

Programma Formativo Residenziale

LA RIDUZIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO LA MINDFULNESS

Settembre-Dicembre 2026

Rilevanza

Lo stress è una “risposta non-specifica dell’organismo a qualsiasi pressione o richiesta” sia interna che esterna (Selye, 1955). Nel contesto lavorativo le condizioni di stress prolungato possono determinare un logorio psicofisico ed emotivo, con vissuti di demotivazione, delusione e disinteresse che possono interferire in maniera negativa sul benessere dell’individuo ed avere un impatto rilevante sulla qualità del lavoro. Questo è particolarmente vero, per chi svolge ruoli assistenziali e di supporto in ambito sanitario ed è a contatto con pazienti con patologie gravi o disturbi cronici, per i quali è richiesta una particolare attenzione e cura.

Diversi studi e revisioni sistematiche della letteratura (Gilbert, 2005; Cohen-Katz et al., 2005; Botha et al., 2015; dos Santos et al., 2016; van der Riet et al., 2018) hanno evidenziato che le pratiche di Mindfulness sono una strategia efficace per prevenire e gestire lo stress e il burnout sul posto di lavoro.

In particolare il protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), sviluppato da Jon Kabat-Zinn alla fine degli anni '70, migliora le capacità di regolazione emotiva e riduce il disagio psicologico promuovendo strategie di coping adattive. Diversi studi (King et al., 2019; Fatemi et al., 2024; Zhou et al., 2025) hanno dimostrato la sua efficacia nel ridurre l’ansia, i sintomi depressivi e l’esaurimento emotivo, migliorando al contempo il benessere sul posto di lavoro, l’empatia e la soddisfazione lavorativa. Tra le soft skill più richieste, ci sono infatti la resilienza e la capacità di gestione delle situazioni di stress.

La mindfulness aiuta a sviluppare queste capacità, a vivere al meglio anche le situazioni più imprevedibili nei posti di lavoro, migliorando la produttività e aumentando il senso di appartenenza, perché dove si sta bene si lavora anche meglio.

Finalità

Il corso vuole fornire un supporto che migliori la consapevolezza e la capacità di affrontare le situazioni stressanti sui posti di lavoro per favorire il senso di benessere e produrre miglioramenti nella produttività e motivazione.

Obiettivi specifici

Grazie al corso i partecipanti saranno in grado di

- Migliorare le proprie conoscenze sullo stress correlato al lavoro e sulla mindfulness
- imparare ad avere consapevolezza di sensazioni, pensieri ed emozioni per riconoscere gli automatismi mentali che ci inducono a reagire piuttosto che ad agire
- padroneggiare i processi attentivi

Obiettivo formativo ecm

n. 12 – Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

Metodologia didattica

Il programma MBSR è un percorso teorico-pratico in cui è richiesto un lavoro personale supportato da materiale didattico. Il percorso richiede la presenza a tutti gli incontri (assenze nel limite consentito del 90%) e l’impegno alla pratica settimanale.

Ai partecipanti verrà inviato un promemoria con le indicazioni pratiche per potere prendere parte agli incontri.

Modalità per la valutazione dell'apprendimento

Prova pratica

Destinatari

L'evento è destinato alle seguenti figure professionali: tutte le professioni e discipline

Programma

Il percorso si articola in 8 incontri settimanali di 3 ore (dalle 14.30 alle 17.30) e un incontro intensivo di un'intera giornata.

Responsabile Scientifico e docente

Marinella Zingale – Psicologa e Psicoterapeuta – IRCCS Oasi Maria SS.

