



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO
DIPARTIMENTO DI SCIENZE CLINICHE E BIOLOGICHE

II^A EDIZIONE

**MASTER UNIVERSITARIO BIENNALE DI I LIVELLO IN
"MINDFULNESS CLINICA E RELAZIONALE"**

DIPARTIMENTO DI SCIENZE
CLINICHE E BIOLOGICHE

CFU 60

Istituito con D.R. n. 5670 del 4.11.2014

N.325 PROTOCOLLO

A.A. 2014/15 POSTI DISPONIBILI: 20

Data 16 / 03 / 2015

Proponente:
Prof. Luca OSTACOLI

COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Luca Ostacoli, R.U. Università degli studi di Torino, Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche
Prof. Francesco Oliva, R.U. Università degli studi di Torino, Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche
Prof. Mario Fulcheri, P.O. Università degli studi di Chieti, Scienze psicologiche, umanistiche e del territorio
Prof. Alessandro Zennaro, P.O. Università degli studi di Torino, Dipartimento di Psicologia
Prof. Rocco Luigi Picci, R.U. Università degli studi di Torino, Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche
Dott. Claudio Pavia, Associazione Esperienze di Mindfulness, Psichiatra
Dott.sa Gabriella Bertino, Associazione EMDR Italia, Psicoterapeuta

PROFILO, OBIETTIVI FORMATIVI E SBocchi OCCUPAZIONALI

Scopo del Master è esplorare e sviluppare individualmente ed in gruppo le risorse personali 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 infine 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 all'interno delle lezioni e dei seminari esperienziali residenziali 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.

DESTINATARI

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



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO
DIPARTIMENTO DI SCIENZE CLINICHE E BIOLOGICHE

- Altro: Lauree equivalenti ai sensi del D.M. 509/99 e titoli stranieri equipollenti

NUMERO DEI PARTECIPANTI

Al Master saranno ammessi **n. 20 studenti** ed il corso non verrà attivato qualora il numero degli iscritti sia inferiore a 14. Il Comitato Scientifico, con decisione motivata, può in deroga attivare il Master con un numero di iscritti inferiore, fatta salva la congruenza finanziaria.

MODALITA' E PRESENTAZIONE DOMANDE DI AMMISSIONE

La **presentazione della domanda di ammissione al Master deve essere effettuata online** sul portale di Ateneo (www.unito.it) **a partire dal 7/03/2015 ed entro e non oltre le ore 15.30 del 23/04/2015.**

- Per i candidati non ancora registrati al portale di Ateneo:
www.unito.it > Login-MyUniTO > Registrati al portale (è consigliato consultare prima la videoguida per la registrazione al portale <http://www.unito.it/media/?content=183>).
Dopo la registrazione procedere come segue.
- Per i candidati registrati al portale di Ateneo:
www.unito.it > Login-MyUniTO > inserire le proprie credenziali (Username e Password, da conservare per ogni accesso).

Nel menù in alto a sinistra *Iscrizioni* > *Test di ammissione* > selezionare il Master in oggetto e procedere nella compilazione online della domanda.

N.B. La domanda di ammissione online è terminata correttamente contestualmente all'emissione del numero di pre-matricola (da conservare con cura).

Contestualmente alla compilazione della domanda online, il candidato dovrà (entro e non oltre i termini sopra indicati), **inviare tramite posta elettronica il curriculum vitae et studiorum** (formato Pdf, contenente l'autocertificazione dei titoli valutabili sotto elencati) agli indirizzi: **master-dscb-onco@unito.it**, **luca.ostacoli@unito.it**, OGGETTO: Domanda di ammissione al Master di I livello in Mindfulness Clinica– Nome e Cognome candidato.

Nell'eventualità che le domande di ammissione siano in numero pari o inferiore al numero massimo prestabilito (20), non avrà luogo alcuna selezione, contrariamente, **se le domande di ammissione saranno superiori si svolgerà la selezione dei candidati.**

Il Comitato Scientifico del Master effettuerà la selezione mediante la valutazione dei titoli ed eventuale colloquio motivazionale (se il colloquio verrà programmato, la data verrà comunicata tempestivamente ai candidati), al fine di stilare una graduatoria con punteggio massimo complessivo di 100/100.

Saranno ammessi al master i candidati in posizione utile in graduatoria, in caso di parità di punteggio sarà attribuita la priorità al soggetto anagraficamente più giovane.

I titoli valutabili sono:

- voto di laurea da 0 a massimo 30 punti;
- esperienze professionali maturate da 0 a massimo 40 punti;
- pubblicazioni scientifiche da 0 a massimo 30 punti.

L'esito della prova di selezione sarà visibile accedendo alla My-UniTO (dopo aver effettuato il login sul portale di Ateneo) **a partire dalle ore 9.30 del 4/05/2015.** Si consiglia di controllare con una certa frequenza la My-UniTO non solo nel giorno indicato, ma anche durante la fase successiva di riassegnazione/ripescaggio dei posti rimasti disponibili.

MODALITA' E QUOTE DI ISCRIZIONE

I candidati ammessi al master dovranno compilare la **Domanda di immatricolazione** online ed effettuare il versamento della prima rata sotto indicata, entro la data di scadenza visualizzabile dalla MyUniTO.

