CURRICULUM VITAE

INFORMAZIONI PERSONALI

Nome	KEROL KRAVOS
Indirizzo	VIA DI CONCONELLO, 57/1
Telefono	3471625189
E-mail	kerolkravos@hotmail.com
PEC	kerol.kravos@psypec.it
P.IVA	01391980321
Nº iscrizione albo psicologi FVG	2431

Nazionalità	Italiana
Data di nascita	24/09/1996

ESPERIENZA LAVORATIVA

• Febbraio 2023 - adesso	**PSICOLOGA,** Psicologa dello sport, Sessuologa clinica
• Indirizzo dello studio	Via Gioacchino Rossini, 6 (Trieste); Via Redipuglia, 55 (Fogliano Redipuglia)
• Tipo di azienda o settore	Libero professionista
• Principali mansioni e responsabilità	Mental training per atleti di vela (optimist, 49erFX), pallavolo Mental training per la squadra optimist (atleti 10-13 anni) della Società Vela Oscar Cosulich, Monfalcone Somministro test per la valutazione della persona/atleta, per l'ansia, lo stress, i disturbi psicosomatici, le emozioni, la motivazione, le capacità comunicative, le modalità di relazione con il partner e con gli altri. Insegno tecniche di rilassamento e di respirazione. Qualificata per svolgere il ruolo del *Safeguarding Officer*. Organizzo corsi di formazione. Utilizzo il biofeedback (sensore eVu TPS). Sessuologia: Applico la terapia mansionale integrata sul singolo o sulla coppia. Il lavoro è centrato sul funzionamento sessuale del singolo, sui problemi e sulla loro risoluzione. Viene analizzato lo sviluppo del funzionamento sessuale, il comportamento sessuale del passato e quello attuale. Durante la terapia dò delle mansioni da eseguire a casa. Possono essere compiti individuali o in coppia.
• Giugno 2024 - adesso	Consigliera nel direttivo, Segretaria
• Indirizzo	Online
• Tipo di azienda	Federazione Italiana Psicologi dello Sport (associazione culturale)

• Principali mansioni e responsabilità	Il 22 marzo 2025 sono stata nominata Consigliera Federale della Federazione Italiana Psicologi dello Sport. Questo ruolo implica la partecipazione a riunioni mensili del consiglio, presa di decisione su questioni amministrative e gestionali, la partecipazione ad eventi/convegni organizzati in tutta Italia. Inoltre, ricopro il ruolo di segretaria tesoriera dal giugno 2024 che richiede un notevole impegno per la gestione dei soci, degli abbonamenti, della newsletter, di tutti gli aspetti organizzativi degli eventi in presenza e online, la risoluzione di alcuni problemi tecnici.
• Dicembre 2023 - adesso	Formatore per la Federazione Italiana Vela – XIII Zona (FVG) in qualità di Psicologa dello sport
• Indirizzo	Presso i circoli velici a Trieste/Monfalcone
• Tipo di azienda o settore	Libero professionista
• Principali mansioni e responsabilità	Progetto "La forza mentale: La vela incontra la psicologia dello sport" (2023-2024) Una serie di incontri formativi dedicati a genitori, atleti, tecnici su argomenti: il genitore come risorsa preziosa, i molteplici ruoli dell'allenatore, come potenziare le abilità mentali dell'atleta. Progetto "La mente in regata" (2025-2026) Incontri formativi per tecnici, genitori e atleti su argomenti: training cognitivo e utilizzo della tecnologia in Psicologia dello sport, lo sviluppo e le abilità mentali del velista, tecniche di respirazione, tecniche per mantenere sotto controllo l'ansia pre regata, come gestire la paura, come raggiungere la peak performance.
Esperienze di tirocinio	Partecipazione a gruppi di autoaiuto con l'associazione I.D.E.A. (Trieste) Mental training presso la palestra AUDACE (Trieste) per un gruppo di atleti di pugilato

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

• 2026	Corso di formazione per la qualifica di Facilitatore in Mindfulness (50 ECM) – in corso
• Ente di formazione	Mindfulness Educators - Online
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	I principi fondamentali della Mindfulness, pratiche formali e informali, pratiche sul respiro, del corpo, del cibo, del movimento, sulle emozioni, il dolore, la Mindfulness relazionale
• 2025	Corso per Preparatore mentale della FITP – 1° Grado
• Ente di formazione	Federazione Italia Tennis e Padel (online)
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Metodo di preparazione mentale per gli atleti di tennis e padel secondo il modello della FITP
• Qualifica conseguita	Preparatore mentale della FITP – 1° Grado
• 2025	Corso sull'utilizzo del Biofeedback e il sensore eVu TPS
• Ente di formazione	Righetto srl
• 2024	Partecipazione al convegno "Psicologia dello Sport 3.0: La Federazione Italiana Psicologi dello Sport scende in campo. Il ruolo strategico dello psicologo dello sport nella preparazione dell'atleta" (3 ECM) - Roma
• 2024	Partecipazione al progetto "Ski Evolution", 3 giorni a Forni di Sopra per lavorare sull'analisi del movimento e della tecnica sugli sci in campo libero (sci alpino).
• 2024	Master online in Sessuologia clinica, 204h (150 ECM)
• Ente di formazione	Giunti Psychometrics, online
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Modulo A - Psicologia e psicopatologia del comportamento sessuale tipico e atipico: elementi di sessuologia generale e sessualità delle popolazioni specifiche Modulo B - La consulenza in sessuologia generale, delle popolazioni specifiche e della devianza sessuale Modulo C - Tecniche d'intervento per Disfunzioni Sessuali e Disturbi della Sessualità Tipica e Atipica
• Qualifica conseguita	Sessuologa clinica
• 2022	Master di II livello in Psicologia della Salute Organizzativa: teorie, strumenti e metodologie per la valutazione del rischio Stress Lavoro Correlato

• Ente di formazione	Unicusano, online
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	Psicologia Clinica Psicologia Generale Organizzazione Aziendale Psicologia Sociale Sociologia del lavoro Tecniche di Analisi dei Dati Psicologia del lavoro e delle Organizzazioni Diritto del Lavoro Project work
• Qualifica conseguita	Esperto in gestione dello stress lavoro correlato
• 2021	Master online in Mental training e Psicologia dello sport, corso base + avanzato
• Ente di formazione	Psymedisport Group, online
• Qualifica conseguita	Psicologa dello Sport
• 2021	Master in Tecniche di Comunicazione in ambito sportivo
• Ente di formazione	Psymedisport Group, online
• Qualifica conseguita	Esperta in comunicazione in ambito sportivo
• 2020	Laurea magistrale in Psicologia cognitiva applicata
• Ente di formazione	Università degli studi di Padova
• 2018	Laurea triennale in Scienze e tecniche psicologiche
• Ente di formazione	Università degli studi di Trieste
MADRELINGUA	**SLOVENO**
ALTRE LINGUA	
	ITALIANO, INGLESE, SPAGNOLO
CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE *Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.*	Sistemi operativi: iOS, Microsoft Buone competenze tecniche: Word, Power Point, Excel, Canva, piattaforme per newsletter, social network.
PATENTI	A1, B