Informazioni generali

Segreteria organizzativa

U.O.S.D. Formazione Permanente e ECM
0935/936462/6 – ecm@oasi.en.it;

Sede

Aula ECM – La Cittadella dell'Oasi

Edizioni

I edizione

- I sessione: 24 settembre
- II sessione: 6 ottobre
- III sessione: 13 ottobre
- IV sessione: 20 ottobre
- V sessione: 27 ottobre
- VI sessione: 3 novembre
- VII sessione: 7 novembre (giornata intensiva – 8.30-14.30)
- VIII sessione: 10 novembre
- IX sessione: 17 novembre

II Edizione

- I sessione: 8 ottobre
- II sessione: 15 ottobre
- III sessione: 22 ottobre

IV sessione: 29 ottobre

V sessione: 5 novembre

VI sessione: 12 novembre

Giornata Intensiva: 14 novembre (giornata intensiva – 8.30-14.30)

VII sessione: 26 novembre

VIII sessione: 3 dicembre

Fonti di finanziamento

Il corso è finanziato interamente dall'Associazione Oasi Maria SS. e inserito nell'ambito del progetto "7 cappelli per il presente e il futuro" promosso dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali nell'ambito del Fondo Nuove Competenze 3 – Competenze per le innovazioni all'interno del Programma Coesione Italia 21-27 – Giovani, donne, lavoro – co finanziato dall'Unione europea.

Rilascio attestati

Al termine del corso, entro 48 ore, sarà scaricabile previa registrazione sulla piattaforma <http://formazioneweb.oasi.en.it>, l'attestato di frequenza.

L'attestato con i crediti formativi ECM sarà disponibile entro 60 giorni, scaricabile dalla piattaforma on-line, <http://formazioneweb.oasi.en.it>.

CURRICULUM VITAE

(redatto in forma di autocertificazione, ai sensi degli artt. 46 e 47 del DPR n. 445/2000)



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome	Zingale Marinella
Indirizzo	Contrada Costantino Pirato - 94018 Troina (EN)
Telefono	3391637632 - 0935654062 - 0935-657121
Fax	0935-657121
E-mail	marinellazingale@oasi.en.it ; marinellazingale@psypec.it ; marinellazingale@gmail.com
Nazionalità	Italiana
Data di nascita	30-06-1972

ESPERIENZA LAVORATIVA

- **Da febbraio 1999 ad oggi**
Psicologo dirigente presso l'U.O.C. di Psicologia dell'IRCCS – Oasi Maria SS. di Troina con contratto a tempo indeterminato
- **Da ottobre 1998 a gennaio 1999**
Psicologo collaboratore presso l'U.O.C. di Psicologia dell'IRCCS – Oasi Maria SS.
- **Da gennaio 1998 a dicembre 1998**
Psicologo presso Ser.T di Nicosia, Azienda U.S.L. n. 4 (Enna) con le seguenti mansioni:
Progettista e collaboratore nella ricerca intervento “La famiglia nella prevenzione”
- **Da gennaio 1998 a settembre 1998**
Associazione Caritas Parrocchiale Santa Maria degli Angeli Troina (EN) - Casa di accoglienza per disabili con disturbi psichiatrici.
Dipendente LSU con le seguenti mansioni:
 - accoglienza disabili con disturbi psichiatrici
 - organizzazione attività occupazionali
- **Da ottobre 1997 a ottobre 1998**
Psicologo consulente nella fase di valutazione iniziale e verifica finale al Progetto di sperimentazione del Programma TEACCH nelle scuole del Comune di Reggio Calabria
- **Dal luglio 1996 a settembre 1996**
Cooperativa socio-sanitaria Troina (EN) - Psicologo consulente Progettista e collaboratore nella fase di indagine conoscitiva della condizione degli anziani nel comune

