassione, gioia compartecipe, base fondamentale per offrire un cuore aperto ad accogliere la sofferenza e creare le condizioni per un processo trasformativo.

V MODULO: LA MINDFULNESS ALLA FINE DELLA VITA E NEL LUTTO

Silvia Bianchi

L'ACCOMPAGNAMENTO EMPATICO

Vengono approfonditi in modo esperienziale:

- la consapevolezza ed accettazione della realtà della morte (propria e altrui) della propria finitudine, dell'impermanenza (tutto cambia).
- il ruolo della mindfulness nel sostenere il processo di accettazione del cambiamento e della morte e come questi ultimi due sostengano la mindfulness.
- come questi primi obiettivi si "incarnino" oltre che nella relazione tra sé e sé anche nella relazione tra professionisti dell'equipe di cure palliative, nella relazione con il paziente, con la famiglia, nell'assistenza in hospice e a domicilio.
- l'accompagnamento empatico alla morte ed al lutto: del paziente, della famiglia,
- le meditazioni sulla morte, le meditazioni tong-len e la compassione.
- il Karuna hospice.

SEMINARI ESPERIENZIALI E RITIRI DI MEDITAZIONE

Silvia Bianchi

RITIRO BREVE DI MEDITAZIONE

il ritiro (o intensivo) di pratica ha lo scopo di familiarizzarci ("allenarci") con qualità, verità, e potenzialità dell'essere umano da millenni utili, in diverse culture luoghi ed epoche, per la cura di se e dell'altro. La pratica di consapevolezza o mindfulness è da sempre il cuore del Buddismo (ma anche di molte altre tradizioni spirituali) Non è necessario essere buddisti per riconoscere la preziosità e scientificità delle verità, e strumenti che questa tradizione offre. Non significa decontestualizzare la pratica di consapevolezza bensì comprenderne più profondamente il senso, la funzione e il significato attraverso un linguaggio attuale, più scientifico e più vicino a noi.

L'amorevole Gentilezza, la compassione, la gioia partecipe, l'equanimità, sono qualità e risorse che ognuno di noi può sviluppare. Anche la comprensione di verità come: 1-Le dimensioni, profondità e sfaccettature della sofferenza, 2-l'esistenza dell'ignoranza (proiezioni o distorsioni della realtà) che aggiungono sofferenza alla sofferenza, 3-la consapevolezza o saggezza che possiamo gradualmente sviluppare per vedere e vivere la realtà così com'è e 4-la cessazione della sofferenza che ne deriva sono possibilità reali alla portata di ognuno di noi.

Ven. Bhante Bodhidharma

RITIRO INTENSIVO DI VIPASSANA

La meditazione Satipatthana Vipassana, o "chiara visione", è parte cruciale dell'insegnamento del Buddha, ove essa è considerata lo strumento principe per raggiungere la liberazione dalla sofferenza. Tale meditazione si propone anzitutto di coltivare un'attenzione intenzionale che si rivolge momento per momento a ciò che sorge nel presente: sensazioni fisiche, moti di avversione e di attaccamento, emozioni, immagini, fantasticherie. Un'attenzione intenzionale, o consapevolezza, si prefigge una graduale depurazione della mente da quel capillare inquinamento prodotto da avversione, attaccamento e confusione mentale, ossia dalle cause fondamentali del disagio esistenziale.

Informazioni circa altri ritiri di meditazione Vipassana verranno comunicati all'inizio del master

Karuna Institute, Anne Overzee e Deirdre Gordon

SUPERVISION TRAINING - SUPERVISIONE CONTEMPLATIVA

Training di supervisione che comprende:
un'introduzione al modello descrittivo di supervisione corpo/discorso/mente;
il perfezionamento delle capacità relazionali contemplative;
la creazione di campi di contenimento spirituali e relazionali;
l'esplorazione dei confini energetici;
l'etica nella supervisione.

Altri seminari potranno essere organizzati su temi proposti da allievi e docenti.

DATE DEL MASTER

2015

15 maggio: giornata introduttiva con i docenti e lezione I modulo (9.00-18.30)

16 maggio: II modulo (9.00-18.30)

17 maggio: II modulo (9.00-18.30)

30 maggio: II modulo (9.00-18.30)

31 maggio: II modulo (9.00-13.30)

4 luglio: II modulo

5 luglio: II modulo

Settembre: Breve ritiro di Meditazione di 3 giorni dal venerdì 25 pomeriggio alla domenica 27 (residenziale)

23 ottobre: IV modulo (9.00-18.30)

24 ottobre: IV modulo (9.00-18.30)

25 ottobre: IV modulo (9.00-18.30)

20 novembre: IV modulo (9.00-18.30)

21 novembre: IV modulo (9.00-18.30)

22 novembre: IV modulo (9.00-18.30)

2016

22 gennaio: III modulo

23 gennaio: III modulo

24 gennaio: III modulo

26 febbraio: III modulo

27 febbraio: III modulo

28 febbraio: III modulo

14 aprile: V modulo

15 aprile: V modulo

16 aprile: V modulo

17 aprile: V modulo

Metà Giugno 2016 ritiro intensivo di Vipassana (residenziale)

Ottobre 2016 : Karuna supervisione contemplativa (residenziale)

11 e 12 novembre 2016: conclusione corso

PRESENTAZIONE DELLE DOMANDE

Per le modalità di ammissione e di presentazione delle domande si prega di visionare l'uscita del bando che sarà pubblicato sul sito internet: <http://www.unito.it>

La scadenza per la presentazione delle domande sarà a fine marzo 2015.

REFERENTI DIDATTICI

Luca Ostacoli:
luca.ostacoli@unito.it

Sara Carletto:
sara.carletto@unito.it
011-9026505

REFERENTI AMMINISTRATIVI

Emanuela Barbero:
Emanuela.barbero@unito.it

Per Informazioni:
rivolgersi a sara.carletto@unito.it oppure
alla dott.ssa Bertino bertinog@fastwebnet.it
3470526873

DOCENTI

Dott. Marco Pagani

Medico, primo ricercatore all'Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione del CNR di Roma. Autore di numerose pubblicazioni internazionali sul neuroimaging applicato a disturbi neurodegenerativi, neurologici e psichiatrici.

Dott.ssa Sara Carletto

Psicologa, dottore di ricerca in Neuroscienze; conduce gruppi mindfulness-based per pazienti con disturbi d'ansia e depressivi. Autrice di pubblicazioni sull'efficacia di interventi psicoterapeutici e riabilitativi nell'ambito della salute mentale e delle patologie organiche.

Dott. Claudio Pavia

Medico, psichiatra, psicanalista dell'ASP e dell'IFPS (International Federation of Psychoanalytic Societies). Docente e direttore scientifico della Scuola di Psicoterapia Psicoanalitica (SPP), corso psicoterapia dell'adulto, Torino. Ha frequentato, oltre a specifici training in MBSR organizzati dall'AIM, il programma MBSR presso il Center for Mindfulness dell'Università del Massachusetts. È Istruttore Senior del CISM (centro Italiano Studi Mindfulness). Conduce gruppi Mindfulness Based per operatori, pazienti con disturbi psichici e patologie somatiche.

Dott.ssa Gabriella Bertino

Psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale, supervisore della EMDR European Association. Formata presso il Karuna Institute (UK) in psicologia buddista. Ha una esperienza ultra decennale di pratica della mindfulness che ha appreso con la guida di grandi maestri, e la insegna a sua volta in programmi di psicoterapia rivolti a persone sofferenti di problemi psicologici e fisici. Autrice del testo "Meditazioni, dalla Mindfulness una via pratica per la cura del corpo e della mente".

Prof. Luca Ostacoli

Psichiatra, psicoterapeuta dinamico corporeo. Docente di Psicologia Clinica e Psicoterapia, Facoltà di Medicina e Chirurgia San Luigi Gonzaga, Orbassano, Torino. Già membro della International Federation of Psychoanalytic Societies (IFPS), supervisore della EMDR European Association.

Prof. Gioacchino Pagliaro

Psicologo, Psicoterapeuta, Direttore dell'U.O.C. di Psicologia Clinica Ospedaliera dell'AUSL di Bologna, ha introdotto la mindfulness nel Sistema Sanitario Nazionale. Nel 2010 è stato nominato componente dell'Osservatorio Regionale sulle medicine non convenzionali della Regione Emilia Romagna.

Dott.ssa Silvia Bianchi

Psicologa-psicoterapeuta (formazione psicosintetica, SIPT). Lavora da vari anni come psicologa e psicoterapeuta per l'Associazione Nazionale Tumori (pazienti terminali, famiglie in crisi o/e processo del lutto, malati di tumore in fase di guarigione) ed ha collaborato con diversi hospice ed ospedali. Dopo la laurea: DEA per l'università francese EHESS di Parigi in studio comparato fra psicologia e buddhismo. Discepola di Ghesce Ciampa Ghiatso dal 1991, ha completato il Master Program di sette anni all'ILTK di Pomaia. Tiene corsi teorico-esperienziali come didatta- psicoterapeuta di psicologia buddhista ed occidentale presso ILTK, ANT ed ospedali. Dal 2008 ha acquisito presso il Karuna Institute (UK) il titolo di supervisore.

Ven. Bhante Bodhidhamma

È stato originariamente discepolo del Ven. Sayadaw U Janaka (Birmania) ed è stato ordinato monaco nella tradizione di Mahasi nel 1986. Successivamente ha seguito anche gli insegnamenti del ven. Sayadaw Rewata Dhamma, del ven. Sayadaw U Pandita e un lungo periodo di training al Kandubada Centre della tradizione Mahasi nello Sri Lanka. Dal 2001 al 2005 è stato insegnante residente al centro di ritiri Gaia House in Inghilterra. Dal 2006 è direttore spirituale del Centro di Meditazione SatipanyaBuddhist Trust, nel Galles (Regno Unito)

Anne Overzee e Deirdre Gordon

Deirdre Gordon ha lavorato per 18 anni nel campo della salute mentale in Inghilterra; è membro dell'Istituto Karuna da 30 anni. Insegna al corso Foundation, dal primo al terzo anno del Professional training in Core Process Psychotherapeutic Practice e del master in Mindfulness Based Psychotherapeutic Practice ed effettua supervisioni contemplative. Si è formata sulla Terapia Cranio Sacrale con Franklyn Sills. Ha lavorato con il Cambridge Body Psychotherapy Centre, come psicoterapeuta e trainer e ha rappresentato l'Istituto Karuna al HIPS e al UKCP.

Anne Overzee si è inizialmente occupata di Studi Religiosi, con particolare riguardo alle pratiche spirituali orientali, inclusa la Mindfulness.

Ha praticato come psicoterapeuta dal 1987 e come supervisore dal 1994. È da molti anni trainer del Karuna Institute ed è stata direttore del Training dal 2004 al 2008. Nel 2006-2007 è stata trainer del The Spirit of Care, in collaborazione con lo Sharpam Centre (Devon) e il Somerset Partnership, corso del UK National Health Service, riguardante la spiritualità e i bisogni della salute mentale. Dal 2005 conducono corsi in Italia per psicoterapeuti e professionisti della salute mentale.