



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

AREA
SERVIZI ALLA
DIDATTICA

La Rettrice

Decreto n. 1281

Anno 2021

Prot. n. 235998

VISTI gli artt. 16 e 17 del Decreto del Presidente della Repubblica 10 marzo 1982, n. 162 e l'art. 6 della Legge 19 novembre 1990, n. 341;

VISTO l'art. 32 del Regolamento Didattico di Ateneo, emanato con Decreto Rettorale 21 marzo 2019, n. 332 (prot. n. 54322);

VISTO il Regolamento per la istituzione e il funzionamento dei Corsi di perfezionamento post laurea e dei Corsi di aggiornamento professionale, emanato con Decreto Rettorale 22 febbraio 2011, n. 166 (prot. n. 12872);

VISTA la proposta avanzata dal Dipartimento di Scienze della Salute (DSS) con delibera del 17 marzo 2021, di istituzione del Corso di perfezionamento post laurea in "*Meditazione, compassione e gestione emozionale per le professioni di aiuto*", per l'anno accademico 2021/2022;

VISTA la delibera di approvazione del Dipartimento di Neuroscienze, Psicologia, Area del farmaco e Salute del bambino (NEUROFARBA);

VISTE le delibere adottate dal Senato Accademico del 23 giugno 2021 e dal Consiglio di Amministrazione del 29 giugno 2021;

VISTA la dichiarazione del 01 marzo 2021 con la quale il Presidente dell'Istituto Lama Tzong Khapa, con sede in Via Poggiberna 15, Pomaia, Santa Luce (PI), attesta di aver assolto, per quanto di sua competenza, agli obblighi specificamente previsti ai sensi delle normative vigenti in materia di salute e sicurezza sul lavoro;

VISTA la Convenzione tra l'Università degli Studi di Firenze e l'Azienda Ospedaliera Universitaria Meyer (AOUMeyer) sottoscritta il 04 agosto 2020 relativa alla previsione di posti, in soprannumero e a titolo gratuito, riservati al personale dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Meyer;

VISTA la Convenzione tra l'Università degli Studi di Firenze e l'Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi (AOUC) sottoscritta il 13 ottobre 2020 relativa alla previsione di posti, in soprannumero e a titolo gratuito, riservati al personale dell'AOUC;



VISTA la Convenzione tra l'Università degli Studi di Firenze e l'Azienda USL Toscana Centro sottoscritta il 20 novembre 2020 relativa alla previsione di posti, in soprannumero e a titolo gratuito, riservati al personale dell'Azienda USL Toscana Centro;

VISTA la Legge 7 agosto 1990, n. 241 "Nuove norme in materia di procedimento amministrativo e di diritto di accesso ai documenti amministrativi";

VISTI il D.Lgs. 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali recante disposizioni per l'adeguamento dell'ordinamento nazionale al regolamento (UE) n. 2016/679 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 27 aprile 2016, relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali, nonché alla libera circolazione di tali dati e che abroga la direttiva 95/46/CE" e il Regolamento Generale sulla Protezione dei dati Personali (Regolamento UE 2016/679 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 27 aprile 2016),

DECRETA

Articolo 1

È istituito presso l'Università degli Studi di Firenze, per l'anno accademico 2021/2022, il Corso di perfezionamento post laurea in "*Meditazione, compassione e gestione emozionale per le professioni di aiuto*".

Il Corso si svolge in collaborazione con l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, Santa Luce, Pisa.

Il Corso è diretto dal Prof. Claudio Sica e dal Prof. Corrado Caudek (referente organizzativo).

La sede amministrativa è presso il Dipartimento di Scienze della Salute - Viale Pieraccini 6 - Firenze.

Le attività didattiche si svolgono in presenza o a distanza o in modalità mista (presenza e distanza) in relazione all'evoluzione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19.

Le sedi delle attività didattiche in presenza sono:

- Università degli Studi di Firenze - Dipartimento di Scienze della Salute, Sezione di Psicologia, Via di San Salvi 12, Padiglione 26, Firenze;



- Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, Via Poggiberna 15, Pomaia - Santa Luce (Pisa).

Gli obblighi di legge in materia di salute e sicurezza sul lavoro, sono assolti, per quanto di competenza, dell'Istituto Lama Tzong Khapa, con sede in Via Poggiberna 15, Pomaia, Santa Luce (PI), come da dichiarazione richiamata in premesse.

