



Francesco Bizzozero

Nazionalità: Italiana **Data di nascita:** 02/07/1998 **Numero di telefono:** (+39) 0332240334

Numero di telefono: (+39) 3475233246 **Indirizzo e-mail:** dott.f.bizzozero@gmail.com

Sito web: <https://psicologiamindful.com/>

Lavoro: Via Francesco Crispi, 78, 21100 Varese (Italia)

Abitazione: Via Cinque Piante, 27/A, 21026 Gavirate (Italia)

ESPERIENZA LAVORATIVA

Psicologo

[11/12/2023 – Attuale]

Psicologo clinico e dello sport specializzato in mindfulness, iscritto all'Ordine degli Psicologi della Lombardia (O.P.L.) n°27586. Lavoro in vari campi con singoli individui, atleti, gruppi, società, istituti scolastici e organizzazioni. Utilizzo un approccio cognitivo-comportamentale, integrato con la mindfulness, la preparazione mentale e che prevede l'ausilio di nuove tecnologie (Realtà Virtuale, Bio-feedback e Intelligenza Artificiale).

Mi occupo di:

- potenziamento della performance;
- comunicazione efficace e relazioni;
- gestione dello stress;
- gestione dell'ansia e delle emozioni;
- problemi lavorativi o di studio;
- formazione aziendale;
- sviluppo organizzativo;
- mentoring.

Psicologo dello sport

[26/11/2023 – Attuale]

Città: Varese, VA | **Paese:** Italia

Psicologo dello sport iscritto alla Federazione Italiana Psicologi dello Sport (F.I.P.s.i.S.). Lavoro con atleti, giocatori, allenatori e società sportive. Mi occupo di preparazione mentale individuale e di squadra, mindfulness sportiva, consulenza per il management sportivo, Bio-feedback training e VR training.

Specializzazioni:

- potenziamento della performance sportiva;
- consapevolezza in campo;
- reazione all'errore;
- recupero dagli infortuni;
- ansia pre-partita o gara;
- stress e pressione;
- decision making e anticipazione;
- tempi di reazione;
- comunicazione efficace;
- attenzione e concentrazione.

Mindfulness Clinical Therapist & Professional Trainer

[18/12/2022 – Attuale]

Città: Varese, VA | Paese: Italia

Sono istruttore mindfulness certificato, iscritto alla Federazione Italiana Mindfulness. Lavoro con singoli individui, gruppi, atleti e aziende applicando la mindfulness a diverse tematiche: gestione dello stress, attenzione, concentrazione, comportamento alimentare, gestione delle emozioni, relazioni interpersonali, comunicazione efficace e gestione del conflitto.

Specializzazioni:

- Mindfulness Based Stress Reduction;
- Mindfulness-based Cognitive Therapy;
- Mindful Based Eating;
- Making Friends With Yourself;
- Mindfulness Clinical Therapist;
- Mindfulness Professional Trainer.

Educatore professionale e assistenza domiciliare minori

Cooperativa Marta [22/11/2023 – Attuale]

Città: Varese, VA | Paese: Italia

Lavoro come educatore presso scuole secondarie di 1° e 2° grado della provincia di Varese dove svolgo attività di sostegno agli studenti e assistenza alla persona. Inoltre presto servizio di assistenza domiciliare minori all'interno del Programma di Intervento per la Prevenzione dell'Istituzionalizzazione (P.I.P.P.I).

Tirocinante psicologo

Mind-Room S.r.l. [30/01/2023 – 29/09/2023]

Indirizzo: Via Camillo Benso Conte di Cavour, 44, 21100 Varese, VA (Italia)

Questo tirocinio mi ha dato la possibilità di applicare le conoscenze apprese nel percorso universitario in diversi ambiti della psicologia e di approfondire in particolar modo la psicologia dello sport e del lavoro. Inoltre, ho avuto modo di utilizzare e migliorare competenze trasversali di carattere gestionale e di comunicazione. L'attenzione che Mind-Room dà al lavoro in team, mi ha permesso di migliorare le mie capacità di lavorare in gruppo in maniera coordinata, di comunicare in maniera efficace e di costruire dei buoni rapporti interpersonali con i colleghi.

Assistente di cucina

Baita "La Jolie Bergere" [07/2020 – 09/2021]

Indirizzo: Frazione Planaval, 1, 11015 La Salle, AO (Italia)

Svolgendo questo lavoro ho imparato a lavorare in un team, a rispettare scadenze ruoli e mansioni; all'interno di un contesto che richiedeva organizzazione, velocità e precisione per assolvere al meglio il proprio compito. Prevenire ed essere pronti a gestire eventuali imprevisti sono risultati aspetti importanti che mi hanno permesso di vivere un'esperienza gratificante ed utile anche per posizioni lavorative future.

Insegnante privato

[10/2017 – 07/2019]

Città: Aosta, AO | Paese: Italia

Svolgendo l'attività di aiuto-studenti ho avuto modo di imparare come insegnare una materia ed essere di aiuto/supporto ad alcuni studenti delle scuole secondarie di secondo grado. In particolare mi sono ritrovato ad affrontare non solo l'insegnamento di alcune materie specifiche (es. scienze umane e storia), ma anche a dover fare un lavoro formativo sull'apprendimento di un metodo di studio efficace. Ciò mi ha permesso di sviluppare e migliorare le mie capacità di comunicazione e ascolto.

Alternanza scuola-lavoro

Scuola primaria "Carducci" e Scuola primaria "Locatelli" [03/2016 – 03/2017]

Città: Varese, VA | Paese: Italia

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Laurea magistrale in psicologia clinica e neuropsicologia nel ciclo di vita

Università degli Studi di Milano Bicocca [09/2020 – 02/2023]

Città: Milano, MI | Paese: Italia | Tesi: L'ARRAMPICATA SPORTIVA COME STRUMENTO DI POTENZIAMENTO COGNITIVO - Uno studio sperimentale sulla Memoria di Lavoro Visuo-Spaziale negli arrampicatori

Studio e apprendimento delle principali branche della psicologia clinica, della neuropsicologia, della ricerca in campo psicologico e sociale. In particolare, ho avuto modo di apprendere la struttura e l'utilizzo di diversi strumenti diagnostici, tecniche di colloquio e di stesura delle relazioni. Inoltre, grazie alla tesi svolta in campo sperimentale ho avuto la possibilità di studiare e applicare il metodo scientifico, di somministrare diversi test ad una popolazione di sportivi e di effettuare analisi statistiche tramite apposito software.

Laurea triennale in scienze e tecniche psicologiche

Università della Valle d'Aosta [09/2017 – 07/2020]

Città: Aosta, AO | Paese: Italia | Tesi: INTERNET E DISSOCIAZIONE - Riflessioni su fenomeni dissociativi, la teoria del Flow e i rifugi della mente all'interno del web.

Corso di laurea triennale che mi ha permesso di studiare e conoscere la psicologia nei suoi diversi ambiti di applicazione: psicologia sociale e di comunità, psicobiologia, psicologia dinamica e dinamica di gruppo, psicologia generale, psicometria, psicologia delle dipendenze, psicologia delle lavoro e delle organizzazioni ed eco-psicologia. All'interno dei vari corsi ho avuto la possibilità di osservare la struttura e l'utilizzo di svariati strumenti per l'indagine qualitativa e quantitativa, il colloquio, i test diagnostici e l'analisi statistica.

