

Curriculum Vitae (redatto in forma di autocertificazione, ai sensi degli artt. 46 e 47 del DPR n. 445 del 28 dicembre 2000)

La sottoscritta Alessandra Di Toro, nata a Pescara il 21 aprile 1977, c.f. DTRLSN77D61G482F, residente in via Farfengo n.3 a Pescara, consapevole delle conseguenze penali derivanti in caso di dichiarazioni mendaci, ai sensi dell'art. 76 del DPR n.445/2000 DICHIARA che le informazioni riportate nel curriculum che segue corrispondono a verità.

## INFORMAZIONI PERSONALI

## Alessandra Di Toro

 Via Farfengo n.3, 65128, Pescara, Italia

 329/0933069

 [aleditoro77@gmail.com](mailto:aleditoro77@gmail.com)



**Sesso** F | **Data di nascita** 21/04/1977 | **Nazionalità** Italiana

## POSIZIONE RICOPERTA

Psicologa, Psicosessuologa, Consulente ed Educatrice Sessuale, Insegnante di Yoga, Istruttrice Mindfulness Psicosomatica, Mental Trainer, Operatrice Shiatsu, Operatrice Olistica, Docente Nazionale Csen

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

Da dicembre 2022  
A febbraio 2023

## Triage Coordinator e Client Success Specialist

Psicologo 4u, The International Psychology Clinic

**Attività o settore** Supporto e sostegno ai clienti

Da Ottobre 2021 gennaio 2022

**Stage**

Stage in smartworking presso "Umana Analytics" per il master universitario in "Neuromarketing ed Economia Comportamentale" Università G. D'annunzio - Chieti

Attività o settore Stagista

Da Luglio 2021 ad oggi

**Psicologa online**

Erogazione di terapie psicologiche online per "Psicologo4u"

Attività o settore Psicologa

7 Aprile 2018

**Convegno "Il Piacere Sessuale"**

Organizzazione del convegno "Il Piacere Sessuale", Sala dei Mami della Provincia di Pescara e relatrice

Da Febbraio 2018

**Assistente esami Università dell'Aquila**

Cattedra "Clinica delle parafilie e delle devianze" e "Psicopatologia del comportamento sessuale" Prof. Fabrizio Quattrini

Da Gennaio 2009 ad oggi

**Attività di docenza**

Docente nazionale Csen per il corso di Shiatsu di Csen Abruzzo Settore Olistico

Attività o settore Docenza

Da Settembre 2014 a giugno 2016

**Insegnante di Yoga e Yoga in gravidanza**

Associazione Maja c/o Studio Ginecologico Dott.ssa Daniela Naccarelli

Attività o settore Docenza

Da Dicembre 2012 a oggi

**Ufficio Progetti CSEN Abruzzo**

Associazione di Promozione Sociale

Segretaria , progettista, organizzazione e gestione dei corsi di formazione per Csen Abruzzo Olistico

- Realizzazione di progetti nel campo sportivo, sociale e culturale, consulenza, servizi e formazione per le associazioni affiliate al CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale), organizzazione corsi di formazione del Settore Olistico Csen Abruzzo, gestione dei docenti e degli allievi, gestione contabilità

Attività o settore Sportivo, Sociale, Culturale

Da Giugno 2008 a oggi

**Psicologa**

Libero Professionista c/o Centro Psicologia e Sessuologia, Pescara

Esame di Stato per l'Abilitazione alla Professione , Gennaio 2010

- Consulenza psicologica, gestione dello stress, disfunzioni sessuali, educazione sessuale, rilassamento, training autogeno, mindfulness psicosomatica, bioenergetica.

**Attività o settore** Psicologia

Da Aprile 2006 a oggi

**Presidente dell'Associazione "Centro Studi BenEssere"**

Centro Studi BenEssere, Via Fonte Romana 74, Pescara- Centro per il benessere psico-fisico (consulenza psicologica, yoga terapia, preparazione al parto, rilassamento, shiatsu, corsi di formazione, workshop, laboratori)

- Amministrazione, psicologa, organizzazione corsi, insegnante yoga, pilates, ginnastica posturale, fitness in volo, terapeuta shiatsu, insegnante nei corsi di formazione professionali, nel corso di counseling, nei corsi di educazione sessuale e preparazione al parto

**Attività o settore** Benessere

Da Ottobre 2007 a Gennaio 2008

**Tirocinio – 50 ore**

Silus Pescara, Servizio Lavorativo Utenti Svantaggiati c/o il Centro per l'Impiego di Pescara

- Osservazione colloqui di orientamento e scelta dei candidati

**Attività o settore** Servizio Pubblico

Da Maggio 2006 a Giugno 2014

**Laboratorio Centro Diurno , Coop. Sociale "L'Airone"**

Cooperativa Sociale L'Airone , Via Paolini 68, Pescara- Centro Diurno e Casa Famiglia del Dipartimento di Salute Mentale della Asl Pescara

- Da Maggio 2006 a Giugno 2007 , Laboratorio di Yoga e Turni come operatore, Da giugno 2007 a giugno 2014 , Laboratorio di Yoga

**Attività o settore** Riabilitazione Psichiatrica

Da Ottobre 2006 a Luglio 2007

**Insegnante di Yoga**

Fitness First Italia S.p.a. – Viale Pindaro, Pescara

- Istruttore Yoga

**Attività o settore** Fitness

Da Dicembre 2005 a Maggio 2006

**Tirocinio- 500 ore**

Cooperativa Sociale L'Airone, Via Paolini 68, Pescara

- Studio dei test , partecipazione e valutazione laboratori

**Attività o settore** Riabilitazione Psichiatrica

Da Gennaio 2005 Maggio 2005

**Tirocinio- 250 ore**

Cooperativa Sociale L'Airone, Via Paolini 68, Pescara

- Studio dei test , partecipazione e valutazione laboratori

**Attività o settore** Riabilitazione Psichiatrica

Luglio 2004

**Intervistatrice . Provincia di Pescara**

Provincia di Pescara- Settore Politiche del Lavoro e Formazione Professionale

- Somministrazione di questionari e interviste  
**Attività o settore** Ente Pubblico

Da Settembre 2003 a Luglio 2004

**Insegnante di Yoga**

Palestra Meeting, Via Galliani, Pescara

- Istruttore Yoga  
**Attività o settore** Fitness

Da Marzo 2003 a Giugno 2003

**Tirocinio- 250 ore**

ASSIR (Associazione Italiana per la Ricerca sulle Terapie Corporee) e SIMP (Società Italiana Medicina Psicosomatica), Via Galilei, Pescara

- Studio di test per adulti e bambini e training autogeno  
**Attività o settore** Psicologia

Da Settembre 2002 a Luglio 2003

**Insegnante di Yoga**

Fitness First Italia S.p.a.- Viale Pindaro, Pescara

- Istruttore Yoga  
**Attività o settore** Fitness

Da Marzo 2002 ad Agosto 2002

**Receptionist**

Fitness First italia S.p.a.- Viale Pindaro, Pescara

- Receptionist, Segretaria  
**Attività o settore** Fitness

Da Gennaio 2000 a Marzo 2002

**Operatrice Shiatsu**

Palestra Vigor, Via di Sotto, Pescara

- Operatrice Shiatsu  
**Attività o settore** Fitness

Da Settembre 1997 a Aprile 1999

**Legatrice a mano**

Legatoria Parisi, C.so Manthonè, Pescara

- Cucire e rilegare libri  
**Attività o settore** Artigianato

**ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

---

Da marzo 2021 al 12 febbraio 2022

**Master in Neuromarketing ed Economia Comportamentale**

Università degli studi "G. D'Annunzio" Chieti"