Articolo 2

Il Corso si propone di:

- 1) Inquadrare gli elementi di meditazione e compassione all'interno delle pratiche psicologiche tradizionali.
- 2) Fornire i fondamenti concettuali relativi al funzionamento della mente nella tradizione buddhista.
- 3) Introdurre alle pratiche contemplative in termini teorico esperienziali e far conoscere e consentire una prima sperimentazione delle pratiche meditative di consapevolezza e attenzione stabilizzata.
- 4) Fornire una mappa di orientamento dei percorsi meditativi.
- 5) Introdurre alla psicologia delle emozioni e al suo ruolo all'interno della comprensione di sé e dell'altro.
- 6) Approfondire il ruolo e la funzione delle pratiche contemplative nella relazione con le emozioni.
- 7) Sperimentare un modello della relazione di aiuto fondato sulle qualità costruttive che maturano attraverso la meditazione.
- 8) Migliorare la propria efficacia nella relazione di aiuto e nella formazione, utilizzando la mindfulness, l'accettazione e i valori per migliorare la qualità del proprio lavoro.
- 9) Consentire l'applicazione del modello fondato sulle qualità relazionali nel lavoro con gli stati afflittivi.
- 10) Comprendere il modello focalizzato sulla compassione nella relazione di aiuto e nella formazione, utilizzando pratiche immaginative, emotive e comportamentali per coltivare la compassione nella propria vita quotidiana.
- 11) Creare un progetto personale e professionale alla luce dei contenuti e delle pratiche contemplative apprese.



Articolo 3

Per essere ammessi al Corso occorre essere in possesso di uno dei seguenti titoli:

- una Laurea o Laurea magistrale conseguita secondo l'ordinamento ex D.M. n. 270/2004 oppure ex D.M. n. 509/1999;
- un diploma di laurea conseguito secondo un ordinamento antecedente al D.M. n. 509/1999;
- un diploma universitario di durata triennale o un diploma di scuola diretta a fini speciali, entrambi equipollenti alle lauree triennali ai sensi dell'art. 17, comma 1, della Legge n. 240/2010;
- titolo accademico conseguito all'estero valutato equivalente dal Direttore del Corso, ai soli fini dell'accesso allo stesso, unitamente al possesso dell'abilitazione all'esercizio della professione se necessaria ai fini della partecipazione, in particolare per lo svolgimento dell'attività pratica. Possono presentare domanda i candidati in possesso di un titolo accademico conseguito all'estero equiparabile per durata e contenuto al titolo accademico italiano richiesto per l'accesso al Corso.

Il cittadino sia dell'Unione Europea o equiparato sia extra – Unione Europea residente all'estero che all'atto della presentazione della domanda di iscrizione presenti un titolo di studio conseguito all'estero, deve allegare l'originale del titolo di studio, o copia autenticata, con traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e "dichiarazione di valore in loco" a cura della Rappresentanza diplomatica o consolare italiana nel Paese in cui il documento è stato rilasciato.

Il candidato privo della dichiarazione di valore in loco del proprio titolo di studio deve fare richiesta al Centro Informazioni Mobilità Equivalenze Accademiche – CIMEA (<https://cimea.diplo-me.eu/firenze/#/auth/login>) sia dell'attestato di **comparabilità** sia dell'attestato di **verifica** dell'autenticità del titolo. Qualora si rivolga al CIMEA, il candidato deve comunque presentare il titolo in originale, o copia autenticata, e condividere con l'Università gli attestati rilasciati dal CIMEA in una delle seguenti modalità:

- inviando, tramite e-mail all'indirizzo perfezionamento-bio@unifi.it, gli attestati in formato PDF dopo averli scaricati dal proprio account "Diplome", in particolare dalla sezione "My Services";



- condividendo direttamente con l'Università le informazioni contenute negli attestati, andando nella sezione "My Diplome", selezionando "Share", accanto all'attestato che intende condividere, e inserendo l'indirizzo e-mail perfezionamento-bio@unifi.it.

Tale documentazione (a eccezione degli attestati CIMEA), pena il mancato completamento dell'iscrizione, deve essere fatta pervenire entro il termine di cui al successivo art. 5, tramite spedizione postale tracciabile (servizio postale nazionale/internazionale o corriere privato), a Unità Funzionale "Didattica Integrata con Servizio Sanitario Regionale e con la Scuola di Scienze della Salute Umana" presso N.I.C. (Nuovo Ingresso Careggi) Padiglione 3 Piano I L.go Brambilla, 3 – 50134 Firenze.

