



Curriculum Vitae Europass

Informazioni personali

Cognome Nome **Resta Valeria Stefania**

Sito: www.mind-room.it

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

Cittadinanza Italiana

Iscrizione all'ordine Psicologi
Lombardia 7043 (2003)

Settore professionale **Risorse umane, psicologia dello sport e psicoterapia e servizi alla persona**

Preparazione mentale (alto livello e settore giovanile), formazione tecnici, parent's training, coaching, consulenza psicologica, psicoterapia

Esperienza professionale

Date 2016 ad oggi

Lavoro o posizione ricoperti **Docente corso "Psicologia Sport"**

Principali attività e responsabilità Docenza universitaria

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

Date 2014 ad oggi

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

Principali attività e responsabilità Progettazione gestione progetti

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

Date 2014 ad oggi

Lavoro o posizione ricoperti **Responsabile Master in Psicologia dello sport**

Principali attività e responsabilità Docente, comitato scientifico

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

Tipo di attività o settore Psicologia della salute e psicologia dello sport

Date 2007 ad 2014

Lavoro o posizione ricoperti **Responsabile formazione**

Principali attività e responsabilità Progettazione e organizzazione Master e corsi di formazione (compresa pratica ECM).

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

Date 2012 ad 2014

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

Principali attività e responsabilità Referente scientifico, coordinatrice, docente

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

Date 2010 ad oggi

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**

Date 2010 ad oggi

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)
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
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
Date	2006 ad 2012
Lavoro o posizione ricoperti	Consulente
Principali attività e responsabilità	Gestione assessment center di valutazione del potenziale, coaching, selezione
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Airis Consulting , Milano <i>Principali clienti committenti: Bricocenter (GDO), Sap, Alenia-Aermacchi, Università Liuc, Ericsson, Quanta</i>
Date	2006 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Consulente
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Ambulatorio di Medicina Sportiva , Campus di medicina dello sport, Varese
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
Date	2002 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
Date	Nov.a giu 2002
Lavoro o posizione ricoperti	Educatrice
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Comunità per adolescenti "Le tre fontane" , Cooperativa La Grande casa, Sesto San Giovanni (Mi)
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	2012
Titolo della qualifica rilasciata	Corso EMDR Psicoterapia – gestione trauma – rielaborazione eventi traumatici
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione	EMDR Italia
Date	2006-2010
Titolo della qualifica rilasciata	Specializzazione in Psicoterapia Ipnotica
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Psicoterapia – ipnosi – psicologia clinica – corsi di preparazione al parto
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione	AMISI
Date	2008-2010
Titolo della qualifica rilasciata	Tirocinio e tesi di specializzazione
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Psicoterapia, consulenza psicologica, corsi post nascita (sonno, gioco, maternità), assistenza donne post aborto
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione	ASL – VARESE e OSPEDALE DEL PONTE di VARESE
Date	2004
Titolo della qualifica rilasciata	Corso ECM: applicazioni pratiche del codice deontologico degli psicologi italiani
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Deontologia professionale
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione	Vertici s.r.l. network di psicologia e scienze affini
Date	2000-02
Titolo della qualifica rilasciata	Master biennale in Psicologia dello Sport (150 ore)
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Progettazione e gestione di percorsi di preparazione mentale Organizzazione corsi e incontri di formazione per genitori, tecnici, atleti e dirigenti
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione	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	Università Cattolica di Milano
Date	2000
Titolo della qualifica rilasciata	Mediatori di Cultura Sportiva
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione	Università Cattolica di Milano, con sede Cremona (FSE) Corso residenziale di 6 mesi
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

Capacità e competenze personali

Madrelingua **Italiano**

Altra(e) lingua(e) **Inglese**

Autovalutazione

Livello europeo (*)

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)

Autorizzo al trattamento dei dati personali come prescritto dalla D.Lgs. 196/03 Autocertifico ai sensi dell'art 76del dpr 445/2000 l'autenticità dei dati dichiarati