ESPERIENZA DIDATTICA

- Docente a contratto Università degli Studi di Catania, “percorsi di formazione per il conseguimento della specializzazione per le attività di sostegno didattico agli alunni con disabilità – VII ciclo” A.A. 2021-2022 (anno di svolgimento 2022-2023), per gli insegnamenti: “Modelli integrati di intervento psico-educativi per la Disabilità Intellettiva e dei disturbi generalizzati dello sviluppo (primaria – 30 ore); “Pedagogia e didattica speciale della Disabilità Intellettiva e dei disturbi generalizzati dello sviluppo (Secondaria di II grado – 30 ore)
- Docente a contratto Università della Calabria, Corso di TFA-Sostegno A.A. 2019-2020 (anno di svolgimento 2021-2022), per gli insegnamenti: “Modelli integrati di intervento psico-educativi per i disturbi generalizzati dello sviluppo (infanzia – 15 ore); “Modelli integrati di intervento psico-educativi per i disturbi generalizzati dello sviluppo” (primaria – 15 ore); “Pedagogia e didattica speciale della disabilità intellettiva e dei disturbi generalizzati dello sviluppo (Secondaria di I grado – 30 ore)
- Docente a contratto Università della Calabria Corso di TFA-Sostegno A.A. 2019-2020, per gli insegnamenti: “Modelli integrati di intervento psico-educativi per la disabilità intellettiva” (infanzia – 15 ore); “Modelli integrati di intervento psico-educativi per la disabilità intellettiva” (Primaria – 15 ore); “Modelli integrati di intervento psico-educativi per i disturbi generalizzati dello sviluppo” (secondaria di II grado – 15 ore)

- Docente nel laboratorio su “Principi e procedure dell’analisi Comportamentale applicata nel trattamento delle persone con Disturbo dello Spettro dell’autismo (ASD) Corso di Laurea in Terapia Occupazionale, Università degli studi di Catania, sede di Troina (EN) A.A. 2019-2020 e 2020-2021
- Docente nel laboratorio su “Mindfulness e disturbi del neuro sviluppo” Corso di Laurea in Terapia Occupazionale, Università degli studi di Catania, sede di Troina (EN) A.A. 2020-2021
- Docente a contratto Università della Calabria “Pedagogia e didattica speciale della Disabilità intellettiva e dei disturbi generalizzati dello sviluppo”, Corso di TFA-Sostegno A.A. 2016-2017
- Cultore della materia in relazione agli insegnamenti afferenti ai relativi raggruppamenti scientifico-disciplinari M-PSI/08 ratificata dal Consiglio del corso di laurea in Scienze e tecniche psicologiche in data 16.01.2015 Corso di laurea, Università di Catania
- Docente al Master di I livello “Didattica e psicopedagogia per alunni con disturbo dello spettroautistico”, Università della Calabria, A.A. 2016-2017
- Docente Master di I livello in “Disturbi dello spettro autistico: intervento e recupero a tutte le età”. Università degli studi di Messina, anno 2016
- Docente master universitario: “Didattica e psicopedagogia per alunni con Disturbo dello Spettro dell’autismo”, Università della Calabria, anno 2015
- Docente master universitario I livello: “I disturbi dello Spettro autistico. Valutazione, intervento educativo e generalizzazione a scuola e nei diversi contesti sociali”. Scienze dell’Educazione, Università della Calabria, anno 2013
- Docente master universitario I livello: “Educazione strutturata ed Applied Behavior Analysis (ABA) per le persone con autismo e disturbi pervasivi dello sviluppo”, Università della Calabria, anno 2011
- Docente Master di I livello: “Valutazione e intervento nelle disabilità intellettive”. Università Kore di Enna-IRCCS Oasi Maria SS. Troina, anno 2007
- Docente in oltre 50 corsi di formazione su diagnosi ed intervento dei disturbi del Disturbo dello Spettro autistico e altri disturbi del neurosviluppo

