Sofia Griffini

Milano/Lodi (Italia) | +39 3313539850 | info.sofiagriffini@gmail.com | Linkedin

Albo A dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia n. 30591

PROFILO PROFESSIONALE

Psicologa abilitata con specializzazione in Psicologia del Benessere e Psicologia Positiva, orientata alla promozione del benessere e all'equilibrio mente e corpo, unendo dimensione clinica, cognitiva e corporea.
Ho maturato un'esperienza trasversale in ambito clinico, educativo e sportivo. Come psicologa dello sport, supporto atlete agoniste nel potenziamento della performance e nella gestione dell'ansia da prestazione, integrando tecniche evidence-based come Mindfulness e Training Autogeno. In ambito scolastico, offro supporto psicologico a studenti e insegnanti. Sul piano accademico, collaboro con l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano in qualità di Cultrice della Materia in Psicologia Cognitiva, con attività di ricerca e assistenza alla didattica.
Cerco una realtà strutturata e collaborativa che condivida un approccio multidisciplinare al benessere, in cui stabilizzare e ampliare la mia attività professionale, contribuendo attivamente alla promozione del benessere e alla crescita delle risorse personali degli individui.

ESPERIENZA PROFESSIONALE

Psicologa | Libera professione | Online **Gen 2026- presente**
- Consulenza, supporto e sostegno psicologico per individui
- Percorsi di empowerment personale
- Percorsi di potenziamento della performance sportiva individuale
- Supporto psicologico nell'elaborazione dell'immagine di sé e del vissuto corporeo, con attenzione agli aspetti emotivi
- Formazione d'aula e di gruppi

Psicologa Scolastica | Liceo G. Gandini e P. Verri | Lodi **Gen 2026- presente**
- Servizio di supporto psicologico "Spazio di Ascolto" per studenti, docenti, genitori, personale ATA

Cultrice della materia & Teaching Assistant | Università Cattolica | Milano **Ott 2025- presente**
- Assistenza docente per il corso di **Psicologia Cognitiva**
- Conduzione di lezioni pratiche di gruppo e partecipazione a convegni

Psicologa dello Sport | ASD Skating Club Lodi | Lodi **Sett 2025- presente**
- Responsabile Safeguarding; programmi di supporto individuali e di gruppo
- Potenziamento della performance
- Gestione emozioni
- Goal setting e visualizzazione

Tirocinio Curricolare | Centro AbilMente: Studio di Psicologia e Pedagogia | Cassano D'Adda **2024**
- Osservazione di primo colloquio con bambini/adolescenti e famiglie
- Somministrazione/Osservazione di test neuropsicologici e sedute di riabilitazione neuropsicologica
- Lavoro in equipe e partecipazione ai colloqui di restituzione

HR Consultant | C2Partners | Milano **Giu 2025- Gen2026**
- Ricerca e selezione del personale: pubblicazione annunci, sourcing, screening curricula e colloqui
- Onboarding: coordinamento attività di inserimento e check-list di benvenuto
- Formazione: gestione percorsi di formazione interni (calendarizzazione, materiali, feedback)
- Aggiornamento banca dati interna e cura della qualità dei dati

Digital Learning & Development Consultant | KPMG Advisory SpA | Milano **Ott 2024-Apr2025**
- Co-creazione di percorsi di formazione digitali su piattaforme e-Learning
- Analisi dei dati formativi e miglioramento dell'efficacia dell'apprendimento
- Collaborazione con team multidisciplinari
- Gestione scadenze e documentazione interna

Assistente di Ricerca | Università Cattolica del Sacro Cuore | Milano **Apr 2022- Lug 2022**
- Somministrazione e analisi di test psicologici a bambini con DSA (**dislessia evolutiva**)

FORMAZIONE

C.I.S.S.P.A.T. (Centro Psicoterapia Breve e Integrata) | Padova | 8 EQF **Feb2025-Nov2025**

• Master di II livello - Psicologia dello sport e Mental Coaching

Università Cattolica del Sacro Cuore | Milano | 7 EQF **Ott2022-Lug2024**

• Laurea Magistrale – Psicologia del Benessere: Empowerment, Riabilitazione e Tecnologia positiva
• Tesi di Laurea dal titolo: "**Sviluppare il problem finding: un training basato sul pensiero creativo e le mappe mentali**"
• Votazione: 110/110 con Lode

Università Cattolica del Sacro Cuore | Milano | 6 EQF **Ott2019-Set2022**

• Laurea Triennale – Scienze e Tecniche Psicologiche
• Tesi di Laurea dal titolo: "**Il decision making nella dislessia evolutiva**"
• Votazione: 107/110

Liceo Scientifico G. Gandini | Lodi | 4 EQF **2014-2019**

• Maturità scientifica
• Votazione: 80/100

PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE

- Griffini, S., & Nava, F. (2025). La flessibilità cognitiva nel problem finding. PsyPrint
- Griffini, S., Antonietti, A., & Cancer, A. (2024). I processi decisionali nella dislessia evolutiva: una recente area di indagine. DIS; 5(1), pp. 25-38, doi: 10.14605/DIS512404 — ISSN: 2723-9330

CONFERENZE SCIENTIFICHE

- Membro del programma del convegno "FEEL YOUR BODY, FOCUS YOUR MIND - Corpo, attenzione e apprendimento. Il modello IOSI® e le strategie cognitivo-motorie per potenziare le nuove generazioni, Crema collaborazione con l'Università Cattolica del Sacro Cuore, con l'intervento: "*Dal corpo alla mente: il pattinaggio artistico a rotelle e sistema esecutivo"*

- Membro del programma del convegno "Come on! L'attività cognitivo- motoria per il potenziamento delle capacità attentive" presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Cremona, con l'intervento: *"Il pattinaggio artistico a rotelle: dove sta l'attenzione?"*

- Membro del programma del convegno: 4th International Scientific Conference of the Psychology Department at the Catholic University of Croatia: "Changing Life Circumstances-Opportunity for Individual and Community Growth". – Workshop: "*Promoting problem finding to support change management"*

COMPETENZE

Linguistiche

• Italiano: Madrelingua | Inglese: B2 | Spagnolo: B2

Informatiche

• Pacchetto Office, Linkedin, SPSS, Storyline, Canva, Synthesya

Psicosociali

• Teamwork, Comunicazione efficace, Leadership, Empatia, Ascolto attivo, Capacità organizzative e intuitive, Problem finding, Problem solving

ALTRE INFORMAZIONI

Automunita |

Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR)