



Curriculum Vitae Europass

Informazioni personali

Cognome Nome **Resta Valeria Stefania**

[REDACTED]

Sito: www.mind-room.it

E-mail: valeria.resta@mind-room.it

Cittadinanza Italiana

Iscrizione all'ordine Psicologi Lombardia 7043 (2003)

Settore professionale **Psicologia dello sport - Risorse umane – Area clinica**

Preparazione mentale, formazione, coaching, orientamento, valutazione potenziale, consulenza psicologica, psicoterapia, selezione, bio-neuro feedback

Esperienza professionale

Date 2016 ad oggi

Lavoro o posizione ricoperti **Docente corso “Psicologia Sport” a Scienze Motorie**

Principali attività e responsabilità Formazione universitaria

Nome e indirizzo del datore di lavoro **Università Insubria di Varese**

Tipo di attività o settore Istruzione MIUR

Date 2014 ad oggi

Lavoro o posizione ricoperti **Socio fondatore e managing partner**

Principali attività e responsabilità Formazione consulenti, ideazione e gestione di progetti in diversi settori della psicologia.

Nome e indirizzo del datore di lavoro **Mind Room Srl, Varese**

Tipo di attività o settore Risorse umane, psicologia scolastica, plusdotazione e alto potenziale, psicologia della salute e psicologia dello sport

Date 2011 ad oggi

Lavoro o posizione ricoperti **Tutor EP (Esperienze Professionalizzanti)**

Principali attività e responsabilità Tutor universitario dell'area di Psicologia delle Organizzazioni

Nome e indirizzo del datore di lavoro **Università Cattolica, Milano**

Tipo di attività o settore Università

Date 2005 ad oggi

Lavoro o posizione ricoperti **Libero professionista: Psicoterapeuta, formatrice, psicologa dello sport e del lavoro**

Principali attività e responsabilità Progettazione interventi, consulenza scolastica e aziendale, sportello genitori e staff tecnico, preparazione mentale atleti (alto livello e settore giovanile). Consulenza psicologica e psicoterapia presso studio privato, ipnosi, corsi di preparazione al parto, corsi post parto.

Date 2007 ad 2014

Lavoro o posizione ricoperti **Responsabile formazione e del Master in Psicologia dello sport**

Principali attività e responsabilità Progettazione e organizzazione Master e corsi di formazione, referente scientifico, coordinatrice, docente

Nome e indirizzo del datore di lavoro **ASP – Associazione Italiana Psicologi, Milano**

Tipo di attività o settore Associazione Professionale

Date	2010 ad 2012
Lavoro o posizione ricoperti	Consulente
Principali attività e responsabilità	Progettazione e gestione progetto "Equipe"
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Comune di Lavena Ponte Tresa
Tipo di attività o settore	Pubblica Amministrazione
Date	2010 ad 2020
Lavoro o posizione ricoperti	Consulente
Principali attività e responsabilità	Progettazione e docenza corsi di formazione
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Comune di Varese (progetti per volontari del Servizio Civile, Varesecorsi)
Tipo di attività o settore	Pubblica Amministrazione
Date	2009 ad 2012
Lavoro o posizione ricoperti	Docente, tutor
Principali attività e responsabilità	Progettazione e docenza corsi di formazione, bilancio competenze, orientamento, coaching
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Enaip Lombardia , Varese
Tipo di attività o settore	Risorse Umane, formazione in aula
Date	2008
Lavoro o posizione ricoperti	Docente esterno
Principali attività e responsabilità	Docenza: "La mia esperienza in ambito organizzativo"
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Università Cattolica di Milano - Corso di Laurea Scienze dei processi Formativi
Tipo di attività o settore	Università
Date	2006 ad 2020
Lavoro o posizione ricoperti	Consulente
Principali attività e responsabilità	ricerca e consulenza
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Ambulatorio di Medicina Sportiva , Campus di medicina dello sport, Varese
Tipo di attività o settore	Risorse Umane
Date	2001 al 2007
Lavoro o posizione ricoperti	Consulente
Principali attività e responsabilità	- preparazione mentale degli atleti agonisti di alto livello e del settore giovanile, consulenza psicologica, formazione sportiva, corsi per genitori, formazione aziendale, selezione del personale, outdoor training, coaching - responsabile divisione sport
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Psicosport srl , Milano <i>Principali clienti committenti: Comune di San Paolo D'Argon, Comune di Desio, Reale Mutua Assicurazioni, Banca Primavera (gruppo Banca Intesa), Esselunga, Barilla, Cofimp, Quanta, Allegrini, Formaper Milano, Università degli Studi di Milano, Software Factory.</i>
Tipo di attività o settore	Risorse Umane
Date	2001 al 2007
Lavoro o posizione ricoperti	Consulente
Principali attività e responsabilità	- docente del Master in Psicologia dello Sport - responsabile della Segreteria didattica e organizzativa del Master in Psicologia dello Sport (fino 2005) Docenza al corso universitario di "Psicologia dello sport" - docente Prof. M.Muzio - IUSM Università Statale di Milano
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Centro Studi e Formazione in Psicologia dello sport , Milano
Tipo di attività o settore	Ricerca, Formazione, Promozione, Università

