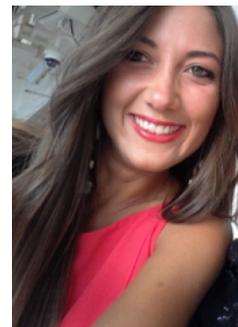


FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Cognome e Nome **COSTA VANESSA**

Indirizzo **VIA SANT'AMBROGIO 8, 20066, MELZO (MI)**

Telefono **3280395131**

Fax **0295310014**

E-mail **vanessa.costa@bmteam.it**
costa.psicologa@gmail.com

Nazionalità Italiana

Luogo e Data di nascita MILANO - 25/06/1988

**ATTIVITÀ LIBERO
PROFESSIONALE PRIVATA**

- Da Marzo 2014 (in corso)
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Libera professionista

Psicologa Clinica, Psicologa dello Sport e Psicoterapeuta

Consulenze psicologiche cliniche individuali e familiari e colloqui di sostegno psicologico.

Interventi di sostegno psicologico e psicoterapia.

Interventi di *mental training* e *mental coaching* sportivo rivolti ad atleti ed allenatori provenienti da diverse discipline (golf, tennis, hockey, pattinaggio artistico, calcio, pallavolo, arti marziali e sport da combattimento).

**ESPERIENZA LAVORATIVA
PSICOLOGA DELLO SPORT**

- Da Settembre 2017 (in corso)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Collaborazione Professionale

Comitato Regionale Lombardo (CRL)

Federazione Ciclismo Lombardia

Docente / Psicologa dello Sport

Formazione di Tecnici, Dirigenti e Giudici di Gara su temi quali comunicazione, public speaking, leadership, dinamiche di gruppo e preparazione mentale

- Da Novembre 2016 a Maggio 2017
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Collaborazione Professionale

Circolo Tennis Parabiago (MI)

Società Sportiva (Tennis)

Psicologa dello Sport

Interventi di preparazione mentale rivolti agli atleti agonisti della Società sportiva, attraverso sessioni di preparazione mentale in gruppo (aula e campo). Momenti di confronto con gli allenatori.

- Da Novembre 2016 a Settembre '17
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Collaborazione Professionale

Arzaga Golf Club (BS)

Circolo di Golf

Psicologa dello Sport

Interventi di preparazione mentale rivolti agli atleti agonisti del Circolo, attraverso sessioni di preparazione mentale individuale e in gruppo (aula e campo) ed osservazioni su campo durante i tornei. Momenti di confronto con gli allenatori.

- Da Maggio 2016 (in corso)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Collaborazione Professionale

Istituto Superiore di Formazione Roberto Lombardi

Federazione Italiana Tennis

Docente / Psicologa dello Sport

Interventi di preparazione mentale rivolti ai giovani atleti convocati a i raduni (U12-U16) presso i Centri di Preparazione Olimpica di Formia e Tirrenia. Docenze all'interno dei corsi per Istruttori di 1° grado. Incontri dedicati ai genitori durante i Centri Estivi FIT.

- Da Settembre 2015 (in corso)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Collaborazione Professionale

Tennis Project, Osio Sopra (MI)

Società Sportiva (Tennis)

Psicologa dello Sport

Interventi di preparazione mentale rivolti a tutti gli atleti agonisti della Società sportiva, combinando momenti di colloquio individuale centrati sulle necessità dei singoli tennisti, all'affiancamento in campo durante le abituali sessioni di allenamento, al confronto ed alla collaborazione con gli allenatori.

- Da Marzo 2014 (in corso)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Collaborazione Professionale

ASD Sportrend Melzo

Società Sportiva (Tennis)

Psicologa dello Sport

Strutturazione di interventi di *mental training* individuali e di gruppo per giovani tennisti.

- Da Febbraio 2014 (in corso)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Collaborazione Professionale

US ACLI Milano

Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI

Docente / Psicologa dello Sport

Formazione di allenatori ACLI della Regione Lombardia circa tematiche di rilievo nell'ambito dell'insegnamento, della comunicazione, della gestione della squadra e delle relazioni con i genitori

- Da Aprile 2013 a Maggio 2015
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Collaborazione Professionale

Golf Club Zoate, Tribiano (MI)

Società Sportiva (Golf)

Preparatrice Mentale / Psicologa dello Sport

Strutturazione di interventi di *mental training* individuale e di gruppo per giovani golfisti ed interventi di *coaching* in campo

Organizzazione di incontri tematici dedicati ai genitori e gruppi di discussione relativi a problematiche specifiche nel rapporto con i figli-atleti.

