

SIMONA LESCARINI

Data di nascita: 18/03/1972
Indirizzo: Via Vilfredo Pareto n. 7
Corciano (PG) – Italia
Telefono: +39 328 4929484
E-mail: lescarini.simona@gmail.com
Nazionalità: Italiana

CHI SONO

Ho una formazione multidisciplinare che unisce la psicologia, con un forte orientamento alla prestazione sportiva, a un approccio analitico maturato attraverso gli studi in ingegneria meccanica. Il recente percorso universitario, il tirocinio pratico-valutativo svolto in ambito sportivo e la formazione nella preparazione mentale mi hanno permesso di acquisire esperienza diretta nel lavoro con atleti, tecnici e gruppi sportivi.
L'esperienza pluriennale come docente nella scuola secondaria di secondo grado ha inoltre consolidato competenze comunicative, educative e di gestione dei gruppi, in particolare con adolescenti e giovani adulti.
La pratica sportiva agonistica completa il mio profilo e mi offre una conoscenza diretta delle dinamiche della competizione, dell'allenamento e delle relazioni tra atleta, squadra e tecnico.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2024–2026

Laurea magistrale in Valutazione del funzionamento individuale in psicologia clinica e della salute
Perugia – Italia **Università degli Studi di Perugia**
Votazione: 104/110. Tesi: "Temperamento e consapevolezza interocettiva in adolescenza: correlazione tra Junior Temperament and Character Inventory e MAIA in un sottocampione di studentesse della scuola secondaria di secondo grado".

2023

Corso di perfezionamento
Torino – Italia **Centro di Psicologia dello sport e della prestazione umana "U. Marcaccioli" – ISEF di Torino**
Responsabile scientifico: Dott. Giuseppe Vercelli

2019–2022

Laurea triennale in Scienze e tecniche psicologiche
Italia **Università Mercatorum**
Votazione: 105/110. Tesi: "Effetto boost attenzionale e pattern separation verbale".

2006–2007

Scuola di Specializzazione all'Insegnamento secondario
Perugia – Italia **Università degli Studi di Perugia**
Abilitazione all'insegnamento di Discipline meccaniche e tecnologiche nella scuola secondaria superiore.

1992–2001

Laurea in Ingegneria Meccanica
Perugia – Italia **Università degli Studi di Perugia – Facoltà di Ingegneria**
Votazione: 98/110. Tesi: "Sviluppo di un sistema di integrazione per la modellazione geometrica e cinematica".

ESPERIENZE PROFESSIONALI

2026
Perugia – Italia

Libertas Rari Nantes – Perugia
Sport Mental Coach – incarico
Compiti svolti: percorso di mental training per un gruppo di atleti agonisti della LRN.

2024–2025
Attività in diversi contesti sportivi

Dott. Riccardo Pazzona – psicologo dello sport, tutor e supervisore TPV
Tirocinio Pratico-Valutativo (TPV) – 750 ore
Compiti svolti: progettazione e realizzazione supervisionata di interventi rivolti ad atleti, squadre, allenatori e arbitri (Perugia Calcio, Perugia Basket/Basket Academy, CUS Cagliari Volley, AIA FIGC Comitato Regionale Sardegna, FIPAV Umbria – settore ufficiali di gara). Attività su goal setting, autoefficacia, preparazione mentale alla gara, team building e dinamiche di gruppo; osservazione di allenamenti e gare, scoring di questionari, analisi dei dati e redazione di report.

2024
Perugia – Italia

I.T.T.S. "A. Volta" – Perugia, indirizzo sportivo
Sport Mental Coach – referente e docente del progetto "Testa Libera"
Compiti svolti: ideazione e conduzione del progetto rivolto agli studenti dell'Indirizzo sportivo.

2022–2023
Perugia – Italia

Libertas Rari Nantes – Perugia
Sport Mental Coach – incarico
Compiti svolti: percorso di mental training per il gruppo 2006/2007 e per il gruppo 2004/2005.

2019–oggi

Incarichi privati
Sport Mental Coach
Compiti svolti: percorsi individuali con atleti di discipline quali nuoto, tennis, golf e atletica leggera.

2019–2023
Corciano (PG) – Italia

Centro Sportivo Chiugiana ASD – Tennis Club
Sport Mental Coach
Compiti svolti: percorsi di mental training rivolti ai gruppi 2006/2007 e 2004/2005.

2014–oggi
Perugia – Italia

I.T.T.S. "A. Volta" – Perugia
Docente a tempo indeterminato
Compiti svolti: insegnamento delle discipline della classe di concorso A042.

2004–2018 *Italia*	**Libera professione** *Progettista – impiantistica termotecnica ed elettrica* **Compiti svolti:** realizzazione di impianti termici ed elettrici per attività artigianali, commerciali e immobili adibiti a civile abitazione.
2003–2013 *Italia*	**Istituti tecnici e professionali** *Docente a tempo determinato* **Compiti svolti:** insegnamento delle discipline della classe di concorso A042.

FORMAZIONE SPECIALISTICA E PERFEZIONAMENTO

2021–2022	Corso di formazione – University of Coaching – Milano. Qualifica: Mental Coach di primo livello.
2019	Corso "Il colloquio motivazionale con gli adolescenti" – Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A.
2019	Master in PNL, primo livello Practitioner – Stefano Santori
2019	Master in Life Coaching "Emotional Management" – Giuliano De Crescenzo Coaching Academy.
2018	Master in Sport Coaching – Giuliano De Crescenzo Coaching Academy.
2018	Corso "ISMCA Coach" – ISMCA International Sport Mental Coach Association. Diploma of Second Level Course.
2008–2009	Diploma di perfezionamento post lauream "La gestione della sicurezza nel sistema scolastico (applicazione del D.Lgs 626/94 e D.M. 382/98)" – Consorzio Interuniversitario FOR.COM.
2007–2008	Diploma di perfezionamento post lauream in "Scienze della valutazione dell'apprendimento" – Consorzio Interuniversitario FOR.COM.
2006–2007	Master post lauream in "Teoria e metodologia della valutazione nella scuola" – Università Telematica Guglielmo Marconi.

ISCRIZIONI PROFESSIONALI

Ordine degli Psicologi della Regione Umbria - Sezione A, n. 2220

Ordine degli Ingegneri della Provincia di Perugia - iscrizione pregressa.

LINGUE

Italiano: madrelingua

Inglese: B2 – livello intermedio superiore. Certificazione 31/03/2015: formazione linguistica per docenti, test di posizionamento B2. Certificazione 12/08/2011: University of Cambridge ESOL, Preliminary English Test – B1.

HARD SKILLS

Analisi e ottimizzazione della prestazione umana – Modello S.F.E.R.A. mental training; goal setting; preparazione mentale alla gara; lavoro su autoefficacia, attenzione e dinamiche di gruppo; osservazione di allenamenti e gare; scoring di questionari e analisi dei dati; progettazione di interventi e materiali psicoeducativi.

SOFT SKILLS

Ottime capacità relazionali e comunicative; gestione dei gruppi; esperienza nella relazione con adolescenti; capacità di lavoro in team e di confronto con atleti, tecnici, dirigenti e professionisti; flessibilità e adattamento ai diversi contesti operativi.

ALTRE INFORMAZIONI

- Patente A e B.
- Attualmente tesserata agonista FITP.
- Giocatrice di pallavolo in campionati dalla Serie D alla Serie B1 – FIPAV.
- Arbitro di pallavolo fino alla Serie C.

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel presente curriculum vitae ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR) e del D.Lgs. 196/2003, come modificato dal D.Lgs. 101/2018.