



CURRICULUM VITAE
ELABORATO SULLA BASE DEL
FORMATO EUROPEO



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

TESTA BARBARA

Indirizzo

Via Dello Sport 8, 20026 Novate Milanese (MI)

Telefono

328.355.6246

E-mail

barbaratesta.psi@gmail.com

Sito Web

www.barbaratesta-psicoterapeuta.it

Nazionalità

Italiana

Luogo e data di nascita

Bollate (MI), 19/04/1974

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a)
- Tipo di azienda o settore
- Ruolo/i lavorativo/i svolto/i
- Principali mansioni e responsabilità

Settembre 2013 e **in corso**

Collaborazione con il **Centro “Mindflowering”**

Mi occupo del progetto di orientamento scolastico rivolto ai ragazzi di terza media “In futuro mi piacerebbe fare...” (8 ore di percorso per ogni partecipante).

Formazione al personale docente, attraverso interventi centrati sulla comunicazione.

In qualità di **Psicologa-Psicoterapeuta**.

- Date (da – a)
- Tipo di azienda o settore
- Ruolo/i lavorativo/i svolto/i
- Principali mansioni e responsabilità

Maggio 2012, Maggio 2013, Maggio 2014

Partecipazione alle giornate organizzate dalla Associazione Terza Età di Novate Milanese “Giovani di Cuore”.

Titoli degli interventi:

Maggio 2014: “Piccolo manuale di sopravvivenza quotidiana: come la comunicazione assertiva ci può aiutare a gestire rabbia, prepotenze e ad esprimere meglio noi stessi”.

Maggio 2013: “L’intelligenza Emotiva: l’importanza delle emozioni, comprenderle e utilizzarle per il nostro benessere.”

Maggio 2012: “La solitudine, come viverla ed affrontarla.”

Partecipazione in qualità di **Relatore**.

- Date (da – a)
- Tipo di azienda o settore
- Ruolo/i lavorativo/i svolto/i
- Principali mansioni e responsabilità

Maggio 2011

Partecipazione alle giornate organizzate dall’ **Associazione Auser**, rivolte ai cittadini di Novate Milanese.

Titolo dell’intervento: “L’importanza della comunicazione per il proprio benessere. Esprimere le proprie emozioni e i propri pensieri, imparando anche a dire di no!”

Partecipazione in qualità di **Relatore**.

• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i • Principali mansioni e responsabilità	Maggio 2010 Partecipazione alle giornate organizzate dall' Associazione Auser, rivolte ai cittadini di Novate Milanese. Titolo dell'intervento: "Cura di sé e benessere quotidiano. I gesti di ogni giorno che aiutano a star bene". Partecipazione in qualità di Relatore.
• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i • Principali mansioni e responsabilità	Marzo 2010 a Maggio 2011 Nido "Il Platano", Corso di Porta Ticinese 87, Milano tel 02.8372303 Collaborazione con le educatrici del nido con osservazioni della vita del nido e discussioni in equipe volte a favorire uno spazio di riflessione e confronto sul lavoro svolto. Psicologa- Psicoterapeuta.
• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i • Principali mansioni e responsabilità	Giugno 2009 a Novembre 2010 Collaborazione con ANFFAS ONLUS di Cinisello Balsamo Partecipazione alla stesura e realizzazione del progetto "Mio fratello è figlio unico" rivolto gruppi di fratelli e sorelle di persone autistiche. Il progetto si colloca all'interno del progetto più ampio "La famiglia abilitante", rivolto alle persone autistiche e ai loro familiari e sponsorizzato dalla Regione Lombardia. In qualità di Psicologa e Psicoterapeuta
• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i • Principali mansioni e responsabilità	Da Gennaio 2009 e in corso Collaborazione con il Centro Medico Specialistico "Corte della Salute", Bollate (MI) In qualità di Psicologa e Psicoterapeuta Mi occupo di supporto psicologico e psicoterapia rivolta ad adulti e adolescenti. Organizzo e conduco percorsi di gruppo centrati sulla cura di sé e gestione dello stress, sull'autostima, sull'assertività e il miglioramento delle modalità comunicative, percorsi psico-educazionali di gruppo sull'alimentazione e la gestione del peso.
• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i • Principali mansioni e responsabilità	Da settembre 2008 a Dicembre 2008 Collaborazione con la Cooperativa "Insieme per Crescere" nel Progetto "Genitori ... non si nasce!" Percorso di sostegno ad una genitorialità consapevole e responsabile. Sponsorizzato dalla Regione Lombardia. Presente in qualità di Psicologa e Psicoterapeuta nella Conduzione dei Gruppi incontro Mamma – Bambino. Presente in qualità di Relatore nei due Incontri rivolti ai genitori di bambini dalla prima infanzia all'età scolare: "Il Gioco", "Le Regole".
• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i • Principali mansioni e responsabilità	Da Gennaio 2008 a Luglio 2008 Collaborazione con la Cooperativa "Insieme per Crescere", all'interno del "Nido Arcobaleno" presente a Novate Milanese Referente psico-pedagogica Responsabile delle attività educative del nido. Progettazione delle attività e supervisione. Referente per il personale presente al nido.
• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i • Principali mansioni e responsabilità	Maggio 2008 Collaborazione con ANFFAS ONLUS di Cinisello Balsamo Partecipazione come docente al Corso di formazione per volontari "Insieme per una migliore qualità della vita". Titolo dell'intervento: "Il volontario e la famiglia". Aspetti relazionali e stili comunicativi. Aspettative della famiglia e della persona con disabilità (4 ore).

• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i • Principali mansioni e responsabilità	Aprile 2008 Collaborazione con l'Associazione Aforisma. Ente che promuove la ricerca, la formazione e i servizi per la scuola e l'Ente locale, accreditata dal M.I.U.R Partecipazione come docente al Progetto “Prendersi cura di chi cura” sponsorizzato dalla Provincia Lombardia rivolto agli operatori delle Case di Riposo. Titolo dell'intervento: “La relazione e la comunicazione verbale e non verbale come strumento di lavoro” (4 ore).
• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i • Principali mansioni e responsabilità	Da Dicembre 2007 a Marzo 2008 Collaborazione con ANFFAS ONLUS di Cinisello Balsamo Psicologa-Psicoterapeuta esperta in Analisi Transazionale. Stesura e realizzazione del progetto-intervento “S.O.S. Pedagogista” presso la scuola superiore “Falck” di Sesto San Giovanni
• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i	Novembre 2007 Partecipazione al 5° Convegno per i Genitori. Organizzato annualmente dalla Parrocchia San Gervasio e Protaso. Novate Milanese. Titolo del Convegno: “Le domande dei bambini e le risposte dei genitori. Come l'adulto aiuta il bambino a sentirsi accolto dalla vita”. Presente in qualità di Relatore. Titolo dell'intervento: “Le “domande” del bambino e quelle dell'adolescente”.
• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i • Principali mansioni e responsabilità	Da Gennaio 2007 e in corso Esercizio della Libera Professione. Psicologa-Psicoterapeuta esperta in Analisi Transazionale. Supporto psicologico e Psicoterapia rivolta ad adulti e adolescenti.
• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i • Principali mansioni e responsabilità	Da Novembre 2006 a Giugno 2009 “Centro Quadrifoglio”. Centro di fisioterapia e riabilitazione. Via Quadronno 33 (Milano) tel. 02.58316632 Psicologa-Psicoterapeuta Counseling e psicoterapia dell'adulto. Sostegno e supporto alla genitorialità. Collaborazione inoltre con la Neuropsicomotricista dell'età evolutiva presente nel Centro. I destinatari dell'intervento sono stati bambini compresi tra 0 -10 anni, presi in carico dalla neuropsicomotricista, e le loro famiglie con cui ho svolto in parallelo colloqui di counseling. L'obiettivo dei colloqui è stato quello di sostenere e sviluppare insieme ai genitori nuove strategie di intervento, perché tornassero ad avere fiducia nelle proprie capacità e nelle proprie risorse, riscoprendosi in grado di educare ed aiutare il proprio bambino pur nelle difficoltà.
• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Ruolo/i lavorativo/i svolto/i • Principali mansioni e responsabilità	Da Ottobre 2002 a settembre 2006 Consultorio Familiare di Bresso, asl 3 Milano Via Dante 2, Bresso tel. 02.6652821 Tirocinio svolto parallelamente alla scuola di Specializzazione in Psicoterapia. Psicologa- tirocinante Psicoterapeuta Colloqui psicologici e di supporto adulti.
• Date (da – a) • Tipo di azienda o settore • Principali mansioni e responsabilità	Marzo 2001 a Settembre 2005 Multinazionale “Hard Rock Café” 14, Boulevard Montmartre 7509 Parigi (Francia) tel. 0033 (0) 153246000 Lavoro svolto dal 2002 al 2005 nel periodo libero dalla frequentazione della scuola di Specializzazione in Psicoterapia a Milano. Formazione del personale, in particolare di hotes et hotesses, accoglienza e gestione clienti.

- Date (da – a)
- Tipo di azienda o settore
- Ruolo/i lavorativo/i svolto/i
- Principali mansioni e responsabilità

- Date (da – a)
- Tipo di azienda o settore
- Ruolo/i lavorativo/i svolto/i

- Date (da – a)
- Tipo di azienda o settore

- Date (da – a)
- Tipo di azienda o settore
- Ruolo/i lavorativo/i svolto/i
- Principali mansioni e responsabilità

Da Ottobre 2001 a settembre 2002 **Parigi.**

Stage seguito dal M. Eduardo Prado de Oliveira, Psicologo clinico e Psicoterapeuta, Directeur de Recherches, Centre de recherches en psychanalyse, médecine et sociétés (CRPMS), Université de Paris 7 – Denis Diderot

Psicologa

Osservazione dei colloqui e intervento sotto la supervisione del Dott. Prado de Oliveira.

Da Settembre 2000 a Marzo 2001

Cooperativa sociale “Insieme per Crescere”, in particolare nel servizio “Mary Poppins, babysitter on line”, attivo in rete www.babysitteronline.it

Consulente

Da Dicembre 1999 a Marzo 2000

Sostegno scolastico ed educativo per una ragazza con la sindrome di Williams in vista di stimolare e migliorare le sue capacità.