- Da Settembre 2013 a Maggio 2015
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Collaborazione Professionale

Tennis Project, Osio Sopra (MI)

Società Sportiva (Tennis)

Preparatrice Mentale

Formazione degli allenatori circa tematiche quali leadership, comunicazione e gestione dei conflitti ed interventi di *coach the coach* individuali al fine di favorire una sempre più efficace gestione degli allievi sia in allenamento che durante i tornei. Organizzazione di incontri di approfondimento destinati ai genitori dei tennisti su tematiche inerenti il rapporto genitore-figlio/atleta.

ESPERIENZA LAVORATIVA

PSICOLOGA CLINICA

- Da Gennaio 2019 (in corso)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Collaborazione Professionale

Centro Psico-Sociale e Centro Diurno di via Settembrini

ASST-Fatebenefratelli-Sacco

Psicoterapia, sostegno psicologico, riabilitazione

Attività di consultazione, presa in carico psicoterapeutica individuale e di gruppo, lavoro in equipe, lavoro di rete

- Da Luglio 2018 (in corso)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego

Collaborazione Professionale

Centro Medico Sant'Agostino (sede di via Panfilo Castaldi)

Poliambulatori specialistici

- Principali mansioni e responsabilità

Psicoterapia Individuale e di coppia

Attività di consultazione e presa in carico psicoterapeutica

- Da Novembre 2016 a Febbraio 2017

- Nome e indirizzo del datore di lavoro

Collaborazione Professionale

Istituto di Istruzione Secondaria Superiore di Stato "Don Lorenzo Milani" (Romano di Lombardia, BG)

- Tipo di azienda o settore

Scuola Secondaria Superiore

- Tipo di impiego

Giornate di Approfondimento e Prevenzione per i Disturbi del Comportamento Alimentare

Progetto di promozione del benessere psicologico e di prevenzione dei DCA rivolto agli allievi di tutte le classi seconde superiori.

- Principali mansioni e responsabilità

- Da Settembre 2015 (in corso)

- Nome e indirizzo del datore di lavoro

Collaborazione Professionale

Farmacia Dott. Rizzi di Rizzi Piero Achille

- Tipo di azienda o settore

Farmacia

- Tipo di impiego

Servizio di consulenza e supporto psicologico

Servizio di consulenza e supporto psicologico a tariffe calmierate

- Principali mansioni e responsabilità

- Da Giugno 2014 (in corso)

- Nome e indirizzo del datore di lavoro

Collaborazione Professionale

ASBBI Associazione Sindrome di Bardet-Biedl Italia

- Tipo di azienda o settore

Associazione ONLUS

- Tipo di impiego

Sportello di ascolto e progetti scolastici di sensibilizzazione sul tema delle malattie rare

Responsabile dello sportello di ascolto e di supporto psicologico dedicato ai pazienti affetti dalla Sindrome di Bardet-Biedl ed ai loro familiari.

Progetti scolastici di sensibilizzazione sul tema delle malattie rare.

- Principali mansioni e responsabilità

- Da Settembre 2014 a Giugno 2015

- Nome e indirizzo del datore di lavoro

Collaborazione Professionale

Comitato Matteo 25 Onlus

- Tipo di azienda o settore

Associazione ONLUS

- Tipo di impiego

Ruolo Educativo all'interno del Progetto Don Milani 2 rivolto ad alcuni alunni della Scuola Secondaria di Primo Grado dell'Istituto Comprensivo di Viale Lombardia a Cologno Monzese, Plesso di Via Toti

Progetto didattico-educativo alternativo alla scuola.

- Principali mansioni e responsabilità

- Da Maggio a Giugno 2014 e da

Aprile a Giugno 2015

- Nome e indirizzo del datore di lavoro

Collaborazione Professionale

Nuova Educazione (Milano)

- Tipo di azienda o settore

Scuola Primaria

- Tipo di impiego

Progetto di promozione del benessere psicologico

Progetti di promozione del benessere psicologico rivolto ai bambini di 5^a elementare.

- Principali mansioni e responsabilità

ALTRE ESPERIENZE LAVORATIVE

- Da Gennaio 2014 (in corso)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Da Gennaio 2014 ad Aprile 2018
- Nome e tipo di istituto di formazione
 - Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
- 15-17 Dicembre 2017
- Nome e tipo di istituto di formazione
 - Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio
- Novembre 2016 e Giugno 2017
- Nome e tipo di istituto di formazione
 - Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio
- 26-27 Febbraio 2016
- Nome e tipo di istituto di formazione
 - Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio

Collaborazione Professionale

STEP Italia

Società di Servizi per le imprese industriali e commerciali

Docente all'interno di corsi di formazione e bilancio di competenze

Formazione aziendale e bilancio di competenze all'interno del Progetto "Dote Lavoro"

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Psicoanalitica Individuale e di Gruppo

C.O.I.R.A.G (Confederazione di Organizzazioni Italiane per la Ricerca Analitica sui Gruppi)

Formazione nella conduzione di interventi di psicoterapia individuali e di gruppo, sia nella professione privata che nelle istituzioni, adottando come modello scientifico la psicoterapia ad orientamento psicoanalitico, con particolare riferimento all'analisi di gruppo.