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- **Febbraio 2021- Giugno 2022**
Master di II livello in “ABA, Applied Behavior Analysis” effettuato presso il Consorzio Universitario Humanitas, con votazione 110/110 e lode. Conseguimento del titolo di Analista del comportamento
- **Giugno 2021**
Corso di alta formazione in disturbi del comportamento alimentare e mindfulness conseguendo la qualifica di istruttrice Mindfulness Based Eating Awareness Training
- **Febbraio 2019-Febbraio 2020**
Master di II livello in “Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze” effettuato presso il Dipartimento di Psicologia, Facoltà di Medicina e Psicologia, Università la Sapienza di Roma, con votazione 110/110 e lode. Conseguimento del titolo di Istruttore di I livello di Mindfulness protocollo MBSR.
- **Ottobre 2013-Gennaio 2014**
Master Executive Applied Behavior Analysis e Modelli di Intervento Comportamentale Intensivo e Precoce, con esame finale presso centro IESUM di Milano. I Corrieri dell’Oasi O.N.L.U.S. – Società Cooperativa Sociale.
- **Giugno 2005**
Diploma di specializzazione in Psicoterapia Familiare e sistemico relazionale conseguito presso la Scuola quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia Familiare e Relazionale (riconosciuta con decreto MURST del 29.09.1994 – G.U.R.I. 20.10.1994) sede C.T.R. di Catania
- **3 – 5 giugno 2004**
Corso di formazione: “Training per l’abilitazione all’uso dell’ADOS (Autism Diagnostic Interview-revised)” Università Campus Bio-medico – Sinapsi – Roma
Conseguimento affidabilità utilizzo ADOS (qualifica conseguita dopo esame nel 2007)
- **22-24 gennaio 2004**
“Training per l’abilitazione all’uso dell’ADI-R” Fondazione Bambini e Autismo – ONLUS Pordenone
- **1996-1999**
Corso triennale: Programma di arricchimento strumentale PAS IRCCS – Oasi Maria SS. di Troina
- **Gennaio 1998 – Giugno 1999**
Master biennale: Psicologia del ritardo mentale: diagnosi, strumenti, intervento. IRCCS – Oasi Maria SS. di Troina
- **1996-1998**
Master biennale in Psicologia di comunità di Ecopoiesis Artemide Servizi per la formazione S.r.l. Roma
- **12 Luglio 1996**
Laurea in Psicologia Indirizzo Psicologia Clinica e di comunità conseguita presso l’Università degli Studi di Roma “La Sapienza”, con votazione 110/110 e lode

CAPACITÀ E COMPETENZE

PERSONALI

Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.

PRIMA LINGUA

Italiano

ALTRE LINGUE

Inglese

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

Scolastico

Scolastico

Scolastico

CAPACITÀ E COMPETENZE

RELAZIONALI

Vivere e lavorare con altre persone, in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport), ecc.

Capacità di lavorare in équipe;

Buone capacità relazionali e comunicative con colleghi, pazienti e caregivers;

Ottime capacità di relazionare in congressi e corsi di formazione

Conduttrice e facilitatrice gruppi di lavoro e di aiuto-aiuto

CAPACITÀ E COMPETENZE

ORGANIZZATIVE

Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc.

Buone capacità di leadership e di coordinamento (responsabile e supervisore di équipe multiprofessionali in ambito ri-abilitativo)

Buone capacità organizzative

Coordinatrice di progetti e corsi di formazione

Responsabile di associazioni di volontariato e gruppi di lavoro

Esperta in metodologia educativa verso singoli e famiglie

Ha fatto parte della Comunità capi del gruppo scout Troina 1 ricoprendo anche il ruolo di Responsabile di Zona

Ha ricoperto il ruolo di Vice Direttore della Pastorale della famiglia

Ha fatto parte dell'équipe dei percorsi di preparazione al matrimonio

È stata socio fondatore e membro "gruppo progetti" e "didattica", piccola cooperativa sociale Iride a.r.l. Troina (EN)

Ha effettuato attività di progettazione e di docenza in ambito socio-sanitario ed educativo:

- Progetto "Il Bullismo" – Ricerca intervento nelle scuole medie della provincia Enna
- Progetto "Aiutare la crescita" – Attività di formazione, accompagnamento educativo per genitori di ragazzi in età evolutiva (infanzia e adolescenza) in alcuni comuni della provincia di Enna
- Presentazione di progetti nell'ambito della legge 285/97
- Ricerca conoscitiva gruppo MCC

È stata OLP e progettista Servizio Civile presso l'IRCCS Oasi Maria SS

CAPACITÀ E COMPETENZE

TECNICHE

Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.