Da Settembre 1999 a Settembre 2000

Servizio Prima Infanzia del Comune di Novate Milanese

Tirocinante Psicologa

- Organizzazione e gestione dei progetti educativi per i due nidi del Comune.
- Partecipazione al corso di formazione per educatrici di asilo nido: “Comunicazione e Linguaggio: aspetti teorici e modelli di intervento per la prima infanzia”, organizzato nell’ambito della legge 285/97, dal Comune di Novate Milanese.
- Osservazione e studio delle fasi di inserimento di una bambina disabile al nido.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione e/o formazione

Aprile 2010 - Maggio 2010

Partecipazione al **corso** organizzato dalla Provincia di Milano nell’ambito del programma nazionale per la formazione continua degli operatori della Sanità: “L’incontro clinico con la coppia: prospettive di osservazione e intervento in ambito coniugale e genitoriale” (17 crediti ECM).

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione e/o formazione

Da Ottobre 2006 e **in corso**

Frequenza ai gruppi di **Supervisione** all’attività di Psicologa e Psicoterapeuta organizzati e svolti dal “Centro Berne”, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia ad indirizzo Analitico Transazionale
P.zza Vesuvio 19 Milano tel. 02.4987357

- Date (da – a)
- Titolo di studio e/o qualifica

Dicembre 2006

Iscrizione all’Albo degli Psicoterapeuti

- Date (da – a)
- Nome e tipo di istituto di istruzione e/o formazione

Da Ottobre 2002 a Settembre 2006

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia ad indirizzo Analitico Transazionale
Presso il “Centro Berne”

P.zza Vesuvio 19 Milano tel. 02.4987357

- Titolo di studio e/o qualifica

Titolo di Psicoterapeuta e legittimazione dell’esercizio dell’attività psicoterapeutica

- Date (da – a)
- Titolo di studio e/o qualifica

Ottobre 2001

Riconoscimento da parte del Ministero dell’Educazione Francese del titolo di Psicologa.

- Date (da – a)
- Titolo di studio e/o qualifica

Settembre 2001

Iscrizione all’Ordine degli Psicologi della Lombardia (n di iscrizione **03/6364**)

- Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione e/o formazione
 - Titolo di studio e/o qualifica
-
- Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione e/o formazione
 - Titolo di studio e/o qualifica
-
- Date (da – a)
 - Nome e tipo di istituto di istruzione e/o formazione
 - Titolo di studio e/o qualifica

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.

PRIMA LINGUA

ALTRE LINGUE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Mature in situazioni lavorative nelle quali la comunicazione e il lavoro di equipe sono fondamentali.

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti,

Novembre 2000

Università degli Studi di Padova.

Esame di Stato.

Abilitazione alla professione di Psicologo.

Da ottobre 1993 a Giugno 1999

Università degli Studi di Padova

Laurea in Psicologia Clinica e di Comunità

Da 1988 a 1993

Liceo Classico "G. Parini"

Via Goito 4, 20121 Milano

Diploma di maturità classica

ITALIANO

INGLESE

BUONO

BUONO

BUONO

FRANCESE

MOLTO BUONO

BUONO

MOLTO BUONO

Capacità di comunicazione.

Flessibilità. Ascolto. Socievolezza.

Riflessività. Cordialità. Assertività.

Spirito di gruppo. Adattamento e apertura agli ambienti pluriculturali.

Capacità e competenze maturate nell'esperienza lavorativa all'Hard Rock Café di Parigi (2001-2005) e durante gli stage effettuati sia all'estero (Parigi 2001-2002) che in Italia (1999-2000 servizio prima infanzia di Novate Milanese. 2002-2006 Consultorio Familiare di Bresso) E poi migliorate nei corsi ed nelle esperienze lavorative fatte successivamente.

Capacità di analisi e di prendere decisioni. Leadership.

Capacità di sintesi. Senso dell'organizzazione. Capacità di lavorare in equipe e di gestire progetti di gruppo. Professionalità e dedizione.

Capacità e competenze maturate in particolare nell'esperienza lavorativa all'Hard Rock Café di Parigi (2001-2005), nel lavoro di consulenza ed elaborazioni progetti al "Centro Quadrifoglio" (dal 2005), nell'esercizio della libera professione (dal 2007) e durante gli stage effettuati.

**CAPACITÀ E COMPETENZE
TECNICHE**

*Con computer, attrezzature
specifiche, ecc.*

Uso abituale del computer, di internet e della posta elettronica.

Ottima conoscenza del sistema operativo Windows XP, Windows 7 e dei programmi di videoscrittura Microsoft Word ed Excel

ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE

*Competenze non precedentemente
indicate.*

Interessi e attività di svago:

letture: saggistica e narrativa

Cinema

Sport: nuoto

PATENTE

Patente di guida (categoria B, automobile)

ULTERIORI INFORMAZIONI

Referenze fornite su richiesta

ALLEGATI

[Se del caso, enumerare gli allegati al C.V.]

FIRMA

.....