# Modulo specialistico con laboratorio: Mente e corpo: tecniche di rilassamento e mindfullness

## Prof. Francesco Pagnini

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

Obiettivo del laboratorio è quello di fornire una panoramica teorica e una esperienza pratica riguardante le tecniche di rilassamento e di mindfulness, secondo le diverse prospettive esistenti nel panorama internazionale.

*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 guidati di rilassamento.

Al termine dell’insegnamento, lo studente sarà in grado di comprendere ed utilizzare strategie e tecniche di intervento psico-corporeo.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

Unità 1. Tecniche di rilassamento: presentazione teorica e analisi dell’efficacia a partire dalla letteratura scientifica.

Unità 2. Approcci somatici al rilassamento (respirazione diaframmatica, rilassamento progressivo...).

Unità 3. Approcci cognitivi al rilassamento (training autogeno, visualizzazione creativa...).

Unità 4. Principi e teorie di mindfulness, con esercitazioni pratiche.

***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 venticinque ore di lavoro, comprendenti spiegazioni teoriche, discussioni di gruppo e attività pratica esperienziale.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

La valutazione verrà basata sulla frequenza alle lezioni, unitamente ad un momento di valutazione orale previsto alla conclusione del corso. Il voto finale è unico e si esprime nelle opzioni APPROVATO e NON APPROVATO.

***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)