Date	1999/2002
Lavoro o posizione ricoperti	Organizzazione e Gestione "Scuola Calcio Estiva - Calvairate"
Nome e indirizzo del datore di lavoro	A.S. Calvairate
Tipo di attività o settore	Società sportiva
Date	1998/1999
Lavoro o posizione ricoperti	Docente
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Enaip Lombardia , Milano
Tipo di attività o settore	corso di formazione professionale "Kids on age"(rivolto ad adolescenti "a rischio"per un inserimento lavorativo)

Istruzione e formazione

Date	2015-2020
Titolo dei corsi	Seminari, convegni e incontri formativi per docenti e psicologi
Principali tematiche/competenza	Alto potenziale cognitivo, Plusdotazione, valutazione del potenziale
Nome e tipo d'organizzazione	Labtalento, Università di Pavia Stepnet – Associazione Nazionale
Date	2018
Titolo dei corsi	Psicodiagnostica nell'eta' evolutiva dal testing all'assessment
Principali tematiche/competenza	La valutazione della plusdotazione cognitiva, certificazione e gestione della somministrazione
Nome e tipo d'organizzazione	Felipe Lopez , Sapienza Università di Roma - Dipartimento di Psicologia Dinamica e Clinica
Date	2018
Titolo della qualifica rilasciata	Wisc IV e Wechsler intelligencee scale for children – somministrazione, scoring e interpretazione clinica –
Principali tematiche/competenza	crediti ECM
Nome e tipo d'organizzazione	Giunti Psychometrics
Date	2019
Titolo dei corsi	Dislessia positiva. facciamo leva sui punti di forza!
Principali tematiche/competenza	Dsa
Nome e tipo d'organizzazione	Università degli Studi dell'Insubria
Date	2012
Titolo della qualifica rilasciata	Corso EMDR
Principali tematiche/competenza	Psicoterapia – gestione trauma – rielaborazione eventi traumatici
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice della formazione	EMDR Italia
Date	2006-2010
Titolo della qualifica rilasciata	Specializzazione in Psicoterapia Ipnotica - iscrizione all'Albo come psicoterapeuta
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Psicoterapia – ipnosi – psicologia clinica – corsi di preparazione al parto
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice della formazione	AMISI
Date	2008-2010
Titolo della qualifica rilasciata	Tirocinio e tesi di specializzazione
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Psicoterapia, consulenza psicologica, parent's training, corsi post nascita (sonno, gioco, maternità), assistenza donne post aborto

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice della formazione	ASL – VARESE e OSPEDALE DEL PONTE di VARESE
Date	2000-2002
Titolo della qualifica rilasciata	Master biennale in Psicologia dello Sport
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Progettazione e gestione di percorsi di preparazione mentale Organizzazione corsi per tecnici e dirigenti Organizzazione convegni e incontri di formazione per genitori, tecnici, atleti
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice della formazione	Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport di Milano
Date	2000
Titolo della qualifica rilasciata	Laurea in Psicologia, con la votazione di 110/110 e lode
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università Cattolica di Milano
Date	2000
Titolo della qualifica rilasciata	Mediatori di Cultura Sportiva
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università Cattolica di Milano, con sede Cremona (FSE)
Date	1999/2000
Titolo della qualifica rilasciata	Partecipazione ad incontri mensili per la formazione degli allenatori
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	A.C. MILAN, settore giovanile
Date	1997-2000
Titolo della qualifica rilasciata	Esperienze pratiche guidate (tecniche di osservazione del comportamento infantile; teorie e tecniche del colloquio psicologico; teorie e tecniche dei test; tecniche sperimentali e analisi dei dati, in particolare pacchetto statistico SPSS; teorie e tecniche dei test di personalità)
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice della formazione	Università Cattolica del Sacro Cuore

Capacità e competenze personali

Madrelingua	Italiano																																							
Altra(e) lingua(e)	Inglese																																							
Autovalutazione																																								
Livello europeo (*)	<table><tr><th colspan="4">Comprensione</th><th colspan="4">Parlato</th><th colspan="2">Scritto</th></tr><tr><th colspan="2">Ascolto</th><th colspan="2">Lettura</th><th colspan="2">Interazione orale</th><th colspan="2">Produzione orale</th><th colspan="2"></th></tr><tr><td>B2</td><td>Utente autonomo</td><td>C1</td><td>Utente avanzato</td><td>B2</td><td>Utente autonomo</td><td>B2</td><td>Utente autonomo</td><td>B1</td><td>Utente autonomo</td></tr></table>										Comprensione				Parlato				Scritto		Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale				B2	Utente autonomo	C1	Utente avanzato	B2	Utente autonomo	B2	Utente autonomo	B1	Utente autonomo
Comprensione				Parlato				Scritto																																
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale																																		
B2	Utente autonomo	C1	Utente avanzato	B2	Utente autonomo	B2	Utente autonomo	B1	Utente autonomo																															
Capacità e competenze informatiche	Microsoft Office (Word, Excel, Powerpoint, Frontpage), SPSS, Internet Explorer, Outlook, Publisher.																																							
Patente	B																																							

Pubblicazioni

- Psicologi e organizzazioni: nuove proposte, a cura di S. Zavaglia, L. Vecchio, E. Lozza, Giunti OS, 2010, Ordine degli Psicologi della Lombardia, con capitolo dal titolo: Il benessere organizzativo e la qualità della vita lavorativa"
- M.Muzio, V.Resta Dallo sport al contesto lavorativo: esperienza ottimale in ambito professionale, in M. Muzio (a cura di), Sport: flow e prestazione eccellente, Franco Angeli, 2004
- V.Resta, M. Fantoni, Alleati per il benessere – La psicologia dello sport usata per far emergere le potenzialità inesprese, The Independent Review (anno IV, n°6, nov./dic. 2006)
- V.Resta, S.Zocchi, Sport e psicologia: alleati verso il benessere, Farmacia Fiducia (anno II, n°4, feb. 2006)
- G.Nitro, V.Resta, Il gruppo come supporto motivazionale al cliente di palestra, Professione Fitness (anno 8, n.5, 2001)
- M.Muzio, V.Resta, Immagine corporea, attività fisica e invecchiamento, Professione Fitness (anno 8, n.3, 2001)

Relatore in convegni/seminari:

- Formazione tecnici Fitarco (400 soggetti coinvolti) per il progetto "Sport e benessere", finanziato da Sport e salute, marzo-maggio 2023
- "Tifo corretto", all'interno dell'iniziativa Varese School Cup, promosso da Basket Siamo Noi e Pallacanestro Varese, marzo 2023
- "Introduzione alla preparazione mentale", presso il Liceo scientifico Ferraris di Varese, aprile 2023
- "Introduzione alla preparazione mentale", rivolto a tecnici e genitori, Plebiscito Tennis Padova, 2022-23
- Webinar "Plusdotese: istruzioni per l'uso", rivolto ai docenti, 18 maggio 2021
- Webinar "Plusdotese: istruzioni per l'uso", rivolto ai genitori, 22 aprile 2021
- "Progetto Spazio al Coordinamento", Convegno pedagogico - Dal ben-esserci al ben-essere: cura e accoglienza, peculiarità delle scuole FISM", Varese, 14 settembre 2019
- "Limiti e autolimiti al femminile nello sport e in azienda", organizzato da Progetto Libellula, Milano, 13 settembre 2019
- "Plusdotazione: inquadramento e presa in carico", Scuola specializzazione Psiba, 1 dicembre 2018
- "Valutare il potenziale per sostenere il talento", presso Casa della Psicologia (OPL), 13 novembre 2018
- "Conosciamo la plusdotazione", Daverio, 28 ottobre 2018
- "AllenaMente: protocollo di intervento nel settore giovanile", XXII Congresso Nazionale della Associazione Italiana Psicologia dello Sport "Oltre i limiti. La psicologia dello sport tra prestazione e salute", IUSVE Venezia - Mestre, maggio 2018
- "Fare scuola con lo sport", XXII Congresso Nazionale della Associazione Italiana Psicologia dello Sport
- "Oltre i limiti. La psicologia dello sport tra prestazione e salute", IUSVE Venezia - Mestre, maggio 2018
- "Conosci l'ansia e falla diventare tua alleata", Laveno Mombello, 8 febbraio 2018
- Allenamento: psicologia in campo, presso Casa della Psicologia (OPL), 20 ottobre 2017
- "La deontologia come strumento per gli psicologi del lavoro. Dalla teoria alla prassi", presso Casa della Psicologia (OPL), Milano, 4 ottobre 2017
- "Gioca con l'ansia: allenala", organizzato da Associazione Basket Siamo Noi, Varese, ottobre 2017
- "La Plusdotazione. Talento e creatività.", Sala Comunale Montanari, Varese, 13 settembre 2017
- "Respiratory Lab – Serata introduttiva", Sala Comunale Montanari, Varese, 6 giugno 2017
- "Unique peak performance database: 25 years inside the brain of top athletes", 18 Convegno internazionale Biofeedback of Europe (BFE), Università Pontificia Salesiana, Roma, 3 marzo 2015
- "Stress Assessment e Correlati neurofisiologici" XVII Congresso Aiamc, Torino, settembre 2015
- "L'ipnosi e i suoi ambiti di intervento", Varese, 18 maggio 2010
- "Nuove proposte per il lavoro degli psicologi nelle organizzazioni", organizzato dall' Ordine degli Psicologi della Lombardia, con intervento dal titolo: "I bisogni e la domanda di benessere nelle organizzazioni: l'avvio di un intervento psicologico", Milano, 22-23 gennaio 2009
- In forma dopo i 50 anni, organizzato da: Asl, Csi, Uisp, Università Dell'Insubria, con intervento dal titolo: "Attività fisica per la mente: la valutazione psicologica", Varese, 19 gennaio 2008
- "Sport Therapy: il nuovo farmaco del terzo millennio" con intervento dal titolo: "Mens sana in corpore sano: attività fisica per la mente", Varese, Ottobre 2006
- "Allena-mente. Vincere con la mente. L'importanza della preparazione mentale nell'attività sportiva, Germignaga ottobre 2006 e Luino, marzo 2006
-

*Si autorizza il trattamento dei dati ai fini del Regolamento UE 2016/679 e del D.Lgs. n.196/2003 e s.m.i.
Si dichiara, ai sensi del D.P.R. n.445/2000, che quanto indicato nel CV corrisponde al vero.*

VARESE, 30/05/2023

Valeria Resta