- Sistemi operativi conosciuti
 - Windows (Elementi base);
- Applicativi conosciuti
 - Microsoft Word
 - Microsoft Excel

- Internet e posta elettronica
- PowerPoint

ULTERIORI INFORMAZIONI

▪ **Attività di ricerca**

La Dott. Zingale Marinella è autore o coautore di pubblicazioni su riviste nazionali ed internazionali

▪ **Attività Editoriale**

La dott. Zingale Marinella è autore e coautore di capitoli di libri
Collaboratore alla redazione della rivista specializzata Life span and Disability

- Membro del tavolo tecnico istituito presso la CEI sul Disturbo dello spettro dell'autismo
- Coordinatore del gruppo di lavoro sul Disturbo dello Spettro dell'autismo istituito presso l'Ordine degli psicologi della regione Siciliana

Formazione continua ed ECM:

- Vedi allegato

ALLEGATI

Allegato 1 Elenco pubblicazioni

Allegato 2 Elenco docenze

Allegato 3 Elenco poster e comunicazioni

Allegato 4 Corsi di formazione

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Troina, 29/01/2023

NOME E COGNOME

Dott.ssa Marinella Zingale



Allegato 1 - Elenco Pubblicazioni

2022

Seidel, M., Buono, S., Città, S., Trubia, G., Zagaria, T., **Zingale, M.**, ... & Elia, M. (2022). Disorders Due to Brain Damage and Dysfunction and to Physical Diseases (Excluding Neurocognitive Disorders). In *Textbook of Psychiatry for Intellectual Disability and Autism Spectrum Disorder* (pp. 757-782). Springer, Cham.

2022

Lemay, K. R., Kogan, C. S., Rebello, T. J., Keeley, J. W., Bhargava, R., Sharan, P., Sharma, M., Kommu, J. V. S., Kishore, M. T., de Jesus Mari, J., Ginige, P., Buono, S. Recupero, M., **Zingale, M.**, Zagaria, T., Cooray, S., Roy, A., & Reed, G. M. (2022). An international field study of the ICD-11 behavioural indicators for disorders of intellectual development. *Journal of Intellectual Disability Research*, 66(4), 376-391.

2021

Buono, S., **Zingale, M.**, Città, S., Mongelli, V., Trubia, G., Mascali, G., Occhipinti, P., Pettinato, E., Ferri, R., Gagliano, C., Greco, D. (2021). Clinical management of individuals with Intellectual Disability. The outbreak of Covid-19 pandemic as experienced in a clinical and research center. *Research in Developmental Disabilities*, 9;110:103856. doi: 10.1016/j.ridd.2021.103856.

2020

Zingale, M., Città, S., Belfiore, G., Carrubba, A., Elia, F., Mascali, G., Mongelli, V., Occhipinti, P., Pettinato, E., Recupero, M., Schillaci, D., Sciacca, G., Sirni, V., Torrisi, A.M., Trubia, G., Vasta, A. M. N., Zagaria, T., & Buono, S. (2020). Psychological intervention for people with Intellectual disability, their caregiver and health care professionals during the COVID-19 pandemic. *Life Span and Disability*, 23 (1), 153-164.

2020

Panarai, S., Ferri, R., Catania, V., **Zingale, M.**, Ruccella, D., Gelardi, D., Fasciana, D., & Elia, M. (2020). Sensory profiles of children with Autism Spectrum Disorder with and without feeding problems: a comparative study in Sicilian Subjects. *Brain Sciences*, 10, 336, doi:10.3390/brainsci10060336.

2019

Panarai, S., Suraniti, G. S., Catania, V., **Zingale, M.**, Ferri, R., Raggi, A., Trubia, G., & Elia, M. (2019). Early results from a combined low-intensive psychoeducational intervention for preschoolers with autism spectrum disorder. *Disability and Rehabilitation*, 22, 1-9.

2017

Zingale, M., Panarai, S., Buono, S., Trubia, G., Elia, M., & Di Nuovo, S. (2017). The use of Autism Mental Status Exam in an Italian sample. A brief report. *Life Span and Disability* 20, 1, 93-103.

Zingale, M., Città, S., Occhipinti, P., Elia, F., Buono, S. (2017). Neuropsychological profiles, personality features and familial relational patterns in parents of children with Autism Spectrum Disorders. *Rivista di Psichiatria*, 52 (2), 75-82.

Zingale, M. (2017). Strumenti di valutazione per adolescenti e adulti con Disturbi dello Spettro Autistico. *AUTISMO e disturbi dello sviluppo*, 15 (2), 253-277.

Panarai, S., Tasca, D., **Zingale, M.**, Torrisi, A. M., Lupica Capra, P. M. D., & Elia, M. (2017). Abilità costruttive nei Disturbi dello Spettro dell'Autismo e nel Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività. *AUTISMO e disturbi dello sviluppo*, 15 (1), 117-129.

2016

Panarai, S., Tasca, D., Ferri, R., Catania, V., Genitori D'arrigo, V., Di Giorgio, R., **Zingale, M.**, Trubia, G., Torrisi, A., Elia, M. (2016). Metacognitive and emotional/motivational executive functions in individuals with autism spectrum disorder and attention deficit hyperactivity disorder: preliminary results. *Riv Psichiatr.*, 51(3): 104-109.

Trubia, G., Buono, S., Panarai, S., **Zingale, M.**, Passanisi, A., Pirrone, C., Di Nuovo, S. (2016). Siblings' perceptions in Autism Spectrum Disorder compared with Intellectual Disability and Typical Development. *Clinical Neuropsychiatry*, 13, 2, 10-16.

2015

Zuccarello, R., Di Blasi, F. D., **Zingale, M.**, Panarai, S., Finocchiaro, M., Trubia, G., Buono, S., & Zoccolotti, P. (2015). Reading decoding and comprehension in children with autism spectrum disorders: Evidence from a language with regular orthography. *Research in Autism Spectrum Disorders* 17, 126-134.

Finocchiaro M., Di Blasi F.D., Zuccarello R., Costanzo A.M., Cantagallo C., Amata M.T., **Zingale M.**, & Elia, M. (2015). A case of savant syndrome in a child with autism spectrum disorder. *International Journal on Disability and Human Development*, DOI 10.1515/ijdh-2014-0012.

2014

Di Blasi F.D., Savelli, E., **Zingale, M.**, Buono, S., & Di Nuovo S.F. (2014). Effects of treatment of Reading Skills in a Child with Borderline Intellectual Functioning. *International Journal on Disability and Human Development*, 13 (1), 25-32.

2013

Di Benedetto, D., Di Vita, G., Romano, C., Giudice, M. L., Vitello, G. A., **Zingale, M.**, Grillo, L., Castiglia, L., Musumeci, S. A., Fichera, M. (2013). 6p22.3 deletion: report of a patient with autism, severe intellectual disability and electroencephalographic anomalies. *Molecular Cytogenetics*, 6 (1), 4.

2012

Zingale M., Zuccarello, R., Buono, S., Elia, M., Alberti, A., Failla, P., & Romano, C. (2012). Communicative and cognitive functioning in Angelman Syndrome with UBE3A mutation: a case report. *Life Span and Disability* XV, 1 (2012), 55-67.

2011

Panarai, S., **Zingale, M.**, Trubia, G., Zuccarello, R., Finocchiaro, M., & Elia, M. (2011). Profilo evolutivo e comportamento adattivo nell'autismo associato a disabilità intellettiva. *Autismo e disturbi dello sviluppo*, 1, 93-111.

2010

Zingale, M. (2010). La famiglia del bambino con Disturbo Autistico: caratteristiche e proposte di intervento. *Life Span and Disability/Ciclo evolutivo e disabilità*, 13, 111-122.