Master di specializzazione in psicologia degli sport e degli e-sport

Mind-Room S.r.l. [11/03/2023 – 26/11/2023]

Città: Varese, Va | Paese: Italia

Master di specializzazione che mi ha fornito strumenti e conoscenze utili alla messa in pratica di progetti e interventi con società sportive, squadre e singoli atleti. Nello specifico ho acquisito competenze di:

- progettazione e gestione di un intervento di preparazione mentale su campo e online (sia per l'alto livello che per il settore giovanile e dilettantistico);
- conoscenza utilizzo delle principali tecniche di preparazione mentale, tra cui: lavoro per obiettivi, self-talk, rilassamento, visualizzazione, bio-neuro feedback, mindfulness e Realtà Virtuale (VR);
- supporto e aiuto per atleti e player ad allontanare i pensieri disfunzionali, principali sabotatori della performance e restare calmi, concentrati, attenti, e altamente focalizzati;
- osservazione e abilità critica nel capire cosa accade all'atleta/player in determinate circostanze (stress, rilassamento, recupero) e intervenire in modo efficace;
- utilizzo delle nuove tecnologie per il monitoraggio delle performance dell'atleta/player come app, programmi di training visivo, visori VR;
- modulazione e monitoraggio dei parametri vitali (frequenza del respiro, volume della pressione del sangue, conduttanze cutanea, attività muscolare, ecc.) e di trasformare la fisiologia in psicologia in azione.

Master di specializzazione in Mindfulness

A.P.L. - Psicologi della Lombardia [09/2022 – 12/2023]

Indirizzo: 20125 Milano, Mi (Italia)

Master di specializzazione sulla mindfulness che mi ha permesso di acquisire conoscenze pratico-teoriche su svariate tecniche di: conduzione di gruppi, meditazione, rilassamento e somministrazione di questionari. Nello

specifico ho acquisito competenze di: progettazione e applicazione di percorsi mindfulness individuali e di gruppo su protocolli specifici:

- Riduzione e gestione dello stress;
- Mindfulness clinica (depressione e ADHD);
- Mindfulness per adolescenti;
- Mindfulness per l'alimentazione;
- Mindfulness sportiva.

Formazione progetto P.I.P.P.I

Università di Padova [22/11/2023 – 12/2023]

Allievo - Allenatore di pallacanestro

Comitato Nazionale Allenatori (C.N.A.)

Indirizzo: 21100 Varese, VA (Italia)

Questo percorso mi ha permesso di apprendere conoscenze relative all'insegnamento dei fondamentali della pallacanestro e alla gestione dei gruppi-squadra. In questa formazione ho appreso concetti trasversali importanti, come: la progressione didattica, la comunicazione efficace e l'apprendimento ludico.

Nuovi orizzonti in psicoterapia psicodinamica - attestato di partecipazione

Istituto di Psicologia Analitica e Psicoterapia (I.P.A.P.)

Indirizzo: 11020 Aosta, AO (Italia)

Diploma di scuola secondaria

Liceo delle scienze umane "A. Manzoni" [09/2012 – 07/2017]

Indirizzo: 21100 Varese, VA (Italia)

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: Italiano

Altre lingue:

Inglese

ASCOLTO B2 LETTURA B2 SCRITTURA B2

PRODUZIONE ORALE B2 INTERAZIONE ORALE B2

spagnolo

ASCOLTO A2 LETTURA A2 SCRITTURA A1

PRODUZIONE ORALE A2 INTERAZIONE ORALE A2

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

COMPETENZE DIGITALI

Organizzazione e produzione di documenti

Buona conoscenza delle applicazioni Google / Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc)

Ricerca e analisi statistiche

Discreta padronanza software statistica SPSS / Buona capacità di ricerca

Comunicazione

Gestione autonoma posta email / Buona conoscenza di piattaforme di videochiamata (Zoom, Skype, Teams, Meet) / Social media e social network

Competenze informatiche e grafiche

Buona conoscenza di windows / Buona conoscenza di Canva

Nuove tecnologie

Intelligenza Artificiale / Realtà Virtuale / Sistemi biometrici

PROGETTI

[Attuale]

Vertical Minds Corso di formazione istruttori arrampicata, sulla preparazione mentale in parete, la gestione delle emozioni, la comunicazione efficace e la disabilità nell'insegnamento dell'arrampicata sportiva.

[Attuale]

Climber Space Percorsi di allenamento mentale individuale e di squadra rivolti ad atleti agonisti, istruttori e arrampicatori di vari livelli.

