

## **DOTT. LAURA CAZZANIGA**

**Psicologa, Psicoterapeuta e Mental Trainer**

Riceve presso lo **Studio "BodyMindLab"** in

Via Pilata 11/a, 23887 Olgiate Molgora (LC)

Tel. 039/507314

Cell. 328.4566815

e-mail [cazzanigalaura@tiscali.it](mailto:cazzanigalaura@tiscali.it)

sito web: [www.studiopsicologomilano.it](http://www.studiopsicologomilano.it)

Nata a Besana Brianza (MI), il 22/10/1983.

Nazionalità Italiana.

Stato civile nubile.



Dottoranda in Psicologia iscritta nella sezione A dell'Albo professionale dell'Ordine della Lombardia (03/14869), Psicoterapeuta ad orientamento breve strategico

Attualmente svolgo attività di libera professionista come Psicologa in ambito clinico e psicoterapeuta. Mi occupo inoltre di counselling relazionale e di coppia.

In ambito sportivo seguo personalmente atleti d'élite di diverse discipline (principalmente atletica leggera, sport di endurance e equitazione) proponendo percorsi di Mental Training.

Inoltre offro sostegno psicologico all'interno del progetto "Nutrimente" (nato in collaborazione con la biologa nutrizionista dott.ssa M. Sucameli) alle persone che seguono un percorso dietologico per il recupero/perdita di peso e mantenimento di uno stato di benessere psicofisiologico.

Di recente collaboro anche con la "Fondazione Casa Famiglia San Giuseppe Onlus" di Vimercate che si occupa di assistenza sociale e socio sanitaria di persone anziane: in particolare svolgo colloqui individuali di psicoterapia con pazienti psichiatrici e assisto pazienti diurni nelle attività quotidiane e nei gruppi emozionali utilizzando il metodo "validation".

### **FORMAZIONE**

- 2016 :Master integrato in psicologia dello sporte tecniche di preparazione mentale presso "Demichelis Mindroom"
- 2012-2015: Scuola di specializzazione in psicoterapia breve strategica di Arezzo diretta dal Prof. Giorgio Nardone
- 2012 : Master di primo livello in Psicologia dello Sport
- Luglio 2010: Laurea Specialistica in Psicologia delle Organizzazioni
- 2007-2009 Corso di laurea specialistica in Psicologia del Marketing e delle Organizzazioni presso L'Università Cattolica del Sacro cuore di Milano.

Gennaio 2009-Luglio 2009 Programma “LLP Erasmus” presso l’Universitat Autònoma de Barcelona (UAB):  
Corso di specializzazione in Psicologia Clinica -Prof. M. Subira - (affiancamento a percorsi di terapia di gruppo e individuali, analisi e studio di casi clinici, utilizzo e applicazione di test , osservazione e recording di colloqui di counselling, partecipazione a riunioni d’équipe )

- Diploma di Laurea triennale in Psicologia dello Sviluppo conseguito nel novembre 2007 presso l’Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.
- Diploma di maturità linguistica conseguito nel 2001 presso il Liceo linguistico G. Bertacchi di Lecco.

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

- **2014 ad oggi.** Attività di libera professione presso **studio privato BodyMindLab** , sede di Olgiate Molgora (LC): psicoterapia, counselling psicologico, mental training
- Psicologa e psicoterapeuta presso l’azienda Humanitas Mater Domini sede di Castellanza
- Psicologa di sostegno presso Doposcuola San Biagio Monza
- **2012-2014-** Psicologa presso Hospice di Giussano: attività di terapia familiare di supporto al lutto e assistenza psicologica ai degenti

### Settembre 2011 a giugno 2013

- Attività di libera professionista in collaborazione con *l’Associazione di Promozione Sociale Antisopore*; in particolare:
  - conduzione di attività educative e ricreative con bambini e ragazzi.
  - Conduzione e gestione del laboratorio espressivo destinato ai preadolescenti, con particolare attenzione alle dinamiche relazionali e ad eventuali difficoltà tra i partecipanti.
  - Attività di Educatrice all’interno del centro ricreativo “I laboratori di Riki Pollardo”: uno spazio di espressione e di aggregazione rivolto ai bambini della scuola primaria di Paderno d’Adda
  - All’interno della stessa associazione: attività di progettazione e co-conduzione a laboratori di teatro-terapia destinati agli adulti.
- Attività come libera professionista presso uno studio privato ad Olgiate Molgora presso il quale svolgo un servizio counseling e sostegno psicologico indirizzato ad adulti, adolescenti e famiglie.
- Collaborazione con *l’Associazione Amici di Silvana Onlus* (associazione che svolge attività di sostegno a favore delle popolazioni della Repubblica Democratica del Congo). In particolare seguo:
  - il progetto umanitario e di riabilitazione sociale del centro di accoglienza Ek’Abana (destinato a bambine abbandonate); In particolare mi occupo della messa a punto del piano terapeutico (a livello psicologico )di formazione, rieducazione e reinserimento nel tessuto sociale delle bambine.
  - Aprile 2012- Maggio 2012: Esperienza sul “campo” in Congo all’interno del Centro Ek’Abana. Attività svolte:

messa a punto dei vari progetti , gestione dei momenti educativo-formativi e sostegno psicologico individuale.

