



FACOLTÀ DI SCIENZE OLISTICHE

MASTER DI I LIVELLO IN CORPO, SPIRITO E MENTE

Presentazione del Corso

Il Master "Corpo, Spirito e Mente" è progettato per fornire agli studenti una comprensione integrata del benessere umano attraverso l'analisi e la pratica nei campi del benessere fisico, della salute mentale e della crescita spirituale. Il corso è diviso in tre sezioni tematiche, ognuna dedicata a un aspetto specifico dell'auto-conoscenza e del miglioramento personale:

1. **Conoscersi:** Esplorazione del sé interiore, enfatizzando l'importanza di non essere immediatamente riconoscibili o facilmente etichettabili.
2. **Aprirsi:** Sviluppo della capacità di esprimersi liberamente attraverso parole, emozioni e virtù, promuovendo una comunicazione autentica e empatica.
3. **Donarsi:** Approfondimento su come dedicarsi agli altri mantenendo sani confini personali, una capacità cruciale per il benessere psicologico e relazionale.

Obiettivi formativi

Il Master mira a:

- **Sviluppare un'autoconsapevolezza profonda** nei partecipanti, migliorando la capacità di autoanalisi e autoregolazione.
- **Potenziare le competenze comunicative e emotive**, per permettere una migliore gestione delle relazioni interpersonali e delle dinamiche di gruppo.
- **Incoraggiare l'integrazione tra mente, corpo e spirito** per promuovere un approccio olistico alla salute e al benessere.
- **Fornire strumenti pratici e teorici** per la gestione dello stress e per la promozione di uno stile di vita equilibrato e sano.



Sbocchi occupazionali

Il Corso di Master di I Livello in **CORPO, SPIRITO E MENTE**, offre diverse possibilità di impiego nel mondo del lavoro. Di seguito un elenco di alcuni dei possibili sbocchi occupazionali:

- **Consulenza in benessere e lifestyle coaching**, aiutando i clienti a sviluppare piani personalizzati per il benessere fisico e mentale.
- **Ruoli nell'ambito della psicologia e del coaching spirituale**, operando sia in contesti privati che aziendali per migliorare il benessere degli individui.
- **Settore della formazione e dell'educazione continua**, sviluppando e conducendo workshop e seminari su temi legati al benessere integrale.
- **Ricerca e sviluppo** in ambito accademico o in collaborazione con istituzioni che si occupano di salute pubblica, benessere e politiche sociali.

Requisiti di ammissione, esami di verifica e prova finale

Possono iscriversi i candidati in possesso di Diploma di Scuola Media Superiore e Laurea Triennale o Laurea Specialistica, Magistrale o Vecchio Ordinamento. In difetto dei titoli di studio richiesti, è possibile l'ammissione su dossier, sulla base di una valutazione dei titoli di studio conseguiti e dell'esperienza acquisita, nonché delle competenze sviluppate nel quadro dell'attività professionale.

Le lezioni verranno erogate a discrezione del Docente attraverso Tesine, commentari, manuali specialistici, dispense o lezioni tramite piattaforma in live streaming. La valutazione viene espressa in trentesimi.

La prova finale consiste in una Tesi di almeno 30 pagine su uno degli argomenti trattati durante il Master.



UNICAMPUS HETG Sàrl
Registered Office: Quai Gustave Ador 18, case postale 1470, à 1211 Genève, Suisse

www.unicampushetg.ch

MASTER DI I LIVELLO IN CORPO, SPIRITO E MENTE

SSD	INSEGNAMENTO	ECTS
M-PSI/01	Psicologia del Sé	10
M-PSI/05	Comunicazione Emotiva e Assertività	10
M-FIL/03	Etica e Filosofia della Mente	10
M-EDF/01	Gestione dello Stress e Tecniche di Rilassamento	10
SPS/07	Boundary Setting e Gestione delle Relazioni	10
	Tesi finale	10

DURATA E STRUTTURA DEL MASTER DI I LIVELLO	
Durata:	Trimestrale / 40 ORE
Frequenza:	6 LEZIONI DA DUE ORE ONLINE E UN FINE SETTIMANA AL MESE DAL VIVO PER TRE MESI (VENERDÌ, SABATO E DOMENICA) A ROMA.
Docente:	Prof. PRYADARSHI DEB / Prof.ssa Marianna Carboni / Prof. Emanuele Cerquiglini
Iscrizioni:	Sempre aperte tutto l'anno, fino ad esaurimento posti (massimo 10 studenti ogni 3 mesi)
Stage in presenza:	3 fine settimana dal vivo a Roma (uno obbligatorio per superare il Master)
Crediti:	60 ECTS
Modalità:	Online e dal vivo
Prezzo:	CHF/EUR 2.500 euro (comprensivo di Iscrizione, Diritti di Segreteria e stage in presenza)



PROGRAMMA

INSEGNAMENTO	PROGRAMMA
Psicologia del Sé	<p>Questo settore comprende lo studio dei processi psichici generali, l'autoconsapevolezza e l'identità personale.</p> <p>TESTI CONSIGLIATI</p> <ul style="list-style-type: none">• "The Discovery of the Self: A Study in Psychological Cure" di Elizabeth Severn Per quanto riguarda questo testo specifico, non è disponibile una versione italiana. Tuttavia, esistono altre pubblicazioni simili in italiano che trattano il tema della psicologia del sé.
Comunicazione Emotiva e Assertività	<p>In questo ambito si studiano le dinamiche interpersonali, le emozioni e la comunicazione umana in contesti sociali.</p> <p>TESTI CONSIGLIATI</p> <ul style="list-style-type: none">• "Nonviolent Communication: A Language of Life" di Marshall B. Rosenberg, PuddleDancer Press, 2003• Versione Italiana: "Comunicazione Nonviolenta. Un linguaggio di vita" Casa Editrice: Esserci
Etica e Filosofia della Mente	<p>Questo settore si focalizza su questioni morali, etiche e filosofiche relative alla mente e al comportamento umano.</p> <p>TESTI CONSIGLIATI</p> <ul style="list-style-type: none">• "Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind" di Evan Thompson, 2007
Gestione dello Stress e Tecniche di Rilassamento	<p>Comprende l'insegnamento di tecniche corporee e di rilassamento, con un focus su come queste pratiche influenzino il benessere fisico e psicologico.</p> <p>TESTI CONSIGLIATI</p> <ul style="list-style-type: none">• "Boundaries: When to Say Yes, How to Say No To Take Control of Your Life" di Henry Cloud e John Townsend• Versione Italiana: "Limiti. Quando dire di sì, quando dire di no, per prendere il controllo della propria vita", Casa Editrice: GBU, 2001• "Odissea Mindfulness", Emanuele Cerquiglini, Casa Editrice: Studiolo Alchemico 2023.
Boundary Setting e Gestione delle Relazioni	<p>Esplora le dinamiche sociali e relazionali, incluse le teorie dell'attaccamento e le tecniche per la gestione dei confini personali e sociali.</p> <p>TESTI CONSIGLIATI</p> <ul style="list-style-type: none">• "Boundaries: When to Say Yes, How to Say No To Take Control of Your Life" di Henry Cloud e John Townsend• Versione Italiana: "Limiti. Quando dire di sì, quando dire di no, per prendere il controllo della propria vita", Casa Editrice: GBU, 2001



UNICAMPUS HETG Sàrl
Registered Office: Quai Gustave Ador 18, case postale 1470, à 1211 Genève, Suisse

www.unicampushetg.ch

INSEGNAMENTO	PROGRAMMA
Tesi finale	Un elaborato su uno dei temi trattati di almeno 30 pagine.