

# Stefano Serafinelli

Psicologo clinico, disturbi di ansia, stress, dipendenze e disagi legati al ciclo di vita (separazioni, perdite, nuovi progetti). Adulti e adolescenti. Formatore mindfulness. [Milano](#)

## Riepilogo

Psicologo clinico, svolge attività di consulenza psicologica per: Stress, Disturbi d'Ansia, Dell'Umore, Dell'Attenzione, Dipendenze. Negli adulti e adolescenti.

Ha collaborato con il Centro Medico Sant'Agostino di Milano. Mentor-Orientatore presso l'ISS "Dalla Chiesa Spinelli" di Omegna(VB).

Conduce incontri di gruppo e individuali per genitori e figli presso l'Associazione One Parent.

## Contatta

[www.linkedin.com/in/stefanoserafinelli-37b34833](https://www.linkedin.com/in/stefanoserafinelli-37b34833) (LinkedIn)

[www.officinamindfulness.it/](http://www.officinamindfulness.it/) (Blog)

## Competenze principali

Mentoring

Tutoring

Consulenza legale

## Languages

Inglese

## Certifications

Operatore educativo per l'Autismo

Istruttore protocolli mindfulness  
MBSR-MBCT

Laurea in Psicologia Clinica e del  
Benessere

Mentoring e orientamento individuale  
per contrastare la dispersione scolastica

Corso di Consulente Tecnico D'Ufficio -  
C.T.U.

## Publications

Mente: Così metti alla porta ansia e  
pensieri malinconici

Perché la mindfulness fa bene a tutta  
la famiglia

La Comunicazione Che Fa Bene Ha  
Bisogno Di Un Codice Etico?

Mindfulness Insieme, coltivare la  
consapevolezza con se stessi, in coppia  
e sul lavoro.

Che cos'è davvero la felicità?

Ha collaborato con la Comunità terapeutica riabilitativa psichiatrica Casa Cima di Milano.

Da venticinque anni pratica e insegna meditazione e yoga, formandosi in Italia, Giappone e India.

Ha completato il: "Mindfulness professional training" presso l'AIM Associazione Italiana Mindfulness di Milano.

Ha ideato e condotto corsi di "Stress correlato alla funzione lavorativa" per il Comune di Roma e il Ministero della Giustizia. Workshop su "Disturbi dell'attenzione" presso istituti di diverso grado.

Relatore in convegni (organizzati dalla Federpsi) su: "Mindfulness e neuroscienze".

E' stato Trainer-guida del "Corso di formazione per Istruttori Mindfulness" presso Federpsi.

Ha collaborato con Syn Lab Monza e Altroconsumo (Festival Futuro, Innovation Week, Wellbeing Week).

E' stato vice-presidente e Training Consultant presso 'Osservatorio Branded Entertainment'.

Collabora con "BEintelligent" piattaforma digitale che promuove un consumo informato e sostenibile.

Collabora con "La Finestra sulla Mente-S.Agostino Psiche" e "Sant'Agostino Bimbi-Genitori Consapevoli"(iniziative editoriali a cura del C.M.Sant'Agostino e Fps Media).

Ha scritto (assieme a M.B.Toro) il libro:

"Mindfulness insieme, coltivare la consapevolezza con se stessi, in coppia e sul lavoro" (ed. Franco Angeli).

---

## Esperienza

ISS Dalla Chiesa-Spinelli

Psicologo

marzo 2024 - Present (9 mesi)

Omegna, Piemonte, Italia

Mentor Orientatore nell'ambito del progetto: "Crescere Responsabili, un traguardo tante strade".

Libera professione- Ordine Psicologi Lombardia

Psicologo

settembre 2008 - Present (16 anni 3 mesi)

Milano, Italia

Colloqui e consulenze psicologiche.

Percorsi di riduzione dello stress lavorativo per: enti pubblici, istituti, organizzazioni, e privati.

Trattamento di disturbi dell'attenzione, dell'ansia e dell'umore in adulti e adolescenti.

Associazione OneParent - Associazione Genitori Single

Psicologo clinico

febbraio 2019 - Present (5 anni 10 mesi)

Milano, Lombardia, Italia

Collabora, in qualità di psicologo, alle attività di sostegno e ai gruppi educativi, rivolti ai genitori e ai loro figli. <http://www.associazione-oneparent.org/>

Officina Mindfulness

17 anni 1 mese

Istruttore protocolli Mindfulness

novembre 2007 - Present (17 anni 1 mese)

Tutta Italia

Istruttore di MBI (Mindfulness Based Interventions)

Coordinatore novembre 2007 - Present  
(17 anni 1 mese) Milano, Italia

Fonda e coordina "Officina Mindfulness", l'iniziativa si occupa di diffondere la cultura della consapevolezza: attraverso conferenze, corsi, pubblicazioni e incontri tematici.

Scuole di specializzazione, istituti d'istruzione statali e parificati, associazioni.

Docente e Trainer giugno 1997 - Present (27 anni 6 mesi) Tutta Italia

Idea e conduce workshop e percorsi di consapevolezza:

Percorsi per disturbi dell'attenzione nei bambini e negli adulti.

Percorsi per la riduzione dello stress, della sofferenza e dell'ansia.

Percorsi per dipendenze: comportamentali e da sostanze.

#### Centro Medico Santagostino

Psicologo clinico e conduttore gruppi mindfulness e yoga  
novembre 2016 - ottobre 2024 (8 anni) Milano, Italia

Psicologo Clinico, consulenze individuali. Conduttore gruppi MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) e del programma Yoga-Sant'Agostino.  
<https://www.cmsantagostino.it/stefano-serafinelli>

#### Comunità terapeutica riabilitativa psichiatrica

Psicologo clinico aprile 2020 - febbraio 2023 (2 anni 11 mesi) Milano, Lombardia, Italia

Partecipa, in qualità di psicologo clinico, alle attività riabilitative per i pazienti psichiatrici ospiti della comunità terapeutica. <https://neomesia.com/casa-cima>

#### Albagnano Healing Meditation Center

Docente

agosto 2022 - ottobre 2022 (3 mesi)  
Albagnano (VB) -Italia

Collabora al percorso di educazione non formale "Educarsi a Educare" ,in qualità di docente, con "Mindfulness nella relazione". Presso l'Albagnano Healing Meditation Center.

Federpsi Trainer guida febbraio 2016 - giugno 2020 (4 anni 5 mesi) Roma, Italia

Corso di Formazione per istruttori mindfulness. Il corso, si occupa di formare alla pratica e alla messa in atto dei protocolli mindfulness MBSR/MBCT.

### SYNLAB

Psicologo clinico conduttore protocolli mindfulness  
maggio 2018 - giugno 2018 (2 mesi) Monza e Brianza,  
Italia

Conduttore del protocollo "Mindfulness Based Stress Reduction" per il personale della sede di Monza Brianza.

Osservatorio Branded Entertainment  
Vice Presidente e Training Consultant  
aprile 2014 - gennaio 2017 (2 anni 10 mesi)  
Milano, Italia

Vice presidente dell'Obe e training consultant.

Ministero della Giustizia

Docente

ottobre 2014 - novembre 2015 (1 anno 2 mesi)

Scuola allievi ispettori scuola "Giovanni Falcone" insegna "Tecniche di gestione dello stress".

Un percorso ideato e condotto da Stefano Serafinelli

FederPsi alta formazione

Relatore ottobre 2015 - ottobre 2015

(1 mese) Sala Convegni del Celio  
(Roma)

Convegno ECM "Mindfulness e relazioni: teoria, metodi, neuroscienze"

Secondo Centro Terapia Cognitivo Interpersonale

Istruttore, Docente, Conduttore maggio 2013 - maggio  
2015 (2 anni 1 mese)

Roma

Istruttore protocolli Mindfulness.

Docente al corso ecm "Mindfulness per la pratica clinica, la terza onda della  
terapia cognitiva"

FederPsi Alta Formazione

Docente novembre 2014 - febbraio 2015 (4 mesi)  
Docente nel corso ECM "Mindfulness per la pratica clinica: la terza  
onda della terapia cognitiva".

Comune di Roma

Docente novembre 2010 - giugno 2011 (8 mesi)  
Dipartimento C.ne Ostiense, Roma  
Conduce il corso "Gestire lo stress nell'ambiente di lavoro"  
nell'ambito del progetto "O.A.S.I".

Associazione Archè Operatore  
ottobre 2009 - novembre 2010 (1  
anno 2 mesi) Ospedale Bambin  
Gesù, Roma

## Formazione

---

Libera Università 'Maria SS Assunta'  
Laurea in Psicologia Clinica, Psicologia Clinica e del  
Benessere · (2011 - 2013)

Associazione Italiana Mindfulness  
Master, Istruttore protocolli Mindfulness MBSR-MBCT · (2012 -  
2013)

FeDerSerd Federazione Italiana degli Operatori dei  
Dipartimenti e dei Servizi delle Dipendenze  
La clinica delle dipendenze · (2019 - 2019)

Libera Università 'Maria SS Assunta'  
Laurea, Scienze e tecniche psicologiche · (2009 – 2011)

Omegna, 10/11/2024

In fede

*Stefano Serafinelli*