



# **DOTT.SSA CATTANEO ALESSANDRA**

**PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA**

*Iscritta all'Ordine degli Psicologi della regione Lombardia n. 03/9899*

## **PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA LIBERO PROFESSIONISTA:**

- Sostegno psicologico
- Psicoterapia cognitivo comportamentale
- Emdr

## **Principali aree di intervento:**

- Disturbi d'ansia (attacchi di panico, ansia generalizzata, stress post-traumatico, fobie, ipocondria ...)
- Disturbi dell'umore (es. depressione, depressione post- partum, disturbi bipolari)
- Difficoltà relazionali della coppia e/o della famiglia
- Disagio adolescenziale
- Disturbi correlati a mobbing e stress disadattamento lavorativo

Iscritta all'associazione **EMDR Italia** e all'**Associazione Psicologi Italiani di Milano**

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

• Date	Maggio 2017
• Formazione	“Utlizzo dell’Emdr in contesti emergenziali: dalla maxi emergenza ....”
• Date	Febbraio 2017
• Formazione	“Oltre il trauma. Il ruolo emergente dell’emdr nel trattamento della depressione ...”
• Date	Gennaio 2017
• Formazione	“... come integrare Emdr nella pratica clinica ”
• Date	Ottobre 2016
• Formazione	“Il legame di attaccamento nelle relazioni sentimentali, protocollo Emdr nel trattamento delle crisi di coppia ”
• Date	Settembre 2016
• Formazione	“La dissociazione strutturale e il trattamento della traumatizzazione cronica con Emdr”
• Date	Settembre 2016
• Formazione	“lo psicologo all’interno del tribunale per i minorenni. Poliedricità del ruolo, delle competenze, delle emozioni e delle responsabilità”
• Date	Maggio 2016
• Formazione	“Primary Libet: life themes and plans implication of biased beliefs: elicitation and treatment”
Date	Maggio 2016
• Formazione	“Emdr e lutto”
• Date	Marzo 2016
• Formazione	<b>EMDR Italia</b> Corso EMDR II tenuto da Isabel Fernandez a Milano
•Date	Dicembre 2015
• Formazione	“Concettualizzazione del caso e pianificazione terapeutica con <b>EMDR</b> tenuto da I. Fernandez a Milano
• Date	Ottobre 2015
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	<b>EMDR Italia</b> Corso EMDR I tenuto da I. Fernandez a Milano

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> </ul>	<p>2012 -2013  <b>Provincia di Lecco</b>            Corso “Lo sviluppo della professione dello psicologo per il benessere del territorio” a Lecco suddiviso in diversi moduli e giornate</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione</li> </ul>	<p>Da gennaio 2011            Iscrizione Asp – <b>Associazione Italiana Psicologi di Milano</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Gennaio 2007 – Novembre 2010  <b>Scuola cognitivo comportamentale di Psicoterapia Cognitiva e Ricerca di Milano</b>            Tirocinio psicoterapia presso <b>Centro Stress e Disadattamento Lavorativo – Policlinico Milano, Padiglione Regina Elena</b>  <b>PSICOTERAPEUTA</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Settembre 2006  <b>Scuola di Direzione Aziendale dell’ Università “BOCCONI” di Milano</b>  <b>Corso di formazione “Profili di gestione etica – impresa sociale”</b>            Il corso si proponeva di fornire le conoscenze necessarie per gestire le imprese sociali con riferimento alle diverse funzioni aziendali ed agli strumenti di management etico che caratterizzano il manager dell’impresa sociale            Attestato di partecipazione al corso di formazione manageriale</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Novembre 2005 – Aprile 2006            Esame di Stato sostenuto nella seconda sessione dell’ anno 2005            Abilitazione alla professione di psicologo e ad aprile 2006            iscrizione nella <b>sezione A dell’Albo dell’ Ordine degli Psicologi della Lombardia</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e tipo di istituto di istruzione</li> <li>• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio</li> <li>• Qualifica conseguita</li> </ul>	<p>Ottobre 1998 – Giugno 2004  <b>Università degli Studi di Padova - Indirizzo Psicologia Clinica e di Comunità</b>            Esami sostenuti: Psicologia dello Sviluppo (corso prof. Vianello + seminario prof. Petter), Pedagogia Generale, Pedagogia Sperimentale, Tecniche di Osservazione del Comportamento Infantile (prof. Axia), Psicometria, Tecniche di Ricerca Psicologica e Analisi dei Dati, Biologia Generale, Fondamenti Anatomo–Fisiologici dell’Attività Psichica, Psicologia fisiologica, Psicofisiologia Clinica, Psicopatologia Generale, Psicologia Clinica (prof. Sanavio), Psicologia di Comunità, Psichiatria, Psicologia Gerontologica, Teorie e Tecniche del Colloquio Psicologico, Teorie e Tecniche dei Test di Personalità, Psicologia Generale e della Personalità, Psicologia generale, Psicologia Dinamica (corso base e avanzato), Psicologia Sociale (prof. Gius), Sociologia, Antropologia Culturale, Sociologia del Lavoro + idoneità lingua inglese             Tesi di ricerca svolta presso il Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell’Università di Padova. Relatore: prof.ssa A. E. Berti; “Lo sviluppo della nozione di ruolo occupazionale in età prescolare” .            I risultati della mia ricerca sono stati presentati al convegno della Divisione Psicologia dello Sviluppo dell’AIP (Associazione Italiana Psicologi) tenutosi nel settembre 2004 a Sciacca.  <b>Laurea in Psicologia</b></p>

