

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Linee Guida per la Formazione di Insegnanti MBSR Corsi MBSR Teacher Training Program (TTP)

Requisiti per i candidati MBSR Teacher Trainer®

Prima di iscriversi a un programma di formazione **MBSR Teacher Training Program (TTP)**, i candidati devono presentare la seguente documentazione all'ente formativo accreditato dalla Federazione Italiana Mindfulness:

1. **Formazione Pregressa:**

- I candidati devono possedere una formazione in mindfulness certificata dalla Federazione Italiana Mindfulness, equivalente alla certificazione “Mindfulness Basic Training”.
- Se non possiedono questa formazione, devono acquisirla tramite il corso “Mindfulness Basic Training” della Federazione www.federmindfulness.it
- Se il MBSR (TTP) è parte integrante di un Master o Corso di Alta Formazione in Mindfulness, l'ente formativo può esonerare il candidato dalla formazione pregressa in mindfulness, poiché questa può essere già inclusa nel Master/Corso di Alta Formazione.

2. **Partecipazione a un Percorso MBSR come Utente:**

- I candidati devono fornire un'attestazione, firmata da un “MBSR Teacher Trainer”, che certifichi la loro partecipazione a un percorso completo di MBSR come utenti.
- Gli enti formativi accreditati sono invitati ad organizzare percorsi MBSR propedeutici alla formazione, preferibilmente a un costo ridotto (rispetto al costo medio dei percorsi MBSR) per i candidati MBSR Teacher Trainer

Requisiti enti/corso di formazione

1. **Durata e Modalità:**

- Il corso deve comprendere almeno 50 ore di formazione teorico-pratica.
- Almeno metà di queste ore deve essere condotta in presenza (modalità residenziale).

2. **Responsabile Scientifico:**

- Il responsabile scientifico deve avere un significativo background accademico e/o aver pubblicato almeno dieci articoli scientifici nel campo della mindfulness.

3. **Docenti della Formazione:**

- I docenti devono essere insegnanti MBSR da almeno 5 anni.
- Devono dimostrare la loro formazione con documenti e diplomi.
- Devono fornire un'autocertificazione che attesti la loro esperienza nella conduzione di almeno 10 gruppi MBSR.

Certificazione come MBSR Teacher Trainer®

Dopo aver completato la formazione teorico-pratica, i candidati devono condurre almeno un training MBSR di gruppo sotto la supervisione di un “Supervisore Mindfulness” autorizzato dalla Federazione Italiana Mindfulness.

Richiesta di Certificazione alla Federazione Italiana Mindfulness

Una volta in possesso della documentazione che attesti la partecipazione al programma di formazione MBSR Teacher Training (ITP) e aver adempiuto agli obblighi essenziali come conduttore di gruppi MBSR sotto la supervisione di un supervisore mindfulness accreditato, il candidato (anche attraverso l'ente di formazione) può presentare domanda di certificazione ufficiale come MBSR Teacher Trainer® alla Federazione Italiana Mindfulness e iscrizione al Registro Italiano Mindfulness (www.albonazionalemindfulness.it). La certificazione garantisce anche l'utilizzo dei marchi registrati.

La richiesta di certificazione alla Federazione Italiana Mindfulness e la successiva iscrizione al **Registro Nazionale Mindfulness** sono gratuiti.

Queste linee guida garantiscono che la formazione degli insegnanti MBSR sia rigorosa e di alta qualità, assicurando che i praticanti siano adeguatamente preparati a implementare le pratiche di mindfulness. Per ulteriori chiarimenti o informazioni, la Federazione Italiana Mindfulness rimane a disposizione.

Federmindfulness