

FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

CATHIA ALDEGHI - Psicologa e Psicoterapeuta. In ambito Clinico, Sportivo, Scolastico ed esperta in Tecniche di Rilassamento e Orientamento scolastico e professionale

(N° Iscriz. Albo Lombardia: 03/9632) – P.iva 03027830136

Indirizzo

Telefono

E-mail

Sito Web

Skype

www.psiche-benessere.it

Data di nascita

ESPERIENZA LAVORATIVA

Date (da – a)

2022-2023E 2023-24

• Nome e indirizzo datore di lavoro

Comune di PUSIANO (CO): attività di orientamento scolastico per alunni delle classi terze.

Date (da – a)

2021-2022

• Nome e indirizzo datore di lavoro

Comune di SUELLO (LC): attività di orientamento scolastico per alunni delle classi terze residenti nel comune di Suello.

Date (da – a)

2021-2022, 2022-23 E 2023-24

• Nome e indirizzo datore di lavoro

Scuola secondaria di primo grado "Istituto Comprensivo Statale Karol Wojtyla " di BOSISIO PARINI (LC): attività di orientamento scolastico per classi terze.

Date (da – a)

2020-2021

• Nome e indirizzo datore di lavoro

Scuola secondaria di primo grado "Istituto Comprensivo Statale Puecher" di ERBA (CO): attività di orientamento scolastico per classi terze

Date (da – a)

2018-2019 - 2019-20 – 2020-21

• Nome e indirizzo datore di lavoro

Scuola secondaria di primo grado "Istituto Comprensivo Statale Galbiate" (LC): attività di orientamento scolastico per classi terze.

Date (da – a)

DAL 2017 AD OGGI

• Nome e indirizzo datore di lavoro

Scuola secondaria di primo grado di Olginate (LC): Istituto Comprensivo Statale "G. Carducci". Sportello di ascolto per ragazzi, genitori e docenti + corsi di affettività e sessualità e altra formazione ai gruppi classe.

Date (da – a)

DAL 2015 AL 2018

• Nome e indirizzo datore di lavoro

Scuole secondaria di primo grado di San Donato Milanese: Istituto De Gasperi e Galilei. Sportello di ascolto per ragazzi, genitori e docenti.

Date (da – a)

2015 - 2017

• Nome e indirizzo datore di lavoro

Collaborazione con l'associazione FULL DEFENSE (specializzati in krav maga) di Oggiono sugli aspetti psicologici nella difesa personale per uomini e donne (per adulti e adolescenti).

Date (da – a)

2013-2020

• Nome e indirizzo datore di lavoro

Corso di educazione alla sessualità/affettività presso scuole secondarie di primo grado della Toscana in collaborazione con la Regione Toscana.

- 2011-2013
 Date (da – a) Co-docenza con il Centro Studi Panta Rei di Casnate (CO) nel master In Psicodiagnostica clinica per psicologi.
 • Nome e indirizzo datore di lavoro
- 2013 ad OGGI
 Date (da – a) Consulenze di psicologia sportiva a società e atleti individuali.
 • Nome e indirizzo datore di lavoro
- 2013-2014
 Date (da – a) Interventi di preparazione mentale sportiva c/o società Cimiano calcio di Milano in collaborazione con ASP di Milano.
 • Nome e indirizzo datore di lavoro
- 2013
 Date (da – a) Interventi di preparazione mentale sportiva c/o società Pro Patria nuoto di Varese in collaborazione con ASP di Milano.
 • Nome e indirizzo datore di lavoro
- Anno 2010-2011
 Date (da – a) Scuola secondaria di primo grado di Oggiono (LC)
 • Nome e indirizzo datore di lavoro
 - Intervento di assessment (potenzialità e autostima) per i ragazzi di 1° media: somministrazione test psicologici, stesura profilo, restituzione dei risultati agli insegnanti e al gruppo classe.
 - Intervento di educazione alla sessualità-affettività per le classi 1°, 2° e 3°.
- Da Gennaio 2010 ad OGGI
 Date (da – a) Consulenze presso Poliambulatorio ART-MEDICA di Oggiono (LC) via 1° Maggio,42.
 • Nome e indirizzo datore di lavoro Consulenza Clinica.
- Dal 2009 - 2010
 Date (da – a) LILT (lega italiana lotta contro i tumori) di Como
 • Nome e indirizzo datore di lavoro Percorsi di disassuefazione da fumo (di gruppo ed individuali) presso la sezione di Gravedona
- Maggio 2007- Maggio 2008
 Date (da – a) C.f.p Fondazione Clerici di Lecco
 • Nome e indirizzo datore di lavoro Docenza nel corso O.S.S. (operatore socio sanitario).
- Dal 2007 ad OGGI
 • Date (da – a) Collaborazione di DOCENZA con il Centro Studi Panta Rei di Casnate (CO) nel master In
 • Tipo di impiego Tecniche di Rilassamento (Training Autogeno, biofeedback, jacobson) per psicologi e psicoterapeuti: docenza e supervisione.
- Dal 2006 ad OGGI
 • Date (da – a) PSICOLOGO LIBERO PROFESSIONISTA: Consulenze di Training Autogeno e di Jacobson e
 • Tipo di impiego (di gruppo ed individuali), Biofeedback, Psicoterapia, Counselling Psicologico in ambito clinico, sportivo, scolastico, supporto alla genitorialità, Orientamento scolastico-professionale.
- Dal 2006 ad OGGI
 • Date (da – a) Socio fondatore dell'associazione P.A.R.V.U.S. – C.so XXV Aprile 167 – 22036 ERBA CO
 • Tipo di impiego (presidente emerito Dott. Ezio Aceti); www.associazioneparvus.it
- Giugno 2006 – 2007 - 2008
 Date (da – a) C.f.p Fondazione Clerici di Lecco
 • Nome e indirizzo datore di lavoro Orientamento per disoccupati adulti – progetto “multimisura” della provincia di Lecco: colloqui di orientamento professionale, ricerca attiva del lavoro, tutoraggio stage, bilanci di competenze.
- Maggio 2006 – Settembre 2006
 Date (da – a) C.f.p. E.C.Fo.P – via Manara, Monza
 • Nome e indirizzo datore di lavoro Docenza nel corso “assistente all’anziano”: materie psicologiche.

- Date (da – a) Dal 2005 AL 2014
 - Nome e indirizzo datore di lavoro Scuola secondaria di primo grado di Costa Masnaga (LC)
Sportello di ascolto psicologico individuale per ragazzi, insegnanti, genitori; corsi di educazione alla sessualità-affettività; orientamento; incontri formativi per genitori e insegnanti.

- Date (da – a) Dal 2005 al 2015
 - Nome e indirizzo datore di lavoro Scuola secondaria di primo grado di Oggiono (LC)
Intervento di orientamento scolastico per i ragazzi di 3° media: Somministrazione test di orientamento, stesura profilo e colloqui individuali di counselling con ragazzi e genitori.

- Date (da – a) Anno 2004/2005 + 2005/2006 + 2006/2007
 - Nome e indirizzo datore di lavoro C.f.p. Fondazione Clerici – Lecco
Docenza nel corso per A.S.A. (ausiliari socio-assistenziali): materie psicologiche.

- Date (da – a) Anno 2004/2005
 - Tipo di impiego Ri-orientamento: Docenza in un percorso di ri-orientamento per ragazzi di 1° superiore presso istituto magistrale “G.Bertacchi”.

- Date (da – a) Anno scolastico 2004/2005 + 2005/2006
 - Nome e indirizzo datore di lavoro C.f.p. Fondazione Clerici – Lecco
Docenza nel corso di specializzazione per estetiste: modulo di acquisizione di “competenze comunicative e relazionali”.

- Date (da – a) Ottobre - Dicembre 2004
 - Nome e indirizzo datore di lavoro C.f.p. E.C.Fo.P – via Manara, Monza
Bilancio di Competenze di gruppo ad adulti disoccupati

- Date (da – a) Settembre 2004 – Giugno 2005
 - Nome e indirizzo datore di lavoro C.f.p. Fondazione Clerici – Lecco
Docenza nei moduli di orientamento e capacità personali.

- Date (da – a) 2004 - 2005
 - Nome e indirizzo datore di lavoro Ospedale Sacco – via Stromboli, Milano - A.L.A. (agenzia Lavoro Apprendimento)
Somministrazione test di orientamento professionale a soggetti adulti malati psichiatrici (attività inserita in un progetto di ricerca con Università Cattolica di Milano: referente Dott. A.Crescentini- ricerca finalizzata alla valutazione del servizio)

- Date (da – a) Luglio 2004 + Luglio 2005
 - Nome e indirizzo datore di lavoro Università Cattolica del Sacro Cuore – Milano
Colloqui di orientamento nelle giornate di open day: Accoglienza e supporto orientativo alla scelta

- Date (da – a) Giugno - Agosto 2004
 - Nome e indirizzo datore di lavoro C.f.p. Fondazione Clerici – Lecco
Accompagnamento al lavoro – tutoraggio stage: Gestione percorsi di accompagnamento al lavoro individuale (D1), e tutoraggio stage (D4) – progetto “multimisura” della provincia di Lecco

- Date (da – a) Maggio – giugno 2004
 - Nome e indirizzo datore di lavoro C.f.p. E.C.Fo.P – via Manara, Monza
Bilancio Attitudinale di gruppo con ragazzi della scuola superiore

- Date (da – a) Aprile – Agosto 2004
 - Nome e indirizzo datore di lavoro Provincia di Lecco – (Assessorato Istruzione, Formazione e Lavoro)
Tirocinio master processi di orientamento (tot. ore: 220)
Partecipazione a tutte le fasi del processo di orientamento scolastico e professionale con

metodologia individuale e di gruppo: colloqui di accoglienza, bilancio attitudinale, bilancio di competenze, colloqui orientativi, accompagnamento alla ricerca del lavoro.

- Date (da – a) Marzo- Aprile 2004
- Nome e indirizzo datore di lavoro Agenzia Formazione Lavoro - Milano
Formazione finanziata F.S.E. ad adulti.

- Date (da – a) 2003-2004
- Nome e indirizzo datore di lavoro Università Cattolica del Sacro Cuore - Milano
- Tipo di azienda o settore C.R.O.S.S. Centro di ricerca di orientamento scolastico e professionale
Tirocinio post-laurea di psicologia (durata: 1 anno)
Partecipazione a tutte le fasi del processo di orientamento scolastico con metodologia individuale e di gruppo, sia nelle scuole che presso la sede del centro: accoglienza utente e relativo colloquio, somministrazione test, stesura e lettura del profilo, colloquio di restituzione, standardizzazione di nuovi test (analisi statistiche e utilizzo SPSS), approfondimenti teorici, studio e applicazione di test cognitivi, di interessi, di personalità, di metodo di studio e motivazione, proiettivi (Wartegg).

- Date (da – a) 1991-2003
- Nome e indirizzo datore di lavoro Record S.p.A.
Azienda Settore metalmeccanico.
Impiegata ufficio acquisti e co-gestione sicurezza in azienda D.lgs 626/94.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- (da – a) 2022-23 (durata 1 anno)
- Nome e tipo di istituto di istruzione Master in tecniche di rilassamento e mindfulness (livello avanzato) c/o Centro studi Panta Rei

- (da – a) DAL 2018 - 2021
- Nome e tipo di istituto di istruzione Specializzazione in Psicoterapia cognitivo-comportamentale costruttivista c/o Centro Terapia Cognitiva di Como
Attività di tirocinio: 1° anno c/o la cooperativa “Il volo – Villa Ratti” di Monticello (LC) per pazienti adulti con disturbi di personalità borderline.
2° anno c/o Clinica Zucchi di Carate Brianza (MB) nel reparto di riabilitazione psichiatrica.
3° anno c/o Clinica Villa San Benedetto di Albese con Cassano (CO) nel reparto di riabilitazione psichiatrica.
4° anno c/o Associazione La Nostra Famiglia di Bosisio Parini (LC) nel reparto di Psicopatologia dello sviluppo (Disturbi spettro Autistico)

- Date (da – a) 26 Ottobre 2016 e 12 Novembre 2016 (8 ore)
- Nome e tipo di istituto di istruzione Corso di Ipnosi e Auto-Ipnosi con prof. Marco Mozzoni a Milano.

- Date (da – a) Febbraio 2013 – Novembre 2013
- Nome e tipo di istituto di istruzione Master in Psicologia dello Sport c/o ASP (Associazione Italiana Psicologi) via Soperga 41 Milano.

- Date (da – a) Giugno 2012
- Nome e tipo di istituto di istruzione “Corso di psicofarmacologia per psicologi e psicoterapeuti” c/o Centro Studi Panta Rei (durata: 11 ore)

- Date (da – a) Settembre / Ottobre 2012 (4 giornate)
- Nome e tipo di istituto di istruzione Corso formativo: “Il sostegno al paziente oncologico e ai famigliari” c/o Attive Come Prima Onlus di Milano

- Date (da – a) Novembre 2008
- Nome e tipo di istituto di istruzione Formazione nella gestione di percorsi di disassuefazione da fumo (di gruppo ed individuali) c/o la LILT (lega italiana lotta contro i tumori) di Como

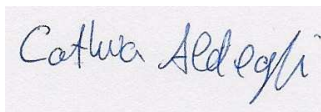
<p>Date (da – a)</p> <p>Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</p>	<p>2006 (durata 1 anno)</p> <p>Master in tecniche di rilassamento (<u>Training Autogeno, Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson, e Biofeedback</u>) presso Centro Studi Panta Rei di Casnate CO – sede del corso: Milano.</p>
<p>• Date (da – a)</p> <p>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</p>	<p>2006 – 2008 (durata 2 anni)</p> <p><u>Master in counselling clinico (cognitivo-comportamentale con approccio integrato)</u> presso Centro Studi Panta Rei di Casnate CO – sede del corso: Milano.</p>
<p>• Date (da – a)</p> <p>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</p>	<p>Marzo 2005</p> <p>Abilitazione all'esercizio della professione di psicologo. Sostentimento <u>esame di stato</u> presso l'università Cattolica di Milano. (Iscrizione all'albo 17.02.2006: nr. 03/9632).</p>
<p>• Date (da – a)</p> <p>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</p>	<p>Ottobre 2003-Ottobre 2004 (durata 1 anno)</p> <p>Master Universitario di I livello in "Processi di Orientamento e di sviluppo del piano di carriera" presso Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano</p> <p>Comunicazione, tecniche di gestione dei gruppi, bilancio di competenze, normative scolastiche e del mondo del lavoro, progettazione di interventi orientativi, il colloquio, i test, nozioni psicometriche e statistiche, orientamento scolastico, professionale (disoccupati di lunga durata, immigrati, donne, differenti abilità).</p>
<p>• Date (da – a)</p> <p>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</p> <p>• Qualifica conseguita</p>	<p>1998-2003</p> <p>Laurea in Psicologia presso Università Bicocca di Milano (<u>votazione: 105/110</u>; vecchio ordinamento). <u>Titolo tesi:</u> "La valutazione del potenziale: riflessioni teoriche e metodologiche, e costruzione di uno strumento di misura (in-basket)" (relatore: prof.ssa Elena Zucchi).</p> <p>Laurea quinquennale in psicologia</p>
<p>• Date (da – a)</p> <p>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</p>	<p>Marzo – Settembre 2003</p> <p>Esperienza formativa e pratica presso il CROSS (centro di ricerca orientamento scolastico e professionale) dell'Università Cattolica del Sacro Cuore - via Nirone 15, Milano</p> <p>Esperienza formativa (<u>teorica e pratica</u>) nel settore <u>psicologia dell'orientamento scolastico</u>: consulenze individuali e di gruppo.</p>
<p>• Date (da – a)</p> <p>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</p>	<p>2003</p> <p>Seminario formativo "<u>Valutare e sviluppare il potenziale proprio e altrui con approccio empowerment</u>" presso Risfor srl di M. Bruscazioni - Milano (durata: 2 giorni)</p> <p>Come valutare il proprio e l'altrui potenziale, concetto di empowerment e di potenziale, innescare e provocare un potenziamento e un salto di qualità nei soggetti, sviluppo della capacità osservativa e valutativa, assertività.</p>
<p>• Date (da – a)</p> <p>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</p>	<p>2003</p> <p>Seminario formativo "<u>Il colloquio in azienda orientato allo sviluppo della persona con approccio empowerment</u>" presso Risfor srl di M. Bruscazioni - Milano (durata: 3 giorni)</p> <p>Tecniche del counseling aziendale con approccio empowerment, come rendere incisivo un colloquio, aumentare il senso di auto efficacia, il concetto di desiderio e di bisogno.</p>
<p>Date (da – a)</p> <p>• Nome e tipo di istituto di istruzione</p>	<p>1987-1991</p> <p>Diploma di Ragioniera presso I.T.C. "V. Bachelet" di Oggiono LC (<u>votazione: 58/60</u>)</p>

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI
LINGUE

FRANCESE: LIVELLO BUONO
INGLESE: pre-intermedio.

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 GDPR 679/16.

Data:01.10.2024

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature is written in a cursive style and reads "Cathia Aldeghi".

Firma: Cathia Aldeghi