# Modulo specialistico con laboratorio: Mente e corpo: ascolto, consapevolezza, e mindfulness

## Prof. Francesco Pagnini

***OBIETTIVO DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

*Obiettivi*

Obiettivo del laboratorio è quello di fornire una panoramica teorica e una esperienza pratica riguardante i vari approcci mente-corpo, incluse le tecniche di rilassamento, e di approfondire il concetto di mindfulness, nelle sue diverse sfaccettature.

*Risultati di apprendimento attesi*

Oltre all’approfondimento teorico di questi concetti, ai partecipanti verrà data l’opportunità di effettuare esercitazioni pratiche esperienziali, che verteranno sull’ascolto delle proprie reazioni fisiche e psichiche, insieme ad esercizi mente-corpo guidati. Al termine dell’insegnamento, lo studente sarà in grado di comprendere ed utilizzare strategie e tecniche di intervento psico-corporeo e di avere una padronanza del concetto di mindfulness e delle sue applicazioni.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

Unità 1. Rapporto tra mente e corpo: nuove frontiere della ricerca scientifica internazionale e applicazioni per la psicologia clinica e del benessere

Unità 2. Tecniche di rilassamento: presentazione teorica e analisi dell’efficacia a partire dalla letteratura scientifica. Si approfondiranno diverse tecniche psico-corporee, con approcci sia somatici che cognitivi

Unità 3. Principi e teorie di mindfulness, con esercitazioni pratiche. Oltre all’approfondimento teorico del costrutto, verranno presentate (e proposte in pratica) tecniche di meditazione e contemplazione. Insieme all’approccio contemplativo, verrà proposto anche un approccio alla mindfulness di tipo socio-cognitivo, da approfondire in termini teorico-pratici.

***BIBLIOGRAFIA[[1]](#footnote-1)***

Payne, R.A.-Donaghy, M. (2010*), Relaxation techniques: A practical handbook for the health care professional*, Elsevier Health Sciences.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Il laboratorio prevede venti ore di lavoro, comprendenti spiegazioni teoriche, discussioni di gruppo e attività pratica esperienziale. Sarà data particolare attenzione all’attività esperienziale e pratica.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

La valutazione avverrà tramite verifiche periodiche di apprendimento degli argomenti discussi in aula e verifica dell’apprendimento delle tecniche presentate e testate. Vi sarà una valutazione finale orale, al fine di valutare la piena comprensione degli argomenti trattati, con esito approvazione/non approvazione.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

L’insegnamento non necessita di prerequisiti relativi ai contenuti. Si presuppone comunque interesse e curiosità intellettuale per le tematiche del corso, oltre alla disponibilità a “mettersi in gioco” nelle varie esercitazioni.

*Orario e luogo di ricevimento*

Il Prof. Francesco Pagnini riceve prima e dopo le lezioni.

1. I testi indicati nella bibliografia sono acquistabili presso le librerie di Ateneo; è possibile acquistarli anche presso altri rivenditori. [↑](#footnote-ref-1)