

POSIZIONE PER LA QUALE SI  
CONCORRE  
POSIZIONE RICOPERTA  
OCCUPAZIONE DESIDERATA  
TITOLO DI STUDIO PER LA  
QUALE SI CONCORRE

Psicologa clinica e di comunità/ Psicologa dello sport in libera  
professione

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

da settembre 2014 ad oggi

Psicologa clinica specializzata in Psicologa dello sport

In ambito clinico:

- Interventi di prevenzione, diagnosi, riabilitazione e sostegno
- Interventi volti alla comprensione e risoluzione delle situazioni in cui le condizioni personali e la relazione con gli altri possono costituire fonte di disagio e di difficoltà
- Interventi volti alla crescita personale: migliorare la comunicazione, l'autostima, la propria qualità di vita, etc
- Valutazione e riabilitazione cognitiva (memoria, attenzione, percezione, linguaggio...), e dei disturbi del comportamento, riabilitazione psicosociale, valutazioni cliniche, perizie, diagnosi, etc
- Interventi volti al benessere psicofisico: cambiamento delle abitudini (fumo, peso, etc...), controllo e gestione dello stress e delle emozioni
- Consulenza e sostegno alle donne durante e dopo la gravidanza
- Conduzione di gruppi per persone con problemi di alcool, fumo, sostanze

In ambito sportivo:

- Concentrazione e attenzione
- Motivazione e goal setting
- Tecniche di rilassamento
- Incremento della peak performance (miglior prestazione)
- Allenamento ideomotorio
- Gestione dell'ansia pregara e dello stress agonistico
- Gestione del rapporto tra genitori/atleti/allenatori
- Gestione e recupero dall'infortunio; handicap
- Prevenzione dell'abbandono precoce nel settore giovanile (drop out)
- Dinamiche di squadra, integrazione, conflitti e leadership
- Formazione di allenatori e dirigenti di società sportive
- Seminari di informazione
- Post carriera

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Ottobre 2016 Preparatore mentale di 1° per il tennis

Settembre 2014	Iscrizione all' Ordine degli psicologi della Toscana con il n° 7302
da Settembre 2013 ad Aprile 2014	Master in Psicologia dello Sport presso Psicosport Srl Milano
da Marzo 2013 a Settembre 2013	Tirocinante psicologo presso l'Istituto di Terapia Familiare ad indirizzo sistemico-relazionale di Siena
da Settembre 2012 a Marzo 2013	Tirocinante psicologo nei reparti di degenza per malati oncologici e per pazienti in lista di trapianto d'organo (cuore, polmone, rene) presso l'Azienda Ospedaliera Senese
2010-2012	Laurea Magistrale in Psicologia Clinica e di Comunità presso l'Università Guglielmo Marconi con votazione 103/110. Titolo di tesi "Ipotesi psicopatologiche ed evoluzione nei disturbi del linguaggio"
2006-2009	Laurea in scienze e tecniche di psicologia della salute conseguita all'Università di Pisa con votazione 100/110. Titolo di tesi "Farmacologia di farmaci antidepressivi: efficacia e tollerabilità"
da Ottobre 2005 a Settembre 2006	Corso in Biologia molecolare presso l'università di Pisa
2005	Diploma scuola media superiore: Maturità classica conseguita all'istituto "Dante Alighieri" di Orbetello con votazione 94/100

#### COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B2	C1	B2	B2	B2

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato  
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

#### Competenze comunicative

- possiedo buone competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza annuale di tirocinio

#### Competenze informatiche

- Ottima conoscenza del pacchetto Office (word, excel, access, power point), Internet e posta elettronica
- ECDL Patente Europea

#### Altre competenze

Ad oggi atleta agonista di atletica leggera. In passato, 4 anni di karate (katà) che mi ha permesso di sviluppare buone capacità di autocontrollo. Lo sport vissuto in prima persona mi ha dato la possibilità di entrare con più facilità e profondità nell' universo interiore degli atleti, capendone le emozioni, e di tracciare linee di intervento più appropriate.

#### Patente di guida

Possesso patente di guida cat. B - Auto munita.

## ULTERIORI INFORMAZIONI

Ambito lavorativo	Attualmente atletica leggera, scherma, motociclismo, ciclismo, tennis, nuoto
Interventi svolti	In gruppo e individualmente: migliorare la comunicazione (interna al gruppo, tra allenatore e atleta), gestire fattori di distrazione prima e durante la gara, amplificare la motivazione, incrementare l'autostima e l'autoefficacia, la leadership nel gruppo e dell'allenatore, coesione e dinamiche di gruppo, la figura dell'allenatore, gestire la competizione, gestire il tempo, consapevolezza e gestione emotiva, allenare l'attenzione, aumentare la concentrazione, gestire l'ansia pre-gara, creare e potenziare le abilità psicologiche di base del gruppo, sviluppo di interventi personalizzati di preparazione mentale a seconda delle diverse esigenze personali, diminuire il drop-out, analisi delle esigenze e aspettative degli atleti, recupero infortuni, promozione dello sport
Progetti Conferenze Seminari Appartenenza a gruppi / associazioni	<p><b>Marzo 2018:</b> Incontro di formazione CONI : " Importanza della psicologia: focus sulle dinamiche di gruppo ed identificazione di eventuali criticità nello sport"</p> <p><b>Gennaio 2018:</b> Docente Corso di Formazione Nazionale ACSI 1<sup>a</sup> livello - Operatore tecnico del fitness</p> <p><b>Settembre 2017:</b> Membro AISP ( Associazione Italiana Psicologi dello Sport)</p> <p><b>Settembre 2017:</b> Seminario " Sport and exercise psychology under the leaning tower "</p> <p><b>Novembre 2016:</b> Conferenza rivolta a genitori ed allenatori dal titolo: " Vorrei che lo sport insegnasse che" - Desenzano del Garda</p> <p><b>Settembre 2015:</b> Progetti inerenti la sfera della disabilità. In particolare, sport adattati per atleti con disabilità intellettive, motorie e visive (baskin) ed atletica leggera. Psicologa volontaria presso l'Associazione Skeep disabili a Grosseto. Progetti di psicomotricità nelle scuole primarie</p> <p><b>Ottobre 2015:</b> partecipazione al XIth ENYSSP Workshop con il poster. " Overtraing: a proposed integrated approach of psychology and medicine in the athlete's prevention and rehabilitation</p> <p><b>Aprile 2015:</b> seminario " A Bridge from the past to the future" International Society of Sport Psychology 50 th Anniversary</p> <p><b>Dicembre 2014:</b> Corso in Analisi Avanzata della Comunicazione Non Verbale e FACS</p> <p><b>Novembre 2014:</b> Convegno Nazionale di Psicologia dello Sport " Non si vince da soli, contributo della psicologia all'integrazione professionale nello sport", Napoli</p> <p><b>2014:</b> Membro della SIPsiS (Società Italiana di Psicologia dello Sport)</p> <p><b>2014:</b> Membro attivo dell'Associazione SportAttiva-Mente</p> <p><b>2014:</b> Project work dal titolo " L' allenamento mentale al servizio della performance eccellente: corso di introduzione alla psicologia sportiva per allenatori"</p> <p><b>2009:</b> Attività formative di Counseling e laboratori: lavorare sulle emozioni</p> <p><b>2008:</b> Laboratorio di Psicofisiologia del ciclo sonno-veglia, esperienze applicative sulle apnee da sonno negli adulti e nei bambini; seminari di psicoterapia; seminari sulla depressione e sull'assistenza al malato terminale</p> <p><b>2006:</b> Esperienze applicative di psicomotricità; seminari riguardanti la risonanza magnetica strutturale e funzionale ed i potenziali evocati</p>
Dati personali	Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