Da marzo 2021 a maggio 2021

**Corso per progettista sportivo e sociale**

Ufficio Progetti Nazionale Csen- Roma

Da febbraio 2021 a settembre 2021

**Master in Scienze Integrative Applicate**

Real Way of Life"

Da febbraio 2021 a dicembre 2021	<b>Master in Mental Training</b> Neuro ComScience
Gennaio 2021	<b>Operatore Progetto Gaia Ergon</b> Villaggio Globale – Bagni di Lucca Operatore formato per progetti di benessere e consapevolezza in aziende e in contesti di gruppo in età adulta
Giugno 2020	<b>Settimana di formazione per istruttori di mindfulness psicosomatica</b> Villaggio Globale , Istituto di Neuropsicosomatica – Bagni di Lucca
Da settembre 2019 ad oggi	<b>Training quadriennale in Neuropsicosomatica</b> Villaggio Globale , Istituto di Neuropsicosomatica – Bagni di Lucca Intensivo di formazione in psicoterapia ad approccio corporeo basato sulla psicosomatica e la mindfulness
Agosto 2019	<b>Settimana di formazione in Neuropsicosomatica</b> Villaggio Globale , Istituto di Neuropsicosomatica – Bagni di Lucca Intensivo di formazione per medici e psicologi sulla psicosomatica e la mindfulness
Settembre 2018	<b>Operatore Progetto Gaia-Kirone</b> Villaggio Globale – Bagni di Lucca Operatore formato per progetti scolastici, titolo riconosciuto dal Miur
Da febbraio 2016 a gennaio 2018	<b>Corso biennale in psicosessuologia</b> Istituto Italiano di Sessuologia Scientifica – Roma Qualifica di “Consulente ed educatore sessuale “ e “Psicosessuologa”
Novembre 2017	<b>Corso “Espressione facciale delle emozioni” codificatore F.A.C.S.</b> NeuroComScience
Febbraio 2017	<b>Corso massaggio hot stone</b> Csen Abruzzo Settore Olistico
Da Maggio 2015 ad oggi	<b>Corso Operatore Bowtech , livello 9</b> Associazione Italiana Bowen
Maggio 2015	<b>Corso istruttore di Fitness in Volo</b> CSEN Pescara
Maggio 2015	<b>Reiki 2 livello</b> Csen Abruzzo Settore Olistico

- Marzo 2014 **Operatore Zero Balancing, 3 livello**  
Insegnante: Tim Newman
- Principali manovre per eseguire un trattamento completo
- Gennaio 2014 **Operatore Zero Balancing , 2 livello**  
Insegnante: Giorgio Capra
- Principali manovre per eseguire un trattamento completo
- Settembre 2013 **Quanti-ka 1 livello**  
Insegnante: Rolando Dini  
Trattamento sul campo energetico usando i principi della fisica quantistica
- Giugno 2013 **Operatore Zero Balancing , 1 livello**  
Insegnante: Giorgio Capra
- Principali manovre per eseguire un trattamento completo
- Aprile 2013 **Operatore Massaggio Thaiandese**  
Insegnante: Jin (Thaiandese) c/o Centro Studi BenEssere- Pescara
- Principali manovre del massaggio Thaiandese
- Gennaio 2013 **Operatore Reiki 1 livello**  
Insegnante: Agostino Toppi c/o Centro Studi BenEssere- Pescara
- Trattamento reiki completo
- Novembre 2012 **Istruttore Ginnastica Posturale, diploma Nazionale**  
CSEN - Pescara
- Valutazione posturale, anatomia, gestione di una classe
- Ottobre 2012 **Operatore Massaggio Sonoro con le Campane Tibetane**  
Insegnante: Agostino Toppi, c/o Centro Studi BenEssere- Pescara
- Trattamento completo e nozioni teoriche
- Luglio 2012 **Operatore Massaggio Decontratturante**  
Insegnante: Fabio Flacco, c/o Centro Studi BenEssere- Pescara
- Teoria e pratica , trattamento completo
- Giugno 2012 **Facilitatore Psych-k**  
Insegnante: Carlo Cannistraro
- Tecniche di psicologia energetica
- Marzo , Aprile 2012 **Istruttore Pilates, diploma Nazionale**  
CSEN, Pescara