[Attuale]

STEIN IN AZIONE: valorizzare potenzialità e orientare per realizzare Lavoro come Psicologo in questo progetto finalizzato alla riduzione dei divari territoriali nelle scuole secondarie di secondo grado ed alla lotta contro la dispersione scolastica, prevede la realizzazione di percorsi di Mentoring per il sostegno delle competenze, della motivazione allo studio e dell'orientamento scolastico.

[Attuale]

L'arrampicata sportiva come strumento di potenziamento cognitivo Collaboro come ricercatore psicologo al progetto di ricerca iniziato con la tesi e proseguito successivamente, sempre in collaborazione con l'Università degli Studi di Milano Bicocca. Questo studio ha lo scopo di approfondire quali aspetti del funzionamento cognitivo vengono potenziati dalla pratica dell'arrampicata sportiva e sfruttati dagli atleti per migliorare le loro performance.

Consapevolezza e Mindfulness Corso *Mindfulness Based Stress Reduction (M.B.S.R.)*, integrato con tecniche di rilassamento e di preparazione mentale, per la gestione e riduzione dello stress, il miglioramento del benessere percepito, il potenziamento della comunicazione efficace e della gestione delle dinamiche relazionali.

[Attuale]

Progetto autori We Bold Lavoro come autore all'interno del progetto "Autori" promosso dalla start up "We Bold", per cui scrivo articoli e faccio video corsi, su argomenti di psicologia dello sport, rivolti alle figure educative che operano in campo sportivo.

[Attuale]

Programma di Intervento Per la Prevenzione dell'Istituzionalizzazione (P.I.P.P.I) In qualità di educatore, lavoro all'interno di un equipe multidisciplinare per supportare le famiglie in un percorso di sviluppo finalizzato a prevenire l'istituzionalizzazione.

[26/10/2023]

La gestione delle emozioni in arrampicata sportiva Incontro di formazione rivolto agli iscritti del corso di arrampicata sportiva del Club Alpino Italiano (C.A.I) sulla gestione delle emozioni, in particolare di paura e ansia in parete.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Presentazione

La formazione come psicologo ho avuto la fortuna di svolgerla in contesti molto diversi tra loro. Ho vissuto e lavorato ad Aosta per circa 4 anni, dove ho svolto gli studi per la laurea triennale. Durante la seconda fase della pandemia mi sono trasferito a Milano per un biennio al fine di concludere il percorso di studi con la laurea magistrale, durante questo periodo ho approfondito le conoscenze e competenze nel campo della ricerca

scientifico, in particolare nella psicologia dello sport e sull'arrampicata sportiva. Affascinato dalla preparazione mentale decisi di approfondire gli aspetti più applicativi e spendibili nel mondo del lavoro, pertanto ho svolto il Tirocinio Pratico Valutativo (T.P.V.) presso la società "Mind-Room" di Varese, sostenendo la Prova Pratico Valutativa (P.P.V.) nel novembre del 2024. Il superamento della P.P.V. mi ha permesso di entrare a far parte dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia (O.P.L.).

Attualmente sto lavorando alla costruzione e promozione di "Psicologia Mindful", lo studio professionale di psicologia clinica e dello sport che ho deciso di aprire nel gennaio 2024. Credo molto nell'allenamento mentale e nelle potenzialità che offrono le nuove tecnologie, per sostenere e aiutare persone, gruppi, atleti e organizzazioni ad ottenere dei cambiamenti che permettano di migliorare consapevolezza, performance, benessere e di risolvere eventuali problemi. Nel mio lavoro metto al centro la persona ed i suoi bisogni per costruire dei progetti personalizzati, fondati su obiettivi specifici e concreti.

Nella vita privata sono giocatore e allievo-allenatore di pallacanestro, subacqueo, appassionato di sport alpini (arrampicata sportiva, trekking e scialpinismo) e chitarrista amatoriale. Mi diletto nella lettura di biografie sportive, letteratura scientifica nel campo delle scienze umane e sportive, fumetti, manga e romanzi di avventura.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 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".