Ai soli fini dell'ammissione al Corso, la competenza a valutare l'eventuale equiparazione del titolo posseduto a quello previsto per l'accesso è affidata ai Direttori del Corso.

Articolo 4

Il numero massimo degli iscritti ordinari è **40**.

Il numero minimo degli iscritti ordinari necessario per l'attivazione del Corso è **10**.

Come deliberato dagli Organi Accademici, sono previsti i seguenti posti aggiuntivi a titolo gratuito riservati:

- **1** al personale dell'Azienda Ospedaliero Universitaria Meyer (AOUMeyer);
- **1** al personale dell'Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi (AOUC);
- **1** al personale dell'Azienda USL Toscana Centro.

La scelta del contingente (relativa ai posti ordinari oppure a una delle riserve previste) è modificabile solo fino alla scadenza della domanda di iscrizione al Corso.

La selezione delle domande, per ciascun contingente, qualora il numero sia superiore ai posti disponibili, viene effettuata in ordine cronologico di presentazione delle stesse. Ogni candidato viene selezionato all'interno del contingente prescelto in fase di presentazione della domanda di iscrizione e non può in alcun modo essere spostato su uno degli altri contingenti, anche qualora vi siano dei posti disponibili.

L'iscrizione del personale dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Meyer (AOUMeyer), dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi (AOUC) e dell'Azienda



USL Toscana Centro è subordinata al rilascio dell'autorizzazione dell'Azienda di appartenenza secondo quanto disposto nelle convenzioni in premesse stipulate con l'Università degli Studi di Firenze in data, rispettivamente, 04 agosto 2020, 13 ottobre 2020 e 20 novembre 2020.

In particolare:

- il personale dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Meyer deve ricevere l'autorizzazione alla frequenza del corso sottoscritta dal proprio Responsabile di Struttura, utilizzando il Modulo M/FORM/27 scaricabile dalla rete intranet dell'Azienda. Tale autorizzazione deve essere allegata alla domanda on-line di iscrizione;
- il personale dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi deve ricevere l'autorizzazione alla frequenza del corso sottoscritta dal proprio Dirigente Responsabile, utilizzando il modulo scaricabile dalla rete intranet dell'Azienda (sezione Modulistica=>Agg.to obbligatorio o Agg.to facoltativo). Tale autorizzazione deve essere allegata alla domanda on-line di iscrizione;
- il personale dell'Azienda USL Toscana Centro deve ricevere l'autorizzazione alla frequenza del corso sottoscritta dal Direttore della SOC/SOS di appartenenza e validata dal Direttore di Dipartimento di afferenza, secondo la modulistica in uso per la richiesta di "Aggiornamento Fuori sede" scaricabile dalla rete intranet dell'Azienda. Tale autorizzazione deve essere allegata alla domanda on-line di iscrizione.

Articolo 5

Il Corso si svolge **dal 25 febbraio all'8 maggio 2022**.

Il termine di scadenza per la presentazione delle domande di iscrizione è fissato al **10 febbraio 2022**.

Per iscriversi al Corso è necessario collegarsi alla pagina <https://www.unifi.it/vp-12029-corsi-di-perfezionamento.html> selezionare il Dipartimento sede amministrativa del Corso e seguire le istruzioni per l'iscrizione utilizzando l'apposito modulo.

Il presente decreto, le eventuali successive modifiche e il modulo di iscrizione al Corso sono pubblicati sul sito web indicato nel comma 3 del presente articolo.

Articolo 6

Le attività didattiche si svolgono in presenza o a distanza o in modalità mista



(presenza e distanza) in relazione all'evoluzione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19.

Sono previste **48 ore** di attività didattica frontale. Le tematiche principali del Corso sono:

1) Presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (Santa Luce, Pisa)

Gli studi psicologici e le pratiche buddiste di meditazione e compassione. Il ruolo della concentrazione e della consapevolezza nella pratica meditativa.