- Teoria e pratica, insegnare agli allievi
- Marzo 2012
- Merkaba (meditazione egiziana)**  
Insegnante: Rodolfo Citro
- Teoria e pratica
- Novembre 2011
- Massaggio Bioenergetico**  
Insegnante: Fabio Flacco, c/o Centro Studi BenEssere, Pescara
- Teoria, pratica, trattamento completo
- Da Ottobre a Dicembre 2010
- Operatore Training Autogeno Respiratorio**  
Accademia Menteviva - Palermo
- Corso on-line, teoria e pratica
- Ottobre 2009
- Operatore Massaggio Psicosomatico**  
Insegnante: Fabio Flacco, c/o Centro Studi BenEssere, Pescara
- Teoria e pratica, trattamento completo
- Da Aprile a Giugno 2008
- Operatore Riflessologia Plantare**  
Insegnante : Fabio Flacco c/o Centro Studi BenEssere, Pescara
- Teoria e pratica, trattamento completo
- Da Aprile 2007 a Giugno 2008
- Tutor per l'inserimento lavorativo dei disabili**  
Centro di Psicologia Clinica, Pescara
- Bilancio di competenze, orientamento, inserimento e sostegno nel lavoro
- Maggio 2007
- Seminario "Mindfulness e psicologia del benessere"**  
Centro di Psicologia Clinica, Pescara
- Meditazione, benessere
- 28 Novembre 2005
- Laurea Specialistica in Psicologia Clinica**  
Università "G. D'Annunzio"- Chieti
- Tesi: "Psicologia della meditazione e terapia cognitiva" voto: 103/110
- Maggio 2005
- Seminario "Mindfulness e Psicologia Positiva"**  
Centro Psicologia Clinica- Pescara
- Meditazione, psicologia positiva
- 12 Dicembre 2003
- Laurea in Scienze Psicologiche**  
Università "G. D'Annunzio"- Chieti
- Tesi: "Le terapie di rilassamento nei disturbi della condotta alimentare" voto: 95/110

Novembre 2003

**Seminario: "Il processo di selezione del personale"**

Selfor s.n.c. - Pescara

- Tecniche di selezione del personale

Aprile 2003

**Convegno: "L'approccio operatore-utente fra logos e dia-logos"**

Associazione "Nuove prospettive in psicologia"

- Teoria e pratica (gruppi Balint)

Da Luglio 200 a Settembre 2002

**Insegnante Yoga (3 anni)**

Istituto di Scienze Umane - Roma

- Yoga: teoria, pratica e modalità d'insegnamento

Da Gennaio 1998 a Ottobre 2001

**Operatore Shiatsu (3 anni)**

Adhara- Chieti

- Shiatsu: teoria e pratica

Luglio 1996

**Diploma di Ragioniere e Perito Commerciale**

Istituto Tecnico e Commerciale "Tito Acerbo" - Pescara

- Diploma di ragioniere e perito commerciale (43/60)

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	A 1	A2	A1	A1	A1
Francesce	A2	A2	A1	A1	A1
Sostituire con il nome del certificato di lingua acquisito. Inserire il livello, se conosciuto					

Competenze comunicative

possiedo buone competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza di Presidente dell'Associazione "Centro Studi BenEssere" e della professione di psicologa

Competenze organizzative e gestionali

Buona capacità di progettazione, organizzazione, gestione attività commerciale, gestione team di lavoro

Competenze informatiche

buona padronanza

Patente di guida B

**Dati personali** Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16- "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali"