

# Andrea Colombo

## Consulente, formatore e docente, psicologo sportivo

Atleta della nazionale di atletica leggera con oltre 20 presenze in nazionale, mental coach e psicologo sportivo. Carismatico e orientato a supportare le persone a raggiungere i propri successi, sono alla ricerca di una posizione stabile in ambito formativo e di sviluppo delle risorse umane. Ho organizzato e diretto progetti, programmi ed eventi sportivi caratterizzati da creatività e innovazione, unendo attività fisica, benessere e psicologia a supporto del cambiamento. Ho sviluppato competenze e abilità nella gestione ed erogazione di programmi formativi e di welfare per migliorare il benessere fisico e psicologico delle persone. Negli ultimi 3 anni ho avuto significative esperienze nel settore della formazione di competenze emotive e di leadership. Grazie alle esperienze maturate negli ultimi anni sono alla ricerca di un contesto dinamico e fortemente relazionale nel quale imparare, confrontarmi e mettermi alla prova. Motivato ad un lavoro di team.

### ESPERIENZA LAVORATIVA:

#### Fondatore, coach e formatore

**Mindful Running** - Milano, Lombardia - Feb. 2013 ad oggi

Mindful Running è un protocollo di allenamento e un marchio registrato. Si pone come obiettivo lo sviluppo del benessere psico-fisico delle persone attraverso la combinazione di un allenamento fisico e mentale. Dopo aver creato e codificato la pratica ho sviluppato il training, portandolo in azienda e organizzandone la formazione sul territorio nazionale.

#### Fondatore, Psicologo

**MenteCorpo** - Milano, Lombardia - Mar. 2005 ad oggi

Ho avviato lo studio e ho mantenuto un impegno costante nella professione psicologica e nella diffusione della psicologia per il benessere e il miglioramento della qualità di vita. Mental coach, psicologo sportivo di atleti e allenatori di livello nazionale e internazionale. Esperto nella conduzione di programmi di preparazione mentale di gruppo e individuali. Con MenteCorpo ho maturato esperienze organizzative di eventi, corsi e progetti.

#### Professore

**Università Statale di Milano** - Milano, Lombardia - Ott. 2009 ad oggi

Professore a contratto e titolare di due insegnamenti nel corso di laurea magistrale della Facoltà di Scienze Motorie.

#### Formatore e coach in ambito aziendale

Principali esperienze lavorative:

### **Saipem - Fondazione LHS - San Donato Milanese, Milano - Mar. 2018 ad oggi**

Formatore di workshop LiHS, Leadership in Health and Safety. Il programma, costruito dal Dipartimento di Salute e Sicurezza di Saipem 10 anni fa per cambiare la percezione della salute e della sicurezza in un contesto dinamico e multiculturale dell'Oil & Gas. Attualmente il programma è adottato in tutto il mondo da parte di aziende leader del settore come Salini Impregilo, Eni, Exxon, Total, Tenova, Thyssen-Krupp etc.

### **Europassistance - Milano Centro, Lombardia - Feb. 2016 - Ott. 2017**

Preparazione ed erogazione di un programma formativo sul welfare aziendale dedicato ai dipendenti che hanno preparato la Milano City Marathon 2016 e 2017 . Il programma prevedeva seminari, sessioni di allenamento e articoli diffusi nel progetto #Corricon.

### **RCS Sport- Milano, Lombardia- Feb. 2014 - Mag. 2016**

Organizzazione, comunicazione ed erogazione di un programma di preparazione mentale per maratoneti a livello amatoriale. Ricerca sponsor per implementazione del progetto patrocinato e interamente finanziato da OPL (Ordine degli Psicologi della Lombardia).

### **Grenke Automazione s.r.l. - Milano, Lombardia - Giu. 2016 ad oggi**

Creazione e sviluppo di un programma di welfare aziendale per branch and team leader dell'azienda. Il programma denominato "Mindful@work" è sviluppato in 8 giornate formative e rappresenta per l'azienda un punto di riferimento per il cambiamento culturale, lo stile di vita e la promozione del benessere dei propri dipendenti.

### **Azienda Sanitaria Locale - Ivrea, Piemonte - Nov. 2016 - Nov. 2017**

Nel programma di formazione e sviluppo di Mindful Running sul territorio nazionale Ivrea rappresenta uno dei più significativi successi. Grazie ad una sensibilità territoriale (Ivrea, patria di Adriano Olivetti) ho potuto creare un vero e proprio percorso formativo con il personale dell'ASL locale, interessata allo sviluppo della salute sul territorio.

## **Psicologo Sportivo e Mental coach**

### **Federazione Italiana di Atletica Leggera - Roma, Lazio - Mar. 2015 - Dic. 2016**

Grazie ad un impegno e ad uno sviluppo continuo della professione di psicologo sono stato psicologo della Nazionale di Atletica Leggera con il compito di supportare atleti e tecnici nella costruzione del proprio benessere e nella preparazione mentale degli eventi internazionali tra cui Campionati del Mondo di Pechino 2015 e Giochi Olimpici di Rio De Janeiro 2016.

### **Federazione Italiana di Atletica Leggera-Comitato Lombardo - Mar. 2017 ad oggi**

Successivamente all'esperienza con la nazionale maggiore sono stato incaricato dal Comitato Provinciale Lombardo di sviluppare e promuovere la cultura psicologica nello sport con un progetto dedicato alle categorie giovanili. Sviluppo di un programma di preparazione mentale interamente online e docente nella formazione di allenatori.

## **Direttore e organizzatore di eventi sportivi**

**Midnight Run** - Milano, Lombardia - Feb. 2011- Lug. 2015

Midnight Run è un evento sportivo di MenteCorpo organizzato dal 2011 al 2015. E' stata la prima corsa di mezzanotte organizzata a Milano, prima con il supporto del Comune di Milano poi con sponsorizzazione private.

Direzione, organizzazione e implementazione di tutte le fasi della corsa, dalla ricerca sponsor all'occupazione di suolo pubblico. L'evento ha visto 3000 partecipanti nel 2014.

## **Project leader**

**Comune di Milano** - Milano, Lombardia - Set. 2007 - Giu. 2011

Creazione e sviluppo pluriennale di un progetto finanziato dal Comune a supporto del benessere psico-fisico di giovani-adulti dai 18 ai 35 anni.

## **Atleta della nazionale di atletica leggera**

**Nazionale italiana di atletica leggera** - Gen. 1994- Lug. 2004

Sono stato per 10 anni velocista di punta della nazionale di atletica leggera.

Finalista olimpico a Sydney 2000 con la 4x100 italiana.

Personal best: 10"23 nei 100 metri e 20"60 nei 200.

6 medaglie internazionali, oltre 20 maglie azzurre, ho potuto laurearmi con il massimo dei voti durante la carriera sportiva .

STUDI:

## **Master in Psicologia dello Sport**

Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport 2002

## **Practitioner Coach in Business Coaching**

SCOA - School of coaching di Milano 2005

## **Laurea in Psicologia**

Università Cattolica - Milano, Lombardia 2000 - Milano, Lombardia

Esperto e capace nel public speaking. Insegnante e formatore con esperienza. Intraprendente. Esperto in tecniche e interventi di mental coaching individuale e di gruppo.

*Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi del D. lgs. 196/03*

