

Rizzi Sara

Psicologa specializzanda in psicoterapia



329 17 51 223



s.rizzi.psico@gmail.com



Via Giuseppe Parini 5, Torino



Profilo



Sono Sara Rizzi, psicologa abilitata e specializzanda al terzo anno in psicoterapia cognitivo costruttivista/comportamentale. Sto seguendo in questo periodo un master in TMI, uno in sessuologia clinica e uno in trattamento cognitivo-comportamentale dell'insonnia; parallelamente alla formazione teorica, vivo una stimolante pratica clinica sia come tirocinante presso il Serv. Di Alcologia della Asl Cittaditorino, Dipartimento Dipendenze Patologiche, sia in studio dove lavoro prevalentemente con adulti con difficoltà a vivere, riconoscere o gestire le emozioni. Per questo motivo i disturbi d'ansia, di insonnia e di gestione delle emozioni in generale sono il mio cavallo di battaglia, grazie anche ai protocolli cognitivo-comportamentali ed alle tecniche mindfulness-based che in questo ambito sono decisamente efficaci.

Esperienza lavorativa



2018- in corso

Psicologa clinica

Attualmente lavoro come psicologa in regime di libera professione, prevalentemente nella gestione di disturbi dell'umore quali disturbi d'ansia generalizzata, deflessioni dell'umore, attacchi di panico, insonnia e sindromi ansioso-depressive.

2018- in corso

Istruttrice Mindfulness

La mia esperienza pratica, teorica e clinica di Mindfulness per gestione delle emozioni si è sviluppata negli ultimi anni grazie sia alla pratica personale, sia allo studio accademico su questo tema, su cui ho organizzato la mia tesi di laurea, e nello specifico sul funzionamento neuropsicologico e neuroendocrinologico delle pratiche mindfulness-based. Attualmente tengo un gruppo presso lo Spazio Mandorla, in via Berthollet 11. Grazie a queste esperienze, ho sviluppato una competenza psicologica e neuropsicologica spendibile nella conduzione di gruppi Mindfulness, e viceversa, una buona padronanza di tecniche Mindfulness spendibili nel colloquio clinico individuale, soprattutto per migliorare la capacità di gestione delle emozioni e dei pensieri ossessivi e ruminativi dei pazienti.

La mia esperienza è stata ulteriormente arricchita dal tirocinio specializzante presso il Pres. San. San Camillo di Torino, in cui ho potuto prima assistere, e poi condurre in autonomia gruppi di Mindfulness per la gestione di ansia e stress, adattamento alla diagnosi e miglioramento del tono dell'umore nei pazienti degenti in post-operatoria.

Formazione



2017

Laurea magistrale

Università di Torino

Diploma di Laurea Magistrale in "Scienze del Corpo e della Mente", 107/110. Corso di laurea incentrato sulla relazione tra corpo e mente, e tra mente e cervello, sulla psicologia sperimentale e medica, sulla neuropsicologia e sulle pratiche cliniche cognitivo-comportamentali.

2018

Inizio formazione in psicoterapia

Centro Clinico Crocetta

Attualmente al terzo anno, termine previsto per dicembre 2021.

Scuola di specializzazione post-lauream ad indirizzo Cognitivo costruttivista con approfondimenti di tipo cognitivo-comportamentali, TMI, DBT, Mindfulness e terapia senso-motoria.

Master:

2016

"Lavorare come Psicologo del Benessere: Obiettivo Psicologia srl tecniche di rilassamento, tecniche induttive e immaginative".

2014

"Le basi neurobiologiche della riabilitazione A. Adler Institute, Torino neurocognitiva: dalla teoria all'intervento".

Competenze

Competenze tecniche	
Protocolli CBT	■ ■ ■ ■ ■
Modello TMI	■ ■ ■
Tecniche <i>Mindfulness-based</i>	■ ■ ■ ■ ■

Lingue	
Inglese scrittura/lettura	C2
Inglese orale	C1
Competenze trasversali	Ho sviluppato esperienza nel lavoro multidisciplinare sia presso il tirocinio al serv. Di Alcologia, con cui collaboro con medici, assistenti sociali ed educatori, sia nella vita privata, in associazioni di promozione sociale culturale e di organizzazione di eventi nelle quali, in team, ci occupavamo di organizzare concerti ed eventi al pubblico, organizzazione e gestione di corsi di danza popolare. In questo contesto associazionistico ho potuto sviluppare una disposizione all'imprenditorialità, una buona dote di resilienza e di capacità a concretizzare progetti, idee e proposte astratte.

Su di me

Sul lavoro rispetto pienamente ritmi, credenze e vissuti soggettivi di ogni persona, coniugando metodologia e contenuti validati dalla ricerca internazionale con l'empatia e la piacevolezza della relazione con l'altro, coltivando al contempo oggettività e astensione dal giudizio. Credo nel lavoro basato sulla cooperazione, in cui è il paziente ad essere il vero esperto di sé e del proprio mondo soggettivo, ed il professionista "strumento" e insieme "manuale d'istruzioni".

Sin dai primi colloqui il focus è sul presente e sugli obiettivi personali, e grazie a questi si costruisce insieme un percorso strategicamente orientato, che risalti le risorse che la persona ha, piuttosto che le sue problematiche; il tutto in una visione olistica del sistema umano, in cui mente e corpo non sono che due facce della medesima medaglia. In quest'ottica, il corpo diventa lo strumento principe di consapevolezza e la principale risorsa a disposizione della persona.