Per l'immatricolazione selezionare la voce "*Iscrizioni*" nel menù in alto a sinistra, e successivamente "*Immatricolazione*".
Consegnare la documentazione richiesta entro la medesima data di scadenza visualizzabile dalla MyUniTO, presso l'Ufficio:



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE CLINICHE E BIOLOGICHE

Settore gestione carriere Studenti Alta formazione e Post-lauream

Via Verdi 10 ter/E - 10124 Torino

Tel.: +39 011.6704706

Fax: +39 011.6704709

E-mail: sgrstu.ssst@unito.it

Orario: da lunedì a venerdì 9.00 - 11.00; martedì, mercoledì e giovedì anche 13.30 - 15.00

Per qualsiasi necessità relativa alle immatricolazioni rivolgersi al suddetto ufficio nei giorni ed orari indicati.

La **quota di iscrizione complessiva** è pari a **€ 3.869,50** (tale importo comprende la quota di iscrizione dovuta all'Ateneo, la quota destinata al Dipartimento, l'imposta di bollo assolta in maniera virtuale, la tassa per diritti S.I.A.E.) cui bisognerà aggiungere, per ciascuna rata, € 1,50 per la commissione bancaria per servizio MAV.

Gli importi delle rate sono così suddivisi:

- **1^a rata: € 2.000,00** da versare **al momento dell'immatricolazione al master**
- **2^a rata: € 1.869,50** con scadenza il **18 Gennaio 2016**

La sanzione amministrativa per il tardato pagamento è pari a € 100,00 (dal Regolamento Tasse e Contributi a.a. 2014-2015). La non regolarizzazione della contribuzione alla conferma dell'iscrizione implica la mancata iscrizione.

Coloro che non avranno provveduto ad iscriversi entro il termine previsto saranno considerati rinunciatari ed i loro posti verranno attribuiti ad altri aspiranti che seguono in graduatoria.

PERCORSO DIDATTICO, SEDE E DURATA

Il Master avrà inizio il 15 Maggio p.v. e terminerà a Novembre 2016, è articolato in circa 24 giornate esperenziali che si articoleranno a cadenza alternata mensile-bimestrale ed in tre seminari residenziali.

Le lezioni si svolgeranno a Torino, in spazi comodi e tranquilli adatti allo sviluppo della concentrazione meditativa e alla calma interiore.

Il Master è articolato in 5 MODULI per un totale di **60 CFU** (CFU 42 lezione, CFU 12 tirocinio, CFU 6 prova finale)

Modulo I- EVIDENCE BASED MINDFULNESS ED OSSERVAZIONE CLINICA (CFU 1)

Evidenze empiriche degli interventi basati sulla mindfulness, presentazione degli aspetti neurobiologici e delle evidenze dell'efficacia della Mindfulness sia come complemento alle terapie tradizionali che come interventi a sé stanti. Sintesi degli studi sull'efficacia di interventi di Mindfulness applicati in diversi disturbi psichiatrici e patologie organiche.

Modulo II- FONDAMENTI INDIVIDUALI E RELAZIONALI DELLA MINDFULNESS CLINICA (CFU 11)

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. Sperimentazioni delle pratiche fondamentali della consapevolezza del respiro, della meditazione camminata, del body scan e la meditazione sull'Amorevole Gentilezza. Il modello MBSR a cui il Master si ispira, sviluppato presso il Boston Medical Center, è stato ampiamente validato nella sua efficacia in molteplici contesti sia clinic che formativi.

Modulo III- TERAPIA CORPOREO-AFFETTIVA FONDATA SULLA MINDFULNESS (CFU 10) e Modulo IV- TERAPIA CORPOREO-AFFETTIVA FONDATA SULLA MINDFULNESS II (CFU 11)

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.



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE CLINICHE E BIOLOGICHE

- 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.

Modulo V- LA MINDFULNESS ALLA FINE DELLA VITA E NEL LUTTO (CFU 9)

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.

Sono inoltre organizzati SEMINARI ESPERIENZIALI E RITIRI DI MEDITAZIONE

FREQUENZA, VERIFICHE E TITOLO RILASCIATO

La frequenza alle lezioni ed al tirocinio è obbligatoria. Il conseguimento dei crediti è subordinato al superamento da parte degli iscritti di apposite verifiche di accertamento delle competenze acquisite effettuate periodicamente. Il conseguimento del Master è subordinato al superamento di una prova finale di accertamento delle competenze complessivamente acquisite, tenuto conto anche delle attività di tirocinio, oltre che alla discussione della tesi.

La prova finale, che porterà al conseguimento del "Master Universitario di I livello in MINDFULNESS CLINICA E RELAZIONALE" sarà valutata in centodecimi.

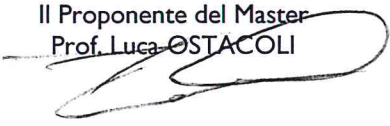
RICONOSCIMENTO CREDITI UNIVERSITARI ACQUISITI IN PRECEDENZA

Il Comitato Scientifico del Master può riconoscere come crediti formativi universitari, congrue attività formative e di perfezionamento purché non già utilizzate al fine del conseguimento del titolo che dà accesso al Master, sino a un terzo dei crediti totali.

Competenze e abilità presupposte, quali conoscenze linguistiche, informatiche ecc., non danno diritto a riconoscimento di crediti.

Orbassano, 12 Marzo 2015

Il Proponente del Master
Prof. Luca OSTACOLI



Il Direttore del Dipartimento di
Scienze Cliniche e Biologiche
Prof. Mario DE MARCHI