Contenuti:

- Mindfulness, compassione e visione buddiste nella psicologia contemporanea.
- I modelli della mente nella psicologia buddista: la visione del sé e il ruolo dei fattori mentali costruttivi e distruttivi.
- Il concetto di motivazione nelle pratiche contemplative.
- Aspetti cognitivi ed emozionali nell'esperienza soggettiva e relazionale.
- Introduzione alle pratiche contemplative (funzioni e finalità delle diverse tecniche meditative).
- La stabilizzazione della mente e la focalizzazione dell'attenzione.
- I fondamenti della consapevolezza.
- Fenomenologia dell'esperienza meditativa.
- Gli ostacoli alla pratica contemplativa.

Tecniche:

- Le basi dello sviluppo della consapevolezza: la presenza mentale sul corpo e sul respiro.
- Le tecniche fondamentali per la coltivazione della calma concentrata e del rilassamento.
- Introduzione alle pratiche di radicamento, centratura e disidentificazione nella relazione con la mente e le emozioni.
- Approfondimento delle pratiche per lo sviluppo della calma concentrata.
- Dalla sensazione all'esperienza: la consapevolezza delle emozioni e delle risposte di attaccamento e avversione.

2) Presso l'Università degli Studi di Firenze

Il processo emotivo e la correlazione mente/corpo



Contenuti:

- Emozione e cognizione nella psicologia contemporanea: tra riduzionismo e olistismo.
- Emozione e cognizione secondo la psicologia buddhista.
- La reattività emotiva e la trasformazione delle emozioni.
- Il processo fondamentale del decentramento.
- Lo sviluppo degli stati emotivi costruttivi: il modello delle qualità di benevolenza, compassione, gioia altruistica ed equanimità.

Tecniche:

- Le pratiche di consapevolezza delle emozioni
- Le tecniche di disidentificazione
- Esercizi di preparazione allo sviluppo degli stati emotivi costruttivi

3) Presso l'Università degli Studi di Firenze

Le pratiche contemplative nella relazione di aiuto e formazione, il ruolo dell'accettazione e dei valori (parte prima)

Contenuti:

- L'ubiquità della sofferenza umana come elemento necessario alla costruzione di una solida relazione di aiuto.
- L'attitudine meditativa nella relazione.
- Le condizioni facilitanti la costruzione di una relazione d'aiuto efficace.
- L'ascolto profondo e il rispecchiamento.

Tecniche:

- Esercizi di mindfulness e di immaginazione per migliorare la disponibilità dell'operatore ad accogliere la propria vulnerabilità per utilizzarla successivamente nella relazione di aiuto e formazione.
- Le tecniche di meditazione nel setting interpersonale: presenza non giudicante, accoglienza e stabilità concentrativa.
- La pratica del continuum di consapevolezza.
- Il monitoraggio delle modificazioni di coscienza nella meditazione a due.
- Le pratiche utili allo sviluppo della benevolenza.



4) Presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (Santa Luce, Pisa)

Le pratiche contemplative nella relazione di aiuto e formazione e principi dell'intervento focalizzato sulla compassione (parte seconda)

Le pratiche contemplative nella relazione di aiuto e formazione (parte terza)

Contenuti:

- Mente evoluta e comprensione compassionevole: uno sguardo saggio sull'essere umano, sui suoi limiti e sulla sua evoluzione.
- Gli attributi e le abilità della mente compassionevole.
- Dalla relazione empatica alla compassione.
- Il lavoro sulla storia personale: strumenti e risorse delle tecniche contemplative.
- Trauma e sofferenza emotiva: accoglienza e trasformazione.
- I processi della flessibilità psicologica come obiettivo nella vita della persona impegnata nella relazione di aiuto e formazione.
- Identità professionale e modelli contemplativi.
- Le pratiche meditative come strumenti di sviluppo dei fattori comuni e trasversali ai diversi modelli di intervento psico-educativo.
- Prendersi cura della sofferenza dell'utente.
- L'approccio transpersonale nella relazione di aiuto.

Tecniche:

- Pratiche meditative centrate sui vissuti emotivi critici.
- Le tecniche di self-compassion e il lavoro col perdono.
- Gli strumenti utili allo sviluppo delle risorse e delle qualità di gioia altruistica ed equanimità.
- Il lavoro sul trauma tra disidentificazione e compassione.
- Esercizi esperienziali per sviluppare i sei processi della flessibilità psicologica.
- Rivisitazione degli strumenti e delle tecniche sperimentate.
- Strumenti per definire un percorso personale di pratica meditativa.



