# CURRICULUM VITAE

## INFORMAZIONI PERSONALI

| | |
|---|---|
| Nome | KEROL KRAVOS |
| Indirizzo | |
| Telefono | |
| E-mail | |
| PEC | |
| P.IVA | |
| N° iscrizione albo psicologi FVG | |
| Nazionalità | Italiana |
| Data di nascita | |

## ESPERIENZA LAVORATIVA

| | |
|---|---|
| • Febbraio 2023 - adesso | **PSICOLOGA,** Psicologa dello sport, Sessuologa clinica |
| • Indirizzo dello studio | Via Gioacchino Rossini, 6 (Trieste) |
| • Tipo di azienda o settore | Libero professionista |
| • Principali mansioni e responsabilità | Mental training per atleti di vela (optimist, 49erFX), pallavolo<br>Mental training per la squadra optimist (atleti 10-13 anni) della Società Vela Oscar Cosulich, Monfalcone<br>Consulenze per allenatori di vela<br><br>Somministro test per la valutazione della persona/atleta, per l'ansia, lo stress, i disturbi psicosomatici, le emozioni, la motivazione, le capacità comunicative, le modalità di relazione con il partner e con gli altri.<br>Insegno tecniche di rilassamento.<br>Qualificata per svolgere il ruolo del *Safeguarding Officer*.<br>Organizzo corsi di formazione.<br><br>Come sessuologa clinica svolgo la Terapia Mansionale Integrata per single e per coppie. |
| • Giugno 2024 - adesso | Consigliera federale, Segretaria tesoriere |
| • Indirizzo | Online |
| • Tipo di azienda | Federazione Italiana Psicologi dello Sport (associazione culturale) |
| • Principali mansioni e responsabilità | Il 22 marzo 2025 sono stata nominata Consigliera Federale della Federazione Italiana Psicologi dello Sport. Questo ruolo implica la partecipazione a riunioni mensili del consiglio, presa di decisione su questioni amministrative e gestionali, la partecipazione ad eventi/convegni organizzati in tutta Italia. Inoltre, ricopro il ruolo di segretaria tesoriera dal giugno 2024 che richiede un notevole impegno per la gestione dei soci, degli abbonamenti, della newsletter, di tutti gli aspetti organizzativi degli eventi in presenza e online, la risoluzione di problemi tecnici. |

| | |
|---|---|
| • Dicembre 2023 - adesso | Formatore per la Federazione Italiana Vela – XIII Zona (FVG) in qualità di Psicologa dello sport |
| • Indirizzo | Presso i circoli velici a Trieste/Monfalcone |
| • Tipo di azienda o settore | Libero professionista |
| • Principali mansioni e responsabilità | Progetto "La forza mentale: La vela incontra la psicologia dello sport" (2023-2024)<br>Una serie di incontri formativi dedicati a genitori, atleti, tecnici su argomenti: il genitore come risorsa preziosa, i molteplici ruoli dell'allenatore, come potenziare le abilità mentali dell'atleta.<br><br>Progetto di studio dell'influenza dell'utilizzo dello smartphone sulla performance dell'atleta (2025): gli atleti hanno compilato il questionario NMP-Q Test che analizza la dipendenza da smartphone. Seguiranno l'elaborazione dei dati e la restituzione ad atleti, genitori e tecnici in una conferenza in programma a fine stagione sportiva.<br><br>(2025-in corso) Progetto "Women in Sailing" realizzato dalle Assicurazioni Generali: collaborazione in quanto formatrice della FIV XIII Zona |

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

| | |
|---|---|
| • **2025** | Corso per Preparatore mentale della Federazione Italiana Tennis e Padel (FITP) di 1° Grado |
| | Partecipazione al convegno "La mente in gioco" - Belluno |
| | Partecipazione al convegno "4 anni per prepararsi, 1 sola occasione per eccellere" - Milano |
| • **2024** | Master in Sessuologia clinica – Modalità asincrona (204h) |
| • Ente di formazione | Giunti Psychometrics |
| • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio | Modulo A - Psicologia e psicopatologia del comportamento sessuale tipico e atipico: elementi di sessuologia generale e sessualità delle popolazioni specifiche<br>Modulo B - La consulenza in sessuologia generale, delle popolazioni specifiche e della devianza sessuale<br>Modulo C - Tecniche d'intervento per Disfunzioni Sessuali e Disturbi della Sessualità Tipica e Atipica |
| • Qualifica conseguita | Sessuologa clinica |
| | Partecipazione al convegno "Psicologia dello Sport 3.0: La Federazione Italiana Psicologi dello Sport scende in campo. Il ruolo strategico dello psicologo dello sport nella preparazione dell'atleta" (3 ECM) - Roma<br>Partecipazione al progetto "Ski Evolution", 3 giorni a Forni di Sopra per lavorare sull'analisi del movimento e della tecnica sugli sci in campo libero (sci alpino). |
| • **2022** | Master di II livello in Psicologia della Salute Organizzativa: teorie, strumenti e metodologie per la valutazione del rischio Stress Lavoro Correlato |
| • Ente di formazione | Unicusano |
| • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio | Psicologia Clinica<br>Psicologia Generale<br>Organizzazione Aziendale<br>Psicologia Sociale<br>Sociologia del lavoro<br>Tecniche di Analisi dei Dati<br>Psicologia del lavoro e delle Organizzazioni<br>Diritto del Lavoro<br>Project work |

| | |
|---|---|
| • Qualifica conseguita | Esperto in gestione dello stress lavoro correlato |
| • **2021** | Master online in Mental training e Psicologia dello sport, corso base + avanzato |
| • Ente di formazione | Psymedisport Group, online |
| • Qualifica conseguita | Psicologa dello Sport |
| | Master in Tecniche di Comunicazione in ambito sportivo |
| • Ente di formazione | Psymedisport Group, online |
| • Qualifica conseguita | Esperta in comunicazione in ambito sportivo |
| • **2020** | Laurea magistrale in Psicologia cognitiva applicata |
| • Ente di formazione | Università degli studi di Padova |
| • **2018** | Laurea triennale in Scienze e tecniche psicologiche |
| • Ente di formazione | Università degli studi di Trieste |
| MADRELINGUA | **SLOVENO** |
| ALTRE LINGUE | **ITALIANO, INGLESE, SPAGNOLO** |
| CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE<br>*Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.* | Sistemi operativi: iOS, Microsoft<br>Buone competenze tecniche: Word, Power Point, Excel, Canva, piattaforme per newsletter, social network. |
| PATENTI | A1, B |