- Ottobre 2010- Giugno 2011 : tirocinio post- lauream presso A.O. di Lecco (Dipartimento di Salute Mentale-Comunità Orizzonti di Cernusco Lombardone)

Attività:

- la partecipazione alle riunioni d'équipe in cui si discute sul trattamento dei pazienti, su eventuali problematiche generali della comunità e/o inerenti i singoli casi e sull'organizzazione interna .
- L'osservazione e la partecipazione a gruppi terapeutici e spazi ricreativi coi pazienti coordinati da educatori e psicoterapeuti.
- Affiancamento durante colloqui di psicoterapia individuale: osservazione e analisi di colloqui clinici; affiancamento nella somministrazione di test.

Partecipazione alle attività formative rivolte agli psicologi organizzate dall'ente.

- Ottobre 2009- Luglio 2010 : progetto sperimentale di tesi all'interno dell'Alta Scuola di Psicologia "A. Gemelli" dell'Università Cattolica di Milano in collaborazione con il Settore Giovanile dell'A.C. Milan

(Attività di osservazione , recording e tenuta dei verbali degli incontri e delle riunioni d'équipe; conduzione di focus group con i ragazzi con l'obiettivo di sostenerli nel proprio percorso di maturazione sportiva e professionale ; individuazione di eventuali difficoltà e casi "problematici" ).

- 2006- 2008: attività di baby-sitting part-time

Lezioni private di lingue straniere ad alunni delle scuole superiori

Attività di volontariato: assistenza a ragazzi disabili

- Marzo- Giugno 2005: tirocinio di laurea triennale presso l'A.B.A. di Milano e la comunità residenziale associata "La Vela" di Moncrivello. (partecipazione a momenti di terapia di gruppo come osservatore partecipante, attività di recording e tenuta dei verbali, analisi di colloqui clinici, partecipazione alle riunioni d'équipe nella discussione di casi clinici, assistenza ai pazienti durante gli spazi di attività ricreative)

- 2004-2005: Receptionist presso "Autocazzaniga srl" di Olgiate Molgora.

- 2003-2004: attività di coordinamento presso call center di Xerox -filiale di Carate Brianza- (Vendita telefonica, gestione database clienti, organizzazione agenda-planning per i venditori).

Partecipazione ad un corso di approfondimento, aggiornamento, affinamento competenze di vendita organizzato da Xerox Italia (febbraio 2004).

- 2002- 2003: gestione telefonate presso numero verde Crisalide di Como a sostegno di persone affette da disagio psicologico.

## **CONOSCENZA LINGUE STRANIERE**

- INGLESE(scritto e parlato) ottimo.

➤ Soggiorno- studio di tre mesi a Londra nell'estate 2001 con conseguimento dell'attestato di First Certificate in English.

- Corso di approfondimento di inglese specialistico (febbraio-maggio 2007):  
tecniche di comunicazione in lingua inglese in pubblico per conferenze e presentation, acquisizione di competenze linguistiche e operative in ambito aziendale.
- FRANCESE (scritto e parlato) ottimo.
  - 2 soggiorni-studio per approfondimento della lingua nell'estate 2004 a Parigi e nell'estate 2006 a Nizza.
  - In possesso del diploma di lingua francese DELF (livello A1).
- SPAGNOLO (scritto e parlato) ottimo.
  - Programma LLP Erasmus a Barcellona (corso di lingua spagnola- livello avanzato)
  - Conseguimento del certificato di lingua spagnola di secondo livello (giugno 2009) presso l'Universitat Autònoma di Barcellona.
- TEDESCO (scritto e parlato) buono.
  - Soggiorno- studio a Salisburgo nell'estate 2005 per approfondimento della lingua. In possesso del certificato di lingua tedesca ZD (Zertifikat Deutsch livello B1)

## **CONOSCENZE INFORMATICHE**

In possesso della patente europea di guida del computer (ECDL), conseguita nel 2005:  
Ottima conoscenza del pacchetto Office (Word, Excel, Access, Power Point), Internet e posta elettronica.

## **CAPACITÀ PROFESSIONALI**

- Buona predisposizione ai rapporti interpersonali
- Predisposizione al lavoro di gruppo
- attitudine a lavorare per obiettivi
- ottime doti comunicative
- Buone capacità organizzative
- Elevata flessibilità
- Attitudine a migliorare le proprie competenze acquisendone di nuove in modo da ottenere una poliedricità professionale utile alle varie richieste del mondo del lavoro.

## **CARATTERISTICHE PERSONALI**

Entusiasmo, iniziativa e dinamismo mi hanno da sempre spinto ad andare avanti nel lavoro così come nello studio.

Pratico corsa di lunga distanza a livello agonistico, da cui deriva il mio spiccato interesse per la psicologia sportiva  
Quello che cerco di fare è pormi degli obiettivi da raggiungere: una volta realizzati, vado alla ricerca di un qualcosa che mi consenta di crescere personalmente e professionalmente.

Mi adatto con facilità a nuovi ambienti e situazioni lavorative, e sono quindi realmente interessato a trasferimenti e trasferte sia in Italia che all'estero.