Psicoterapeuta (diplomata con **50/50**, con la discussione di una Tesi dal titolo: *In un mondo alieno alla ricerca dell'umanità: la psicoterapia di un paziente grave*)

Corso di formazione per Preparatori Mentali di II° grado per il Tennis

Federazione Italiana Tennis

Approfondimento delle conoscenze specifiche relative alla Psicologia dello Sport applicata al tennis secondo la metodologia della Federazione Italiana Tennis (Top e Super School).

Formazione EMDR I° e II° livello

EMDR Italia

Approfondimento delle conoscenze circa il modello di Elaborazione Adattiva dell'Informazione e la ricerca scientifica che ha validato l'EMDR. Apprendimento del protocollo EMDR nelle sue 8 fasi e della concettualizzazione dei casi dei propri pazienti, comprendendo come gli eventi traumatici e stressanti della loro vita possono aver contribuito al disagio attuale. Al termine della formazione i partecipanti possiedono le conoscenze, le capacità e le competenze per applicare l'EMDR nella propria pratica clinica.

Corso di formazione per Preparatori Mentali di I° grado per il Tennis

Federazione Italiana Tennis

Approfondimento delle conoscenze specifiche relative alla Psicologia dello Sport applicata al tennis secondo la metodologia della Federazione Italiana Tennis (Standard

School).

- Da Gennaio 2015 (in corso)
- Nome e tipo di istituto di formazione
 - Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio

Tirocinio II-IV° anno Scuola di Specializzazione in Psicoterapia C.O.I.R.A.G.

Centro Disturbi Alimentari (Azienda Ospedaliera di Treviglio)

Approfondimento delle conoscenze relative alla valutazione psicodiagnostica della patologia psichiatrica e della struttura di personalità del soggetto. Sviluppo delle competenze necessarie a condurre interventi di psicoterapia individuale e di gruppo nell'area dei Disturbi Alimentari. Presa in carico psicoterapeutica supervisionata di pazienti affetti da un Disturbo del Comportamento Alimentare. Partecipazione alle riunioni d'equipe e discussione di casi.

- Da Gennaio 2014 a Dicembre 2014
- Nome e tipo di istituto di formazione
 - Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio

Tirocinio I anno Scuola di Specializzazione in Psicoterapia C.O.I.R.A.G.

CPS Paullo (Azienda Ospedaliera Melegnano)

Apprendimento delle competenze necessarie a condurre interventi clinici individuali e di gruppo all'interno del contesto istituzionale, sia attraverso l'osservazione di colloqui condotti da un tutor esperto, sia mediante la conduzione in prima persona di colloqui portati in supervisione.

La formazione nel contesto istituzionale è stata corredata dalla partecipazione alla riunione d'equipe settimanale e dalla discussione di casi con il tutor.

- Da Gennaio 2014 ad Aprile 2018)
- Nome e tipo di istituto di formazione
 - Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio

Iscrizione Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Psicoanalitica di gruppo

C.O.I.R.A.G (Confederazione di Organizzazioni Italiane per la Ricerca Analitica sui Gruppi)

Formazione nella conduzione di interventi di psicoterapia individuali e di gruppo, sia nella professione privata che nelle istituzioni, adottando come modello scientifico la psicoterapia ad orientamento psicoanalitico, con particolare riferimento all'analisi di gruppo.

- 30 Gennaio 2014
- Nome e tipo di istituto

Abilitazione all'Esercizio della professione di Psicologo con il numero 03/16626

Ordine degli Psicologi della Lombardia

- 19 Dicembre 2013
- Nome e tipo di istituto di istruzione

Conseguimento Esame di Stato (Psicologo A)

Università di Pavia

- Da Ottobre 2012 ad Ottobre 2013
- Nome e tipo di istituto di formazione
 - Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio

Tirocinio annuale post-lauream

Centro Disturbi Alimentari e d'Ansia di Ville Turro (Ospedale S. Raffaele)

Conoscenza teorica e pratica delle principali scale ed interviste psicodiagnostiche e psicometriche utilizzate in ambito clinico; acquisizione di competenze relative alla psicopatologia ed alle principali classificazioni diagnostiche, attraverso la partecipazione a training formativi, osservazione di colloqui e discussione di casi clinici.

Sviluppo di abilità diagnostiche grazie all'osservazione di colloqui di raccolta anamnestica e di somministrazione testale. Formazione al lavoro d'equipe grazie alla

partecipazione alle riunioni giornaliere di reparto ed alla discussione di casi.

Aggiornamento continuo relativo alla letteratura scientifica sui Disturbi Alimentari e d'Ansia ed acquisizione di competenze nella somministrazione di test neuropsicologici, requisiti fondamentali per la partecipazione ai progetti di ricerca attivi all'interno del Dipartimento.

Tirocinante. Ammissione all'Esame di Stato

- Qualifica conseguita

- Da Settembre 2012 ad Aprile 2013
- Nome e tipo di istituto di formazione
 - Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio

Master in Psicologia dello Sport

Psicosport srl

Strumenti e tecniche di Preparazione mentale, progettazione di interventi volti al miglioramento della performance sportiva, alla promozione del benessere, alla gestione del conflitto od al rafforzamento dello spirito di squadra (rivolti al singolo atleta, all'allenatore, alla squadra, alla società sportiva od alla comunità).

Psicologa dello Sport

- Qualifica conseguita

- Dal 2010 al 2012
- Nome e tipo di istituto di istruzione
 - Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita

CLMP Corso di Laurea Magistrale in Psicologia

Università Vita-Salute San Raffaele di Milano

Psicologia Clinica e Psicologia della Salute

Dott.ssa in Psicologia (Laureata con **110 e lode**, con la discussione di una Tesi Sperimentale dal titolo: *Un approccio neuropsicologico allo studio dell'impulsività nei Disturbi del Comportamento Alimentare*)

- Da Gennaio a Giugno 2011
- Nome e tipo di istituto di formazione
 - Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio

Corso di Specializzazione "Clinica Psicoanalitica dell'Anoressia-Bulimia e Obesità"

ABA Milano (Associazione per lo studio e la ricerca sull'Anoressia, la Bulimia, l'Obesità e i Disturbi Alimentari)

Approfondimento delle conoscenze inerenti le principali caratteristiche diagnostiche dei Disturbi Alimentari e relative modalità di trattamento in chiave psicoanalitica.

- Dal 2007 al 2010
- Nome e tipo di istituto di istruzione
 - Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita

CLSP Corso di Laurea in Scienze Psicologiche

Università Vita-Salute San Raffaele di Milano

Psicologia Generale, fondamenti di Neuroscienze e Psicologia Clinica

Dott.ssa in Scienze Psicologiche (Laureata con **110 e lode**, con una Tesi dal titolo: *"La stagionalità nei Disturbi dell'Umore: prospettive per future ricerche"*)

- Dal 2002 al 2007
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

Liceo Classico Sperimentale

Centro Salesiano Don Bosco di Treviglio (BG)

- Principali materie/abilità professionali oggetto dello studio
 - Qualifica conseguita
- Materie Umanistiche e Scientifiche
Diploma (95/100)

**CAPACITÀ E COMPETENZE
PERSONALI**

MADRELINGUA

Italiana

ALTRE LINGUE

Inglese

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di comprensione orale

Buona

Buona

Buona

Buone capacità di analisi, ascolto, dialogo e confronto.

**CAPACITÀ E COMPETENZE
RELAZIONALI**

Buone capacità di collaborazione ed attitudine al lavoro in gruppo.

**CAPACITÀ E COMPETENZE
ORGANIZZATIVE**

Buone capacità organizzative, di pianificazione e di gestione del tempo e delle risorse.

Marcata attitudine al lavoro per obiettivi ed alla strutturazione di strategie efficaci per il loro raggiungimento

**CAPACITÀ E COMPETENZE
TECNICHE**

Buona conoscenza del pacchetto Office, Ottimo utilizzo di Internet (sono in possesso dell'ECDL, Patente Europea di Informatica)

PATENTE

Patente B

ULTERIORI INFORMAZIONI

La mia formazione professionale e le mie passioni sportive mi hanno portato a ritenere che il gruppo sia una risorsa preziosa, per questo, pur avendo ottime capacità di organizzazione ed una forte attitudine al lavoro per obiettivi, ritengo che il lavoro in équipe, in qualsiasi ambito si attui, rappresenti un valore aggiunto.

*Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 196/2003
Il suddetto Curriculum Vitae ha funzione di autocertificazione ai sensi del D.P.R. n. 445 del 28/12/2000*