



Caretto Giulia

Psicologa

Iscrizione Albo Numero 21694

Nata a Monza il 29/04/1993

Contatti:

Residenza - Via Luigi Settembrini, 15. Milano (MI) 20124

Domicilio - Via Vespucci, 17. Cernusco sul Naviglio (MI) 20063

Numero - 3497002099 **E-Mail** - Giuliacaretto17@gmail.com - Giuliacaretto@psypec.it

ISTRUZIONE

Gennaio 2019 – attualmente in corso

In formazione come **psicoterapeuta** presso la scuola di psicoterapia **Centro di Terapia Cognitiva** di Como

Ottobre 2015 – Settembre 2017

Laurea Magistrale di Psicologia per il Benessere: Empowerment, Riabilitazione e Tecnologie Positive - Presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano con voto di **110**:

- Esperienza Professionalizzante: Progetto di prevenzione del Bullismo presso la classe prima dell'istituto Canossa
- Tesi sperimentale dal titolo: "Consapevolezza e Regolazione Emotiva: dentro e fuori le mura del carcere, come la presenza mentale aiuta nella gestione della rabbia" (Relatrice: Maria Rita Ciceri; Co-Relatrice: Grazia Sacchi)

Ottobre 2012 – Luglio 2015

Laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche - Presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano:

- Esperienza Professionalizzante: Progetto di Personal Branding e potenziamento delle piattaforme social di un'azienda di Coaching.
- Tesi dal titolo: "Psicologia Positiva e Disabilità: prospettive teoriche e applicative"

Settembre 2007 – Luglio 2012

Diploma Liceo Fabio Besta delle Scienze Sociali con voto di 83.

ESPERIENZE FORMATIVE

Aprile 2019 – Giugno 2019

Corso di formazione per operatori progetto **LPP - Liberation Prison Project Italia Onlus**.

Il percorso è strutturato in 5 moduli su elementi di Filosofia Buddista, di psicologia penitenziaria e sul metodo C.E.B. Coltivare l'Equilibrio Emotivo (di Paul Ekman e Alan Wallace) che forniscono le competenze di base per lavorare in ambito penitenziario.

Aprile 2018 – Ottobre 2018

Tirocinio presso **Spazio FormaMentis**, con l'obiettivo di comprendere il funzionamento di un centro clinico polispecialistico.

Nello specifico si mira all'acquisizione di conoscenze relative a: il modello Cognitivo- Costruttivista e quello Sistemico- Relazionale; altri modelli di intervento utilizzati (come: EMDR, Mindfulness based interventions, terapia sensomotoria); le modalità di presa in carico di un paziente; le modalità di assessment; le tecniche di conduzione di colloqui individuali e di coppia; le modalità di conduzione di gruppi psicoterapeutici e psicoeducativi.

Ottobre 2017 - Aprile 2018

Tirocinio presso l'associazione **Bambini Senza Sbarre** (che opera nei tre istituti di pena del milanese: Bollate, San Vittore, Opera), con l'obiettivo di creare un coinvolgimento attivo nelle attività di cura delle relazioni familiari durante la detenzione attraverso il Sistema di Accoglienza Spazio Giallo, modello di incontro e presa in carico delle famiglie che si recano in carcere per far visita al genitore o parente detenuto.

Gennaio 2017- Luglio 2017

Affiancamento e **osservazione** del gruppo "meditazione e consapevolezza" tenuto e mediato da Grazia Sacchi psicologa, psicoterapeuta professionista che opera per la **Onlus Liberation Prison Project Italia**, presso il carcere di Bollate. Lavoro che ha permesso lo svolgimento della tesi magistrale.

Marzo 2017 -Maggio 2017

Corso Base e Corso Avanzato in **Colloquio Motivazionale**, certificato da attestato.

ESPERIENZE LAVORATIVE

Da Novembre 2018- ad oggi

Socia e Psicologa presso **Spazio FormaMentis Srl**, centro clinico polispecialistico e multidisciplinare (Via Solari, 11 – Milano). Attività di counseling, psicodiagnosi e sostegno psicologico; esperienza nella pratica della Mindfulness in contesti clinici individuali e di gruppo; e nella gestione di gruppi con disregolazione emotiva.

Da Gennaio 2012- 2019

Baby Sitter con diverse fasce d'età e **assistenza compiti** con un bambino con disortografia diagnosticata. Animazione bambini in eventi come matrimoni, battesimi, feste di compleanno ecc.

Da Gennaio 2018-Giugno 2018

Educatrice Giochi Serali, attività ludiche ed educative nel post scuola, con la Cooperativa Pianeta Azzurro.

Dicembre 2017

Addetta alle vendite presso negozio **Bialetti** (Centro commerciale Fiordaliso – Rozzano).

Da Gennaio 2015-Dicembre 2016

Sostituta **Educatrice** (contratto a chiamata) presso la Cooperativa Sociale "il Sorriso", di Pessano con Bornago (Mi).

Da Giugno 2009 a Settembre 2014 (solo in periodo estivo)

Cameriera e **barista** presso lo stabilimento balneare "Bagni Nettuno" di Varazze (SV)

COMPETENZE

Competenze Comunicative e Relazionali

- ✓ Capacità di lavorare in gruppo, di confrontarsi con diversi punti di vista e gestione del conflitto,
- ✓ Attitudine al contatto con la clientela e capacità relazionali,

Competenze Organizzative e Gestionali

- ✓ Capacità di gestione e pianificazione del tempo,
- ✓ Capacità di gestione di progetti e raggiungimento degli obiettivi prefissati,

Competenze Professionali

- ✓ Capacità osservative,
- ✓ Capacità di condurre Gruppi ed esercizi di Mindfulness
- ✓ Capacità di analisi dei bisogni, sostegno e counseling
- ✓ Capacità di problem solving e risoluzione dei problemi in modo creativo,

Competenze Digitali

- ✓ ECDL e buona competenza del pacchetto Office,
- ✓ Padronanza dei programmi di elaborazione digitale delle immagini e competenze di base di montaggio Video,
- ✓ Social Manager e creazione di contenuti pubblicitari
- ✓ Ricerca dati Google e Banche dati professionali (PsychInfo, PubMed, PsychArticles ecc.)

LINGUE

Inglese: Comprensione: B2 / Produzione Scritta: B1 / Parlato: B1
Spagnolo: Comprensione: B1 / Produzione Scritta: A2 / Parlato: A2

Automunita con Patente B