

Programma da caricare in Agenas in fase di accreditamento (IST. 02)

Dettagli su quali informazioni inserire nel file PDF da caricare in Agenas alla voce del format “programma attività formativa”:

- Denominazione ed id del Provider: Sperling srl - 5606
- Titolo ed eventuale edizione: **MBSR Teacher Certification Training Program**
- Sedi di svolgimento dell’evento: piattaforma multimediale del provider
- Responsabile scientifico dell’evento: Roberto Gavin
- Destinatari dell’offerta formativa: Tutte le professioni sanitarie
- Obiettivi formativi e area formativa: 10

L’MBSR (MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION) È UN PROGRAMMA STRUTTURATO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS CHE SI BASA SU PRATICHE DI MINDFULNESS. QUESTO PROTOCOLLO È STATO SVILUPPATO PER RISPONDERE ALLA CRESCENTE NECESSITÀ DI STRUMENTI PRATICI PER GESTIRE LO STRESS E MIGLIORARE IL BENESSERE GENERALE. NUMEROSI STUDI SCIENTIFICI HANNO DIMOSTRATO CHE L’MBSR PUÒ RIDURRE SIGNIFICATIVAMENTE LO STRESS, MIGLIORARE LA CONCENTRAZIONE E IL BENESSERE EMOTIVO, E SUPPORTARE LA GESTIONE DI PROBLEMI DI SALUTE FISICA E MENTALE.

- Orari di inizio e di fine suddivisi per giornate e programma dettagliato delle diverse sessioni:

Sab. 7/2/2026	9:30/13:00	MBSR Introduzione teorica al programma	Bagnaschino
Giov. 12/2/2026	19:00/21:00	MBSR Teacher Certification Training Sessione 1	Bagnaschino
Giov. 19/2/2026	19:00/21:00	MBSR Teacher Certification Training Sessione 2	Bagnaschino
Giov. 26/2/2026	19:00/21:00	MBSR Teacher Certification Training Sessione 3	Bagnaschino
Sab. 28/2/2026	9:30/13:00	MBSR Laboratorio di conduzione	Bagnaschino
Giov. 05/03/2026	19:00/21:00	MBSR Teacher Certification Training Sessione 4	Bagnaschino
Giov. 12/03/2026	19:00/21:00	MBSR Teacher Certification Training Sessione 5	Bagnaschino
Giov. 19/03/2026	19:00/21:00	MBSR Teacher Certification Training Sessione 6	Bagnaschino
Giov. 26/03/2026	19:00/21:00	MBSR Teacher Certification Training Sessione 7	Bagnaschino
Giov. 02/04/2026	19:00/21:00	MBSR Teacher Certification Training Sessione 8	Bagnaschino
Sab. 11/04/2026	9:30/13:00	MBSR Laboratorio di supervisione	Pugina
Sab. 16/05/2026	9:30/13:00	MBSR Laboratorio di conduzione individuale	Bagnaschino

- Numero dei crediti riconosciuti: 45

- Breve CV dei docenti e dei moderatori:

Nome Cognome	Professione	Disciplina	Ente di appartenenza/libera professione	Descrizione attività professionale/formativa
Cinzia Bagnaschino	Psicologa	Psicologia	Libera professione	Laureata in Psicologia clinica delle relazioni familiari e interventi di comunità presso l’Università Cattolica di Milano, ha sempre considerato fondamentale per il suo lavoro una formazione continua e aggiornata. Al momento ha all’attivo numerosi corsi di formazione e tre Master (Master di secondo livello in Interventi

				psicoeducativi ed organizzativi nella scuola, Master in Counseling integrato e Master in Neuropsicologia del benessere). Ha lavorato in contesti variegati (scuola, studio privato, formazione) e collaborato attivamente con diversi professionisti (tra cui medici di base, nutrizionisti, osteopati) perché considera essenziale il confronto e l'apertura verso ogni ambito che riguardi la vita delle persone e il lavoro di rete. Nell'ambito del lavoro e dello studio sul benessere, si è avvicinata particolarmente alla Mindfulness. Ha conseguito dapprima il titolo MBSR Teacher Trainer e, conseguentemente, ha approfondito i suoi studi in quest'ambito, ottenendo le certificazioni FederMindfulness dei diversi protocolli, tra cui quelli di Mindfulness Professional Trainer e di Mindfulness Clinical Therapist.
Paola Pugina	Psicologo	Psicoterapia	Libera professione	Incontra, poco prima dell'abilitazione alla professione, la visione umanistica di Carl Rogers. Si ritrova nei valori dell'accoglienza, dell'empatia e dell'accettazione incondizionata e per questo sceglie di specializzarsi all'Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona di Milano. Ha collaborato con una Cooperativa Sociale come supervisore d'equipe educativa, conduttrice di gruppo d'incontro e supporto psicologico a genitori. Come psicoterapeuta lavora prevalentemente con gli adulti e gli adolescenti, mantenendo sempre l'approccio rogersiano che mano a mano negli anni, grazie a corsi e a scambi continui con colleghi di altri orientamenti, si integra ad altre modalità di intervento, con l'obiettivo di rendere sempre più completi ed efficaci i percorsi proposti. Integra la sua attività clinica con quella di formatrice e docente in diversi ambiti, sempre con l'idea che la crescita professionale non possa essere disgiunta da un continuo aggiornamento e da una solida condivisione con colleghi e altre figure professionali.

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;