Facoltà di Psicologia

Master Universitario di primo livello

# Benessere, stress management e digitalizzazione

## *Dall'assessment al neuropotenziamento per i contesti di ricerca, professionali e clinici*

**I edizione – a.a. 2021/2022**

Milano, marzo 2022 – febbraio 2023

ASAG
ALTA SCUOLA DI PSICOLOGIA AGOSTINO GEMELLI

Master Cattolica

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

# Saluto del Direttore

*Il Master in* "Benessere, stress management e digitalizzazione: dall'assessment al neuropotenziamento per i contesti di ricerca, professionali e clinici" *si propone di formare figure professionali che possiedano conoscenze e competenze operative nella* ***gestione dello stress*** *e dei suoi diversi ambiti di applicazione. Il corso offre competenze per la valutazione degli* ***aspetti funzionali e disfunzionali della risposta da stress****, e per il* ***neuropotenziamento*** *delle principali funzioni cognitive ed emotive connesse alla risposta da stress, nei contesti complessi, come quelli* ***organizzativi****, di* ***ricerca*** *e* ***clinici****. L'obiettivo del master è preparare professionisti che sappiano progettare e gestire interventi di* ***empowerment*** *per sostenere il* ***benessere soggettivo****, la* ***gestione dello stress in contesti complessi****, come quelli ad alto impatto e con elevati componenti di rischio quali i* ***processi di digitalizzazione****.*

*L'impostazione multidisciplinare del master consente ai partecipanti di operare nell'ottica integrativa del lavoro d'equipe con professionisti di differente formazione (psicologi, manager, formatori, consulenti, professionisti del mondo sociosanitario e professionisti del digitale), con l'obiettivo di interagire in differenti contesti operativi. Tali competenze consentono al partecipante di inserirsi professionalmente all'interno dei principali contesti professionali lavorando in ottica di promozione del benessere, quali gli ambiti formativo ed educativo, di ricerca scientifica, aziendali e i servizi alla persona e sociosanitari. Inoltre, il Master intende formare alle conoscenze teoriche e applicative degli strumenti, delle* ***procedure di ricerca e delle tecniche neuroscientifiche*** *mediante l'impiego delle tecniche e degli approcci delle neuroscienze applicate e degli specifici* ***strumenti neuroscientifici di rilevazione*** *e di* ***neuropotenziamento*** *per la regolazione dello stress.*

*Il Master prevede altresì lo sviluppo e il potenziamento delle competenze per l'applicazione di protocolli di intervento neuroscientifico alle pratiche di stress management, mediante tecniche integrate, mirate all'assessment e all'empowerment cognitivo ed emotivo della persona in diversi contesti di vita.*

**Michela Balconi**, Direttore del Master

## Obiettivi formativi

Al termine del percorso formativo, il Master consente di acquisire conoscenze e competenze nelle direzioni seguenti:

- conoscenza dei più recenti **modelli teorici della psicologia e delle neuroscienze** in riferimento agli aspetti funzionali e disfunzionali della risposta da stress;
- conoscenza dei **quadri patologici** relativi alla condizione di stress in età adulta e anziana, sia a seguito di traumi che condizioni di rischio ambientali;
- conoscenze e competenze riguardo alle **metodiche di assessment neuroscientifico** (fMRI; fNIRS; EEG, ERPs) e di **neuropotenziamento** (bio/neurofeedback; tDCS, TMS);
- conoscenza e sviluppo dei principi e delle procedure dell'assessment e dell'intervento neuroscientifico per i **format digitali**;
- conoscenza e competenza applicativa relativa alle principali **tecniche per il neuropotenziamento dei processi cognitivi, emotivi e relazionali** connessi alla risposta da stress;
- acquisizione di competenze specifiche per la **formazione e l'applicazione di protocolli di intervento** per la gestione dello stress nei contesti **organizzativi, clinici e di ricerca**.

## Sbocchi professionali

Lo scopo del Master è quello di formare **figure professionali** che possono operare in **ambiti aziendali, formativo-educativi, sociosanitari** (comunità, centri con utenza in situazione di disabilità, disagio ecc., in ambito sia privato sia pubblico), della **ricerca scientifica** e della **formazione in generale**.

## Piano didattico

Il Master ha la durata di un anno accademico per complessivi 60 crediti, pari a 1500 ore.
**È prevista la possibilità di frequentare Moduli singoli, conseguendo un Attestato per le singole Unità di apprendimento. La partecipazione al Master esonera dall'obbligo di conseguimento dei crediti ECM** per tutta la sua durata. Lo svolgimento di tirocini post-lauream per psicologi può essere considerato come sostitutivo dello stage Master, previa valutazione del Direttivo.
**Tutte le attività didattiche verranno erogate anche in modalità online, oltre che in presenza.**
Le attività si articolano in 3 **Unità di apprendimento**, suddivise nei seguenti moduli.

| Formazione di base per i processi stress-relati (15 crediti – 375 ore) | |
|---|---|
| Modulo 1 | Fondamenti delle neuroscienze comportamentali applicate per il benessere e la gestione dello stress |
| Modulo 2 | Modelli di regolazione dello stress: mente-corpo |
| Modulo 3 | Modelli dell'attività mentale e fondamenti delle neuroscienze comportamentali: applicazioni alle organizzazioni |
| Modulo 4 | Modelli dell'attività mentale e fondamenti delle neuroscienze comportamentali: applicazioni cliniche |
| Modulo 5 | Modelli dell'attività mentale e fondamenti delle neuroscienze comportamentali: applicazioni alla ricerca |
| Modulo 6 | Neurofisiologia cognitiva e clinica per la valutazione dei processi stress-relati: sindromi cognitive |
| Modulo 7 | Neurofisiologia cognitiva e clinica per la valutazione dei processi stress-relati: condotte di disregolazione emotiva |
| Modulo 8 | Stress nei contesti professionali e gestione del rischio |
| Modulo 9 | Stress nei contesti ad elevato impatto cognitivo ed emotivo: il driving |
| Modulo 10 | Esercitazioni strumenti e protocolli di neuropotenziamento |
| Modulo 11 | Stress e intelligenza artificiale |
| Modulo 12 | Technostress e processi di digitalizzazione |
| Modulo 13 | La regolazione mente/corpo: tecniche di rilassamento e di consapevolezza per la promozione del benessere e la gestione dello stress |
| Modulo 14 | Intervento integrato comportamentale-psicomotorio |
| Modulo 15 | Metodologie delle neuroscienze comportamentali applicate allo stress management |

| Le applicazioni delle tecniche neuroscientifiche allo stress management nei contesti organizzativi, clinici e di ricerca (15 crediti – 375 ore) | |
|---|---|
| Modulo 1 | Gli strumenti di analisi neuroscientifici: le applicazioni di laboratorio esperienziale |
| Modulo 2 | Assessment neuroscientifico: modelli e applicazioni |
| Modulo 3 | Neurometriche applicate ai contesti organizzativi |
| Modulo 4 | Tecniche elettrofisiologiche (EEG): applicazioni ai contesti organizzativi |
| Modulo 5 | Case study |
| Modulo 6 | Tecniche di optical imaging: applicazioni della tecnica fNIRS in ambito organizzativo |
| Modulo 7 | Tecniche di optical imaging: applicazioni della tecnica fNIRS in ambito clinico e di ricerca applicata |
| Modulo 8 | Laboratorio hyperscanning |
| Modulo 9 | Neurofeedback per la prevenzione e il potenziamento neurocognitivo nei contesti sportivi |
| Modulo 10 | Biofeedback per la prevenzione e il potenziamento delle soft skills nei contesti organizzativi e sanitari |
| Modulo 11 | Tecniche di neuromodulazione: TMS e tDCS |
| Modulo 12 | Tecniche oculometriche: eye-tracking, digitalizzazione e realtà virtuale |
| Modulo 13 | Laboratorio applicativo |
| Modulo 14 | Progettazione e realizzazione degli interventi per i contesti clinici |
| Modulo 15 | Progettazione e realizzazione degli interventi per i contesti sportivi e organizzativi |

| Gli strumenti e i protocolli di intervento neuroscientifico per lo stress management (10 crediti – 250 ore) | |
|---|---|
| Modulo 1 | Protocolli per il benessere e risk management nelle organizzazioni |
| Modulo 2 | Sostenibilità dei protocolli di risk management nelle organizzazioni |
| Modulo 3 | Protocolli di prevenzione e gestione dello stress nei contesti giuridico-legali |
| Modulo 4 | Protocolli di prevenzione e gestione dello stress nei contesti penitenziari |
| Modulo 5 | Protocolli di intervento per la gestione dello stress e la prevenzione nei contesti clinici e delle dipendenze |
| Modulo 6 | Protocolli di intervento per la gestione dello stress e la prevenzione nei contesti neuropsichiatrici |
| Modulo 7 | Protocolli di stress management e gestione del trauma per i contesti formativo-educativi |
| Modulo 8 | Protocolli di prevenzione e contrasto alla fragilità nell'ageing |
| Modulo 9 | Protocolli per il contrasto alla fragilità, condizioni di rischio e gestione del burnout in ambito sanitario |
| Modulo 10 | Protocolli per il contrasto alla fragilità, condizioni di rischio in ambito emergenziale |

| Stage professionalizzante (10 crediti – 250 ore) |
|---|
| Attività supervisionata presso esterni opportunamente selezionati e che operano nell'ambito professionale, della ricerca e clinico. |

| Prova finale (10 crediti – 250 ore) |
|---|
| Realizzazione di un progetto di intervento e applicazione in uno dei contesti esplorati. Tale progetto dovrà essere documentato individualmente in un elaborato scritto. |

# Direzione e coordinamento

## *Direttore Scientifico*

Michela BALCONI, professore di Psicofisiologia e Neuroscienze Cognitive, Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano; International Research Center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN), Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

## *Consiglio Direttivo*

Michela BALCONI, professore di Psicofisiologia e Neuroscienze Cognitive, Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano; International Research Center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN), Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

Maurizio BOSSOLA, Medicina Generale, Dipartimento di Medicina e Chirurgia Traslazionale, Policlinico Agostino Gemelli; International Research Center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN), Università Cattolica del Sacro Cuore

Marco BOVE, professore di Fisiologia, Università degli Studi di Genova

Davide CRIVELLI, ricercatore di Psicofisiologia e Neuroscienze Cognitive, Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano; International Research Center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN), Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

# Faculty

## *I docenti del Master*

ANGIOLETTI Laura, BALCONI Michela, BIANCHETTI Raffaele, BOSCO Andrea, CASSIOLI Federico, CASTELNUOVO Gianluca, COLOMBO Barbara, CONFALONIERI Emanuela, CRIVELLI Davide, COTELLI Maria, DI TROIA Antonella, FIORIN Amelia, FRONDA Giulia, GALLO Angela, GALLO Rosanna, GALVANI Christel, IANNELLO Paola, INZAGHI Maria Grazia, MILANI Luca, NAVA Bruna, SALATI Maria Emanuela, SBATTELLA Fabio, Massimiliano SANTORO, SEBASTIANI Roberta, RIPAMONTI Silvio Carlo, TORMEN Federico, VENTURELLA Irene (tra gli altri)

# Partner

Sono attive **convenzioni con numerosi enti aziendali, formativi, clinici e centri di ricerca nazionali e internazionali**. È, inoltre, possibile stipulare ulteriori convenzioni con Enti non presenti nell'elenco di seguito, su indicazione dei partecipanti.
Sedi convenzionate per l'attività di tirocinio disponibili a breve.
Tra gli altri:

## *Enti aziendali e formativi:*

- Associazione Facilitatori Risorse Umane (AFRU), sedi di: Cesano Boscone, Milano; Muzzana Del Turgnano, Udine; Albissola Marina, Savona
- Azienda Trasporti Milanesi (ATM), Milano
- Comitato Olimpico Nazionale Italiano – CONI, Roma
- Gruppo Prospecta SRL, Milano

## *Enti clinici:*

- Azienda ULSS 2 Marca Trevigiana, Dipartimento delle Dipendenze, Treviso
- Centro I.R.C.C.S. "San Giovanni di Dio Fatebenefratelli", Brescia
- Istituto Clinico Quarenghi, San Pellegrino Terme, Bergamo
- SerD Boifava, ASST Santi Paolo e Carlo, Milano
- SerD Canzio, ASST Fatebenefratelli Sacco, Milano
- Tribunale per i Minorenni di Milano, Milano

## *Centri di ricerca:*

- Dipartimento di Medicina Sperimentale, Università degli Studi di Genova, Genova
- International Research Center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN), Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano
- Laboratoire de Psychologie Médicale et d'Addictologie, Université Libre de Bruxelles, Bruxelles (Belgio)
- Sciences Cognitives & Sciences Affectives Lab, Université de Lille, Lille (Francia)

# Il Master in sintesi

- **Faculty** proveniente da diversi **enti aziendali, clinici e di ricerca italiani e esteri**; interventi di esperti nazionali ed internazionali nell'ambito della promozione del benessere, gestione dello stress e della digitalizzazione;
- **Approccio didattico integrato** con diversi momenti di riflessione ed esemplificazione di case studies e protocolli applicativi, esercitazioni pratiche, laboratori e tirocinio;
- **Ampio network formativo e professionale** con Enti aziendali, formativi, clinici, e di ricerca convenzionati;
- **Tutor** a supporto dell'aula per l'intera durata del programma;
- Materiale di approfondimento e integrazione reperibile **online su una piattaforma dedicata**;
- **Partecipazione** gratuita a iniziative formative (congressi/workshop/summer school) con riconoscimento dei crediti se previsti;
- Possibilità di **seguire l'intero percorso formativo da remoto o in aula**, a discrezione del partecipante

# Destinatari

Il Master è aperto a candidati in possesso del titolo di laurea triennale, quadriennale o quinquennale (vecchio ordinamento) o specialistica (nuovo ordinamento). Sono privilegiati tra gli altri i percorsi di laurea che forniscono competenze psicologiche di base.
Le domande di candidati in possesso di altra laurea potranno essere prese in considerazione dal Direttivo per la valutazione di ammissione.
Il limite massimo degli ammessi è fissato a 35. Il Master sarà attivato solo se risulterà un minimo di 15 iscritti.
L'ammissione al Master, ad opera della Commissione nominata dal Consiglio Direttivo del Master, avverrà sulla base di:

- una valutazione del curriculum vitae del candidato;
- un colloquio individuale, mirato ad accertare motivazioni e attese in relazione al Master da parte del candidato.

## *Scadenze invio candidature:*

| | I selezione | II selezione |
|---|---|---|
| sede di Milano | 4 novembre 2021 | 3 febbraio 2022 |

Per i candidati afferenti alle PRIME SELEZIONI che perfezioneranno la propria iscrizione è previsto un costo complessivo pari a €4.700 anziché €5.000.

## *Colloqui di selezione:*

| | I selezione | II selezione |
|---|---|---|
| sede di Milano | 11 novembre 2021 | 10 febbraio 2022 |

## *Modalità*

Part-time, **due giornate intensive** (venerdì e sabato) di 8 ore ciascuna per circa una settimana al mese.

## *Quota di partecipazione*

€5.000 in tre rate; i candidati afferenti alle **PRIME SELEZIONI** che perfezionano la propria iscrizione nei tempi previsti, beneficeranno di una riduzione, per un costo totale di €4.700. **È prevista l'erogazione di due Borse di studio a copertura parziale dei costi di iscrizione al Master.**

## In collaborazione con

Research Unit Affective & Social Neuroscience

IrcCAN
International research center for Cognitive Applied Neuroscience

## Con la partecipazione di

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Gruppo Prospecta

AFRU
ASSOCIAZIONE FACILITATORI RISORSE UMANE

ULB UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES

IRDIVE

SCALab
SCIENCES COGNITIVES ET SCIENCES AFFECTIVES

IRCCS San Giovanni di Dio Fatebenefratelli

### Informazioni

master.universitari@unicatt.it
asag.unicatt.it/benessere
Per informazioni sui contenuti formativi e sull'organizzazione:
master.benessere@unicatt.it
ASAG - Alta Scuola di Psicologia Agostino Gemelli
asag.unicatt.it

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore