



Francesco Bizzozero

Nazionalità: Italiana **Data di nascita:** 02/07/1998

Lavoro: Via Francesco Crispi, 78, 21100 Varese (Italia)

Abitazione: Via Cinque Piante, 27/A, 21026 Gavirate (Italia)

ESPERIENZA LAVORATIVA

Psicologo

[11/12/2023 – Attuale]

Esercito la libera professione come psicologo clinico specializzato in mindfulness e psicologia dello sport, lavorando in vari campi con singoli individui, gruppi, società, istituti scolastici e organizzazioni. Utilizzo una metodologia scientifica ed un approccio integrato, moderno ed innovativo che mette al centro la persona e il gruppo.

Psicologo dello Sport e degli Esport

[26/11/2023 – Attuale]

Città: Varese, VA

Paese: Italia

Psicologo dello sport e degli esport. Costruisco progetti e percorsi personalizzati, che utilizzano metodi scientifici ed innovativi, al fine di favorire la performance, lo sviluppo ed il benessere di singoli individui, gruppi, organizzazioni e società, lavorando su: attenzione, tempi di reazione, decision making, problem solving, obiettivi S.M.A.R.T, motivazione, comunicazione, autostima, autoefficacia e gestione delle emozioni.

Mindfulness Clinical Therapist & Professional Trainer

[18/12/2022 – Attuale]

Città: Varese, VA

Paese: Italia

Sono psicologo mindfulness certificato, iscritto alla Federazione Italiana Mindfulness e specializzato in diversi protocolli orientati alla gestione dello stress, delle emozioni, delle relazioni e del funzionamento individuale e collettivo. Utilizzo strumenti utili a migliorare la consapevolezza, lavorando su: benessere, attenzione, concentrazione, capacità di stare al presente, autoregolazione e dinamiche relazionali.

Educatore professionale e assistenza domiciliare minori

Cooperativa Marta [22/11/2023 – Attuale]

Città: Varese, VA

Paese: Italia

Nuova esperienza lavorativa, come educatore presso scuole secondarie di 1° e 2° grado della provincia di Varese e assistenza domiciliare minori per il progetto P.I.P.P.I.

Tirocinante psicologo

Mind-Room S.r.l [30/01/2023 – 29/09/2023]

Indirizzo: Via Camillo Benso Conte di Cavour, 44, 21100 Varese, VA (Italia)

Questa esperienza di tirocinio mi ha dato la possibilità di applicare le conoscenze apprese nel percorso universitario in diversi ambiti della psicologia e di approfondire in particolar modo la psicologia dello sport e del lavoro. Inoltre, ho avuto modo di utilizzare e migliorare competenze trasversali di carattere gestionale e di comunicazione. L'attenzione che Mind-Room dà al lavoro in team, mi ha permesso anche di migliorare le mie

capacità di lavorare in gruppo in maniera coordinata, di comunicare in maniera efficace e di costruire dei buoni rapporti interpersonali con i colleghi.

Assistente di cucina

Baita "La Jolie Bergere" [07/2020 – 09/2021]

Indirizzo: Frazione Planaval, 1, 11015 La Salle, AO (Italia)

Svolgendo questo lavoro ho imparato a lavorare in un team, a rispettare scadenze ruoli e mansioni; all'interno di un contesto che richiedeva organizzazione, velocità e precisione per assolvere al meglio il proprio compito. Prevenire ed essere pronti a gestire eventuali imprevisti sono risultate caratteristiche importanti che mi hanno permesso di vivere un'esperienza gratificante ed utile anche per posizioni lavorative future.

Insegnante privato

[04/2017 – 07/2019]

Città: Aosta, AO

Paese: Italia

Svolgendo l'attività di aiuto-studenti ho avuto modo di imparare come insegnare una materia ed essere di aiuto/ supporto ad alcuni studenti delle scuole secondarie di secondo grado. In particolare mi sono ritrovato ad affrontare non solo l'insegnamento di alcune materie specifiche (es. scienze umane e storia), ma anche a dover fare un lavoro formativo sull'apprendimento di un metodo di studio efficace. Ciò mi ha permesso di sviluppare e migliorare le mie capacità di comunicazione e ascolto.

Alternanza scuola-lavoro

Scuola primaria "Carducci" e Scuola primaria "Locatelli" [03/2016 – 03/2017]

Città: Varese, VA

Paese: Italia

Prima esperienza lavorativa in cui ho occupato la posizione di tirocinante insegnante presso due scuole primarie nel comune di Varese. In questo periodo ho avuto la possibilità di osservare e partecipare alla gestione di due classi di queste scuole, imparando a relazionarmi al meglio con un gruppo di bambini all'interno del contesto scolastico.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Laurea magistrale in psicologia clinica e neuropsicologia nel ciclo di vita

Università degli Studi di Milano-Bicocca [09/2020 – 02/2023]

Città: Milano, MI

Paese: Italia

Tesi: L'ARRAMPICATA SPORTIVA COME STRUMENTO DI POTENZIAMENTO COGNITIVO - Uno studio sperimentale sulla Memoria di Lavoro Visuo-Spaziale negli arrampicatori

Studio e apprendimento delle principali branche della psicologia clinica (es. dinamica, sistemico-relazionale e cognitivo-comportamentale), della neuropsicologia, della ricerca in campo psicologico e sociale. In particolare, ho avuto modo di apprendere la struttura e l'utilizzo di diversi strumenti diagnostici (es. test e questionari), tecniche di colloquio e di stesura delle relazioni. Inoltre, grazie alla tesi svolta in campo sperimentale ho avuto la possibilità di studiare e applicare il metodo scientifico, di somministrare diversi test (es. Test di Corsi e Torre di Londra) ad una popolazione di sportivi e di effettuare analisi statistiche tramite apposito software (SPSS).

Laurea triennale in scienze e tecniche psicologiche

Università della Valle d'Aosta [09/2017 – 07/2020]

Città: Aosta, AO

Paese: Italia

Tesi: INTERNET E DISSOCIAZIONE - Riflessioni su fenomeni dissociativi, la teoria del Flow e i rifugi della mente all'interno del web.

Corso di laurea triennale che mi ha permesso di studiare e conoscere la psicologia nei suoi diversi ambiti di applicazione: psicologia sociale e di comunità, psicobiologia, psicologia dinamica e dinamica di gruppo, psicologia generale, psicomotricità, psicologia delle dipendenze, psicologia del lavoro e delle organizzazioni e eco-psicologia. All'interno dei vari corsi ho avuto la possibilità di osservare la struttura e l'utilizzo di svariati strumenti per l'indagine qualitativa e quantitativa, il colloquio, i test diagnostici e l'analisi statistica.

Diploma di scuola secondaria

Liceo delle scienze umane "A. Manzoni" [09/2012 – 07/2017]

Indirizzo: 21100 Varese, VA (Italia)

Master di specializzazione in Mindfulness

APL - Psicologi della Lombardia [09/2022 – 12/2023]

Indirizzo: 20125 Milano, Mi (Italia)

Master di specializzazione sulla mindfulness che mi ha permesso di acquisire conoscenze pratico-teoriche su svariate tecniche di: conduzione di gruppi, meditazione, rilassamento e somministrazione di questionari. Nello specifico ho acquisito competenze di: progettazione e messa in pratica di percorsi mindfulness individuali e di gruppo su protocolli specifici:

- Riduzione e gestione dello stress;
- Mindfulness clinica (depressione e ADHD);
- Mindfulness per adolescenti;
- Mindfulness per l'alimentazione;
- Mindfulness applicata allo sport.

Master di specializzazione in psicologia degli sport e degli e-sport

Mind-Room Srl [11/03/2023 – 26/11/2023]

Città: Varese, Va

Paese: Italia

Master di specializzazione che mi sta fornendo strumenti e conoscenze utili alla stesura e messa in pratica di progetti e interventi con federazioni, società sportive, squadre e singoli atleti. Nello specifico sto acquisendo competenze di:

- progettazione e gestione di un intervento di preparazione mentale su campo e online (sia per l'alto livello che per il settore giovanile e dilettantistico);
- conoscenza utilizzo delle principali tecniche di preparazione mentale, tra cui: lavoro per obiettivi, self-talk, rilassamento, visualizzazione, bio-neuro feedback, mindfulness e Realtà Virtuale (VR);
- supporto e aiuto per atleti e player ad allontanare i pensieri disfunzionali, principali sabotatori della performance e restare calmi, concentrati, attenti, e altamente focalizzati;
- osservazione e abilità critica nel capire cosa accade all'atleta/player in determinate circostanze (stress, rilassamento, recupero) e intervenire in modo efficace;
- utilizzo delle nuove tecnologie per il monitoraggio delle performance dell'atleta/player come app, programmi di training visivo, visori VR;
- modulazione e monitoraggio dei parametri vitali (frequenza del respiro, volume della pressione del sangue, conduttanze cutanea, attività muscolare, ecc.) e di trasformare la fisiologia in psicologia in azione.

Formazione progetto P.I.P.P.I

Università di Padova [22/11/2023 – Attuale]

Allievo - Allenatore di pallacanestro

Comitato Nazionale Allenatori (CNA)

Indirizzo: 21100 Varese, VA (Italia)

Questo percorso mi ha permesso di apprendere conoscenze relative all'insegnamento dei fondamentali della pallacanestro e alla gestione dei gruppi-squadra. In questa formazione ho appreso concetti trasversali importanti, come: la progressione didattica, la comunicazione efficace e l'apprendimento ludico.

Nuovi orizzonti in psicoterapia psicodinamica - attestato di partecipazione *Istituto di Psicologia Analitica e Psicoterapia (IPAP)*

Indirizzo: 11020 Aosta, AO (Italia)

Convegno in cui ho avuto la possibilità di incrementare le conoscenze teoriche e pratiche relative alla conduzione di gruppi e alle sedute di psicodramma.

Attestato di formazione specifica in termini di salute e sicurezza dei lavoratori impiegati in attività di ufficio - classe di rischio basso *Università degli Studi di Milano-Bicocca*

Attestato di formazione generale dei lavoratori *Università degli Studi di Milano-Bicocca*

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: **Italiano**

Altre lingue:

Inglese

ASCOLTO B2 LETTURA B2 SCRITTURA B2
PRODUZIONE ORALE B2 INTERAZIONE ORALE B2

spagnolo

ASCOLTO A2 LETTURA A2 SCRITTURA A1
PRODUZIONE ORALE A2 INTERAZIONE ORALE A2

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

COMPETENZE DIGITALI

Organizzazione e produzione di documenti

Buona conoscenza delle applicazioni Google / Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc)

Ricerca e analisi statistiche

Discreta padronanza software statistica SPSS / Buona capacità di ricerca

Comunicazione e social

Gestione autonoma posta email / Buona conoscenza di piattaforme di videochiamata (Zoom, Skype, Teams, Meet) / Social media e social network

Competenze informatiche e grafiche

Buona conoscenza di windows / Buona conoscenza di Canva

PROGETTI

La gestione delle emozioni in arrampicata sportiva

[26/10/2023]

Serata di formazione rivolta agli iscritti al corso CAI di arrampicata sportiva sulla gestione delle emozioni, in particolare di paura e ansia.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Presentazione

La formazione quinquennale in psicologia e l'esperienza di tirocinio post-laurea presso Mind-Room S.r.l. mi hanno permesso di sviluppare e ampliare competenze generali e specifiche applicabili ai campi della psicologia dello sport, della clinica e del lavoro. Inoltre, grazie alla formazione sulla Mindfulness possiedo un bagaglio di strumenti e tecniche utili a regolare lo stress e l'ansia, a gestire le difficoltà relazionali e a migliorare il benessere psicofisico. La trasversalità e flessibilità di queste tecniche, unite alle altre competenze sopra citate, mi consentono di lavorare in maniera diversificata e flessibile su diverse tematiche, situazioni e esigenze, permettendomi di

costruire dei progetti personalizzati, concreti, pratici ed innovativi in grado di rispondere al meglio ai bisogni dei clienti (siano essi: organizzazioni, federazioni, singoli individui, sportivi o gruppi). Oltre ai percorsi già citati, ho frequentato il master di specializzazione sulla "Psicologia dello sport e degli e-sport", che potrà fornirmi ulteriori competenze specifiche da sfruttare in futuro con sportivi, aziende, organizzazioni e nella clinica.

Recentemente ho avviato la libera professione come preparatore mentale e istruttore Mindfulness, inoltre presto servizio come educatore professionale della cooperativa Marta presso scuole secondarie di 1° e 2° grado e sto seguendo la formazione per il progetto P.I.P.P.I per l'Assistenza Domiciliare Minori.

Nella vita privata sono giocatore e allievo allenatore di pallacanestro, sono inoltre appassionato di sport alpini (arrampicata sportiva, trekking, sci alpino e scialpinismo). La pratica sportiva, le esperienze di studio e lavorative, spesso incentrate sulla costruzione di positivi rapporti interpersonali e sul lavoro di squadra, mi hanno permesso di sviluppare buone competenze relazionali e di collaborazione. Sono una persona con una buona capacità di adattamento a diversi contesti e mansioni; mi piace collaborare con colleghi e/o compagni di team al fine di raggiungere un obiettivo comune; infine mi ritengo di essere curioso e aperto a nuove esperienze o cambiamenti.

I miei obiettivi attuali sono avviare l'attività da psicologo libero professionista nei settori della: psicologia dello sport, psicologia scolastica, psicologia clinica e psicologia del lavoro.

Oltre alla formazione scolastica, accademica e alle esperienze lavorative e sportive già descritte, nel corso della mia vita ho avuto modo di praticare atletica leggera, nuoto, equitazione e subacquea. Sono un chitarrista amatoriale, appassionato di: campeggio, diversi generi musicali, fumettistica italiana e internazionale. Infine mi diletto nella lettura di romanzi d'avventura, letteratura sportiva e bibliografia scientifica in campo psicologico e sociale.