- Sviluppare un proprio progetto professionale in base ai contenuti appresi e alle pratiche sperimentate nel percorso

5) Presso l'Università degli Studi di Firenze

La ricerca psicologica sulla mindfulness e la sua misura

Contenuti

- Caratteristiche psicologiche della mindfulness.
- Strumenti di misura della mindfulness.
- Ricerche sperimentali sulla mindfulness.
- Ricerche di esito sulla mindfulness.
- Mindfulness in principianti ed esperti.

Tecniche:

- Si utilizzeranno rassegne di ricerche, metanalisi e ove possibile si illustreranno strumenti di misura, anche tramite esercitazioni di gruppo.
- Si cercherà anche di coinvolgere esperti meditatori per una riflessione sulle caratteristiche di questa pratica.

6) Presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (Santa Luce, Pisa)

Meditazione, compassione e gestione emozionale. Discussione con tutti i docenti

Contenuti:

- Le resistenze personali.
- Le vulnerabilità o comunque le caratteristiche personali che ci accomunano agli altri esseri umani.
- Lo sviluppo di un'attitudine normalizzante e compassionevole nei confronti di tali caratteristiche.
- Sviluppo di un progetto personale per la pratica delle abilità acquisite.

Articolo 7

La frequenza delle attività formative è obbligatoria per almeno l'85% delle ore totali del Corso (è consentita l'assenza per massimo un incontro).

La verifica dell'apprendimento consiste nella stesura di un progetto di intervento che preveda le conoscenze e tecniche acquisite.

Al termine è rilasciato dai Direttori del Corso un attestato di frequenza, previo



accertamento dell'adempimento degli obblighi didattici previsti.

La partecipazione al Corso consente l'acquisizione di **8 CFU** (crediti formativi universitari).

Articolo 8

L'importo della quota di iscrizione al Corso è di **€ 400** a cui devono essere sommati i **€ 16** dell'imposta di bollo, per complessivi **€ 416**.

L'imposta di bollo, non rimborsabile, è a carico del richiedente l'iscrizione e viene poi assolta in modo virtuale dall'Università degli Studi di Firenze.

Il 20% delle quote di iscrizione più l'assicurazione obbligatoria è destinato al Bilancio universitario e la restante parte al Dipartimento di Scienze della Salute, fatte salve diverse disposizioni adottate dagli Organi di Governo.

Il pagamento della quota di iscrizione prevista per ciascun contingente e dell'imposta di bollo di **€ 16** deve essere effettuato seguendo le istruzioni contenute all'art. 5, comma 3.

Articolo 9

In nessun caso viene rimborsata la quota di iscrizione salvo nelle ipotesi di mancata ammissione del candidato oppure di mancata attivazione del Corso. In nessun caso può essere rimborsato il pagamento dell'imposta di bollo.

Sono esonerati dal pagamento della quota di iscrizione i cittadini:

- con disabilità, con riconoscimento di handicap ai sensi dell'art. 3, comma 1, della Legge 5 febbraio 1992, n. 104;
- con un'invalidità pari o superiore al 66%;
- figli di titolari di pensione di inabilità ai sensi dell'art. 30 della Legge 30 marzo 1971, n. 118.

La richiesta di esonero deve essere effettuata sulla domanda di iscrizione entro il termine previsto e non è più possibile modificarla dopo la scadenza. È comunque dovuta l'imposta di bollo da versare seguendo le istruzioni contenute all'art. 5, comma 3. Gli iscritti con esonero non concorrono al raggiungimento del numero minimo richiesto per l'attivazione del Corso.

Articolo 10

Responsabile del procedimento, ai sensi della Legge n. 241/1990, è Simonetta



Pulitini, Responsabile dell'Unità Funzionale "Didattica Integrata con Servizio Sanitario Regionale e con la Scuola di Scienze della Salute Umana" – presso N.I.C. (Nuovo Ingresso Careggi) – Padiglione 3, Piano I, Largo Brambilla, 3 – 50134 – Firenze.

Ai sensi del D.Lgs. 30 giugno 2003, n. 196 e del Regolamento UE 2016/679, l'Università si impegna a rispettare il carattere riservato delle informazioni fornite dai candidati: tutti i dati forniti sono trattati solo per le finalità connesse e strumentali alla selezione e all'eventuale gestione del rapporto con l'Università, nel rispetto delle disposizioni vigenti.

Firenze, 15 settembre 2021

La Rettrice
Prof.ssa Alessandra Petrucci