Curriculum Vitae

■ Informazioni Personali

Nome e Cognome: Manuela Ansaldo
E-mail: manuela.ansaldo@gmail.com
manuela.ansaldo@psypec.it
Luogo e Data di Nascita: 26/04/1979 - Pesaro
Cittadinanza: Italiana

■ Istruzione e Formazione

1998 **Diploma Maturità Scientifica** presso Liceo "G.Marconi", Pesaro (voto 56/60).

2006 **Laurea in Psicologia**, percorso quinquennale Vecchio Ordinamento, Indirizzo Psicologia Generale e Sperimentale, **Università degli Studi di Firenze** (voto 110/110 con lode).

2007 Esame di Stato per Psicologi.
Iscrizione all'Albo Professionale degli Psicologi del Lazio (N° iscrizione 16269).
Conferimento **Master di II Livello in Psiconeuroimmunologia**, **Università degli Studi di Roma "La Sapienza", I Facoltà di Medicina e Chirurgia** (voto 30/30).

2008 Concorso ed ammissione con Borsa di Studio al **Dottorato di Ricerca in "Neuroscienze Cognitive"** (durata triennale), Facoltà di Psicologia 1, Università "La Sapienza", Roma.

2011 Conseguimento Attestato di Frequenza al Corso "SANI – SPORT, ALIMENTAZIONE, NATURA, INFORMAZIONE", riconosciuto dalla Regione Lazio e Unione Europea.

2012 Conseguimento titolo di **Dottore di Ricerca in Neuroscienze Cognitive**, **Università "La Sapienza", Roma, Facoltà di Medicina e Psicologia**.

2015 Conseguimento **Master in Psicologia dello Sport**- Psymedisport.

2016 Iscrizione alla **Federazione Italiana Psicologi dello Sport** (FiPsis).
Conseguimento **Diploma di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale,** Scuola APC – Roma (30/30).

2022 Corso e accreditamento **"Facilitatore Mindfulness"**.

2025 **I Livello EMDR accreditato EMDR Italia**

2026 **II Livello EMDR accreditato EMDR Italia** – Socia EMDR Italia (Terapeuti – Emdr – Il sito ufficiale)

Dal 2016 al 2026
Corsi di Formazione Continua (ECM) in ambito clinico (approfondendo in particolare le tematiche: Teoria Polivagale di Porges , Trauma e Dissociazione, Psicoterapia Senso Motoria ed EMDR, Psicologia dello Sport).

Presentazione Congressi e altro

2010 Congresso dell'Associazione Italiana Psicologia (AIP), Settore Psicologia Sperimentale,

Bologna. Presentazione orale di due studi comportamentali, dal titolo: "Interazione visuo-tattile nello spazio peripersonale altrui". Collaboratori: Serino, A., Galati, G.

2011 Congresso dell'Associazione Italiana Psicologia (AIP), Settore Psicologia Sperimentale, Catania.

Presentazione orale di uno studio condotto con tecnica fMRI, dal titolo: "Un'area parietale selettiva per lo spazio peripersonale proprio e altrui" – Collaboratori: Serino, A., Galati, G. Vincita del **Premio "Giovani ricercatori 2011".**

2013 Congresso "Il Corpo e la Terapia Cognitiva", Associazione di Terapia Cognitiva (SITCC), Orvieto. Presentazione orale del progetto "**Sport per il Sociale**" dal titolo: "*L'esercizio fisico svolto su bicicletta a volano fisso: un intervento comportamentale per migliorare la salute fisica e mentale della popolazione clinica affetta da psicopatologia*" .

2015 Intervento al Workshop in **Psicologia dello Sport** presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva, direttore Prof. Francesco Mancini. Presentazione progetto "***Teraplando: facciamo terapia pedalando***".

Congresso SIMP (**Società Italiana Psicosomatica**), Montesilvano, presentazione orale del progetto "***Teraplando: fare terapia pedalando***" .

2016 Intervento al 1° Congresso "**Movimento PDS – Psicologi dello Sport**" dal titolo **"*Teraplando: facciamo terapia pedalando*"** - Perugia

Presentazione Progetto "Teraplando: terapia pedalando" all'Open day di Psicologia dello Sport presso **SIPSIS** (**Società Italiana di Psicologia dello Sport**) – Roma.

2017 Relazione dal titolo "*La psicologia cognitiva e comportamentale in ambito sportivo"* – **Università LUISS** – 4' Edizione Corso Team Manager – Roma

Intervento alla televisione di San Marino - Trasmissione "**In Bici sui Pedali**" – nel ruolo di Psicologa dello Sport, nella cornice di presentazione del circuito ciclistico laziale "Pedalatium", che ha accolto il progetto Teraplando.

Collaborazione con la rivista "**InBici Magazine**"

(per gli articoli vai su: https://www.inbici.net/rivista-ciclismo/lo-sport-una-sana-dipendenza/; https://www.inbici.net/rivista-ciclismo/training-di-gruppo/ ; https://issuu.com/inbici/docs/inbici_luglio-agosto_2017_web/117)

Ideatrice e relatrice di uno dei 3 Workshop tenutosi presso il Dolomitics Camp – Panchià (Trento, Val di Fiemme), settimana di vacanza dedicata ai ciclisti (http://www.dolomitics.it/il-camp-in-dettaglio/).

2018 Intervento alla puntata di **"Presa Diretta"** - Rai Tre - in onda l'8 Gennaio 2018, "*La bicicletta ci salverà*". Presentazione *live* del progetto Teraplando.

https://www.raiplay.it/video/2017/12/PresaDiretta---La-bicicletta-ci-salvera-d8e1807c-2f58-4204-8525-4150a7b53c96.html

Intervento sulla rivista **"Insieme" - RCS Mediagroup** - dedicato allo sport ed i bambini "E' tempo di muoversi".

Docenza suddivisa in 2 moduli (16 ore) dal titolo "*La personalità dell'atleta vincente*" presso Università di Cassino, Facoltà di Psicologia, Master di I Livello in "Psicologia dello Sport e Coaching motivazionale".

2019 Intervento alla puntata n. 5 de "**Una ruota tira l'altra**" – Rossini TV – Pesaro.

http://www.rossinitv.it/2019/05/30/una-ruota-tira-laltra-puntata5/

2020 Presentazione al Convegno Nazionale della Società Italiana di **Psicologia dello Sport** del progetto "*Teraplando: la mia terapia... pedalando*" – Roma, Palazzo del Coni

Durante il periodo di quarantena dovuto al COVID-19, interventi *live* su Facebook su

Psicologia dello Sport e ciclismo, lavorando in collaborazioni interdisciplinari con ProniLab, laboratorio specifico per il ciclismo.

2022 Docenza (8 ore) dal titolo "*La Diagnosi integrata*" presso Università di Cassino, Facoltà di Psicologia, Master di II Livello in "Management dello stress e della salute nella pubblica amministrazione"

2023 Intervento specifico sul disturbo alimentare all'interno del libro di Erica Lombardi "*Mangia come un ciclista*".

Contributo professionale all'articolo "*Mi alleno, ma non dimagrisco. Cause e possibili rimedi*", di Giovanni Bettini nella rivista on line "Bicidastrada.it" .

https://www.bicidastrada.it/mi-alleno-ma-non-dimagrisco-cause-e-possibili-rimedi-peso/

2025 Interventi nel PodCast "HVLB" con i preparatori atletici di rilievo nazionale Stefano Nardelli e Michele Bazzana, ed alla radio "On The Run" con la giornalista sportiva Ilenia Lazzaro. Citazione presso la prestigiosa rivista "BS – Bici Sport", nell'articolo di Ilenia Lazzaro dedicato alla vittoria al Tour de France Femme di Pauline Ferrand Prevot - Settembre 2025.

Esperienza Lavorativa
Ambito psicologico:

2006 Attività di tirocinio Post-Lauream in Psicologia (6 mesi in Psicologia Generale e Sperimentale; 6 mesi in Psicologia Clinica) presso "**Centro Studi e Ricerca in Neuroscienze Cognitive**", CNC, Cesena. Direttore Scientifico: Prof.ssa Làdavas - Direttore Responsabile: Prof.ssa Zani, Preside della **Facoltà di Psicologia, Università degli Studi di Bologna**.

2008 Tirocinio inerente il Master in "**Psiconeuroimmunologia**" presso **SPDC (Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura) Ospedale Policlinico "Umberto I"** , Roma. Direttore responsabile: Prof. Massimo Biondi, docente di Psichiatria presso la **Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università "La Sapienza", Roma.**

Inizio dottorato di ricerca in "Neuroscienze Cognitive" - Facoltà di Psicologia 1, Università "La Sapienza", Roma - presso "**Fondazione Santa Lucia", Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico, laboratorio di Neuroimmagini e Neuropsicologia**

2013 Tirocinio clinico presso il servizio pubblico **Centro di Salute Mentale (CSM) - ASL RM B - Ex Municipio X**. Tutor: Dott.ssa Teresa Rocchi, Psichiatra.

Collaborazione con "**Centro Clinico Cognitivo Lazio**" per primi colloqui ed incarichi di consulenza psicologica. Presidente Dott. Antonio Fenelli.

Consulenze psicologiche private individuali e di coppia con supervisione ogni 15 giorni da parte dei tutor : Dott. Fenelli e Dott. Guerisoli della Scuola di Specializzazione APC.

2014 Sviluppo e attivazione concreta del Progetto "**Teraplando: fare terapia pedalando**" – Obiettivo: invitare le persone con sofferenza psichica a svolgere un'attività fisica di tipo aerobico su bicicletta a volano fisso, con i benefici che essa comporta a livello fisico (sovrappeso, diabete ecc.), psichico (tono dell'umore) e sociale (attività di gruppo). Articoli in cui si parla del progetto Teraplando: Corriere dello Sport, 15 Marzo 2014 - Ok Salute, Settembre 2014

2015 Si parla del progetto Teraplando sulla Gazzetta dello Sport, in data 4 Febbraio 2015 e 13 Febbraio 2015. Fino a 15 persone seguite dai DSM partecipano al progetto.

2019 Il progetto Teraplando viene finanziato interamente dal CSM di Piazza Cinecittà, Roma (fino al 2024).

2023 Apertura (nella figura di direttrice) nuovo Centro Clinico "CambiaMENTI" - VIA CAIO CASSIO LONGINO 5/7, 00175 ROMA (www.centroclinicocambiamenti.it).

Dal 2015 ad Oggi

Psicoterapia del singolo, della coppia (anche in funzione della genitorialità); attività di **mental training** con singoli atleti (in maggioranza provenienti dallo Sport del ciclismo).

Ambito sportivo:

2005-2006 Istruttrice Fit-Boxe presso Palestra "WakeUp Spazio Uomo", Pesaro.

2007 Istruttrice Spinning presso palestra "Big Gym", Pesaro.

2008 Contratto di collaborazione con l'Associazione Sportiva Dilettantistica MAC Italia (www.sportmac.com)

Ingresso nel TEAM MAC Italia, organizzazione professionale di allenatori nazionali operanti nel settore dell'"Indoor-Cycling". Lavoro presso diversi centri sportivi su Roma, tra cui Virgin Active.

Dal 2014

Inizio del progetto "Teraplando: terapia pedalando". Lavoro di trainer di gruppo con pazienti affetti da psicopatologia nella disciplina dell'indoor cycling.

Docenza in 3 giornate al corso "Indoor Cycling - MAC Italia" presso lo IUSM - Istituto Universitario di Scienze Motorie - come Attività Formativa a scelta – AFS. Locazione: Virgin Active Calasanzio. Durata totale del corso: 3 mesi (A.A. 2013-2014).

Assistenza alla docenza metodo MAC-Cycling presso Virgin Active Bologna Minganti. Corso finalizzato alla formazione di istruttori V-Cycle sul territorio nazionale.

Agosto 2015 - Gran Fondo delle Cerase, acquisizione del titolo di campione regionale Medio Fondo FCI (federazione ciclismo italiana), categoria W1.

Settembre 2016 – Vincitrice categoria W1 Circuito Pedalatium

Da Ottobre 2016 - Insegnamento corsi "Teraplando" (accedono pazienti con patologie cliniche di tipo psichico e/o fisico) e "Bike Training" (allenamento indoor specifico per solo ciclisti) presso la Palestra "Passion Fitness" Tuscolana - Via Flavio Stilicone 238, Roma.

Teraplando è presente con il suo stand in tutte le gare del circuito Pedalatium, tra cui l'edizione 2016 e 2017 di GF Campagnolo Roma, manifestazione agonistica amatoriale a carattere internazionale

Febbraio 2017 – Pedalata di beneficienza per raccolta fondi progetto Teraplando presso la palestra "ZONE" – Pisa

Ottobre 2017 - Vincitrice categoria W1 Circuito Pedalatium e FantaBici.

Da Ottobre 2017 sino a Giugno 2018 - Corsi attivi "Teraplando" e "Bike Training" (inizio collaborazione con Alessio Cellini – "Cellini Training Method")) presso la Palestra "Passion Fitness" Tuscolana - Via Flavio Stilicone 238, Roma.

Stagione ciclistica 2018 con AS ROMA Ciclismo.

Risultati con podio:

Vincitrice categoria W1 circuito di gare Pedalatium (Cronomillennio, GF Fara Sabina, GF Fiuggi, GF Cassino). Seconda classificata nella categoria W1 al circuito di gare Fantabici (GF del Velodromo di Forano, GF La Garibaldina, GF Terminillo Marathon, GF Valerio Agnoli, GF Valle del Tevere).

3° posto di categoria alla Gran Fondo Internazionale Firenze (15 Aprile 2018).

Capacità e Competenze personali

Madrelingua: Italiano

Lingue Straniere: Inglese (buona capacità di comprensione orale, distinta capacità di scrittura, sufficiente capacità di produzione orale).

Corsi di lingua inglese all'estero:

1997 "EF SCHOOL": 3 settimane ad Hastings, Inghilterra.

2002 "EF SCHOOL": 4 settimane a Cambridge, Inghilterra.

2006 "CONVERSE SCHOOL INTERNATIONAL": 3 settimane a San Diego, California

Capacità e competenze informatiche:

Pacchetto Microsoft, Internet Explorer, Outlook, Matlab, 3D Studio Max (gli ultimi due appresi durante gli anni di dottorato presso Università "La Sapienza"
Patente: Patente di Guida A e B

Presentazione personale

La passione e dedizione per lo sport ha percorso una strada parallela alla personale propensione allo studio e all'approfondimento dei temi della Psicologia, Neuropsicologia e delle Neuroscienze.

L'indirizzo neuro-scientifico, intrapreso a partire dagli ultimi anni di Università, sino alla più matura realizzazione nel Dottorato di Ricerca, deriva dalla radicata curiosità di conoscere come lavora il nostro cervello ed, in particolare, che cosa rende possibile la trasformazione dei processi puramente neurofisiologici e neurobiologici, in processi mentali, siano essi cognitivi che emotivi.

La lettura del libro "Molecole di emozioni" di Candance Pert, ha spronato la formazione in campo Psiconeuroimmunologico, affermando la personale convinzione dell'unità di espressione e simbiosi tra corpo e mente. L'approccio cognitivista post-razionalista nella formazione psicoterapica ha garantito una sempre maggiore attenzione al corpo anche nel setting terapeutico. Questo approccio integrato ha rinforzato l'approfondimento della scienza psicosomatica e dell'attuale approccio senso-motorio.

Lo sport, dapprima svolto come personale "terapia", scarico ed ottenimento di un benessere personale insostituibile, è divenuta poi lavoro, svolto nei centri sportivi, nella disciplina dell' Indoor-Cycling.

La formazione come trainer di Indoor Cycling con l'ASD MAC Italia, acronimo di Mente, Anima, Corpo, ha tradotto in linguaggio pratico ciò che ho vissuto personalmente e studiato in termini scientifici. Il lavoro svolto nei centri sportivi per più di 10 anni, diviene il veicolo non solo di un messaggio sportivo, ma anche, ed in particolar modo, di un invito a raggiungere un nuovo

equilibrio e benessere psico-fisico, che possa divenire parte integrante dello stile di vita personale.

In particolare, ritengo che lo sport riesca, grazie alla sua espressione corporea, a fornire non solo quelle “molecole del buon umore” che facilitano una sensazione di benessere, ma anche a fornire un feedback comportamentale che rinforzi autostima, autoefficacia e fornisca nuovi strumenti di “educazione cognitiva”. Credo che spesso una “ri-educazione” mentale passi e si rinforzi attraverso il corpo, e solo dopo che tutto “il sistema- persona” ha assimilato un nuovo modo di esistere, possa godere di una nuova e più sana omesotasi. La mente e lo spirito non guariscono le proprie ferite o acquisiscono consapevolezza solo attraverso processi di meta cognizione, ma anche attraverso processi di comunicazione cosiddetti bottom-up, che partono dal sensori-motorio, dal percettivo, ovvero dal corpo, per influenzare la mente. Da tutto questo nasce il progetto "Teraplando: terapia pedalando", che sfrutta i naturali benefici che si hanno sul tono dell’umore, dovuti alla tempesta biochimica causata dall’attività aerobica, per fornire un approccio di cura di impronta biopsicosociale. Ad oggi, il successo del progetto è avvalorato dallo stato di salute dei pazienti, confermato con entusiasmo dai medici psichiatri curanti. Dal 2018, Teraplando viene esteso come terapia fisica anche per pazienti sofferenti di malattie metaboliche e problematiche di salute, per cui svolgere un'attività aerobica aumenta la probabilità di cura e benessere. Il progetto, purtroppo, per carenza di fondi, è stato sospeso nel 2024.

La visione olistica dell’individuo, coniugata alla convinzione che un approccio interdisciplinare sia indispensabile per una visione globale della persona e per una sua presa in carico, diviene la cornice indispensabile del mio lavoro terapeutico.

La formazione continua in Psicoterapia si è aggiornata di nuovi metodi, quali l’EMDR, nel momento in cui ho compreso che, malgrado la mente cosciente comprenda e diriga consapevolmente verso nuovi pensieri e comportamenti, il processo di cura necessita di terapie cosiddette bottom-up, in modo che anche il corpo possa esperire il cambiamento, inteso come espressione emotiva e sensoriale del vissuto neurofisiologico.

“Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi e per gli effetti del D. Lgs. n. 196/2003 e successive modificazioni, oltre che del regolamento UE 679/2016”