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita

Settembre 1993 –Luglio 1998

**Liceo scientifico “G.B. Grassi” di Lecco**

Materie scientifiche ed umanistiche  
(sezione bilingue inglese / tedesco)  
Maturità scientifica

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

- Date (da – a)
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Attualmente

**Psicologa Psicoterapeuta come Libero Professionista**

Mi occupo principalmente di:

- Psicoterapia cognitivo comportamentale
- EMDR
- Sostegno psicologico individuale/coppia
- Sostegno alla genitorialità
- Consulenza educativa rivolta alle famiglie

Principali aree di intervento:

- **Disturbi d'ansia:**  
ansia generalizzata, attacchi di panico, fobia sociale, ipocondria
- **Disturbi dell'umore:**  
depressione, depressione post-partum, disturbi bipolari
- **Difficoltà sul lavoro:**  
disturbi correlati a mobbing, stress e disadattamento lavorativo
- **Difficoltà relazionali:**  
della coppia o della famiglia
- **Disagio adolescenziale**

- Date (da – a)
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Gennaio 2008 – Novembre 2010

Tirocinio presso **Centro Stress e Disadattamento Lavorativo**

**Policlinico di Milano - Padiglione Regina Elena**

Tirocinio per specializzazione in psicoterapia.

Colloqui psicologici con pazienti che denunciavano una situazione di mobbing o di disadattamento lavorativo, **trattamento di patologie stress lavoro correlate** (in particolare disturbi d'ansia e depressivi), somministrazione di test (es. MMPI, CBA, Matrici di Raven, STAXI, Wartegg, TAT, ...) stesura relazioni, test per valutazioni di idoneità.

Collaborazione con diverse figure professionali.

Ricerca sul sonno e su disturbi del sonno correlati al disadattamento lavorativo.

<p>Date (da – a)  Tipo di azienda o settore  Tipo di impiego  Principali mansioni e responsabilità</p>	<p>Gennaio 2008 – maggio 2016  Nidi Comunali di Milano  Lavoro dipendente a tempo indeterminato  Lavoro in nidi del comune di Milano gestiti da cooperativa  Cura dei bambini, riunioni e colloqui con i genitori, organizzazione laboratori  Per alcuni anni attività di coordinamento.  Corsi su diverse tematiche: psicomotricità, aspetti pedagogici, Tavole di Kuno Beller, conoscenze teorico – pratiche finalizzate alla costruzione di un modello psicoeducativo condiviso, innovazione educativa, le arti al servizio dell'infanzia, sviluppo della creatività e interculturalità, i bambini come soggetto di diritto.</p>
<p>• Date (da – a)  Tipo di azienda o settore  • Tipo di impiego  • Principali mansioni e responsabilità</p>	<p>Settembre 2006 – novembre 2007  Risorse Umane - Lecco  Stage + assunzione a tempo determinato  Gestore risorse umane: attività di front-office; colloqui; ricerca e selezione personale; contatti con risorse e aziende</p>
<p>• Date (da – a)  • Attività svolte</p>	<p>Settembre 2005 – settembre 2006  Preparazione esame di stato e conseguimento dell'abilitazione alla professione di psicologo. Nel frattempo ho seguito corsi di formazione e seminari.</p>
<p>• Date (da – a)  • Tipo di azienda o settore  • Tipo di impiego  • Principali mansioni e responsabilità</p>	<p>Settembre 2004 – settembre 2005  <b>A. S. L. - Lecco</b>  Azienda Sanitaria Locale: il 1° semestre presso il <b>Consultorio Familiare</b> di Calolziocorte (Lecco); il 2° semestre si è svolto presso il <b>Centro Adozioni</b> dell' U.O. A.S.S.I. di Lecco.  Tirocinante Psicologo  Stesura diari e relazioni; partecipazione a: riunioni d'equipe multidisciplinari; corsi pre-parto; organizzazione progetto di Educazione alla Salute; incontri di osservazione con minori di età inferiore ai 3 anni; colloqui con minori, genitori, insegnanti, educatori all'interno del consultorio familiare; colloqui e visite domiciliari con coppie che hanno presentato istanza d'adozione; colloqui e visite domiciliari con i genitori adottivi, a volte in presenza anche del bambino adottato; progettazione di un corso di formazione per insegnanti per favorire l'inserimento dei bambini adottati all'interno delle scuole.  Ho partecipato durante il periodo di tirocinio a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• giornata formativa "Tossicodipendenza e genitorialità;</li> <li>• giornata seminariale "Ascoltami con gli occhi" sul tema del maltrattamento infantile e sull'adozione;</li> <li>• due giornate formative su "Percorsi clinici nella complessità delle nuove forme di dipendenza" presso Asfat di Lecco</li> <li>• 3 moduli (2°, 3°, 4°) del corso di formazione organizzato dal CRTHandicap presso la S. M. S. "A. Stoppani" di Lecco</li> <li>• Convegno "Il silenzio... emozioni non dette" presso l'Ospedale "A. Manzoni" di Lecco;</li> <li>• Giornata seminariale del Servizio Famiglia, Infanzia, Età Evolutiva in cui venivano presentate le varie attività</li> </ul>

<b>MADRELINGUA</b>	<b>ITALIANA</b>
<b>ALTRE LINGUE</b>	<b>INGLESE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di lettura</li> <li>• Capacità di scrittura</li> <li>• Capacità di espressione orale</li> </ul>	<p>BUONO DISCRETO ELEMENTARE</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di lettura</li> <li>• Capacità di scrittura</li> <li>• Capacità di espressione orale</li> </ul>	<p><b>TEDESCO</b> ELEMENTARE ELEMENTARE ELEMENTARE</p>
<b>CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI</b>	Disponibilità e interesse a collaborare con altre figure professionali all'interno di equipe multidisciplinari organizzate per strutturare interventi a diversi livelli e per il raggiungimento di fini comuni.
<b>CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI</b>	<p>Capacità di ascolto e di comunicazione in genere; buona capacità di collaborazione; predisposizione al lavoro in equipe e più in generale al lavoro di gruppo.</p> <p>Arricchito queste competenze durante gli anni universitari e durante il tirocinio a Lecco e a Milano: spesso si collabora con medici, psichiatri, assistenti sociali, educatrici, ostetriche, infermiere...</p>
<b>CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE</b>	<p>Conoscenze di base di Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Publisher, Microsoft Power Point, Microsoft Access (poco), Microsoft Outlook, Internet Explorer.</p> <p>Consolidato queste conoscenze seguendo un corso di informatica di base (72 ore) presso "Fondazione Enaip Lombardia C. S. F. Flesip - Lecco" dal 1 MARZO 2004 al 26 MAGGIO 2004 .</p> <p>Frequentato presso "Università degli studi di Padova" il corso base di SPSS (20 ore), programma per elaborazione di dati ed analisi statistiche ("Statistical Package for Social Science").</p>
<b>PROGETTI FUTURI</b>	Aggiornamento continuo e svolgimento di attività che consentano di crescere sempre da un punto di vista personale e professionale.

Lecco, 30 maggio 2017

Autorizzo al trattamento dei dati personali ai sensi del decreto legislativo n. 196 del 30/06/2003