



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **VALENTINA PENATI**
 CODICE FISCALE **PNTVNT80M62F205F**
 Indirizzo **% SIPISS - Milano, Via Antonio Kramer 21 - 20129**
 Domicilio **VIA ROSOLINO PILO 14 - 20129 MILANO**
 Telefono **Telefono +39 02 83421879 - Cell + 39 3355470840**
 E-mail **penati@sipiss.it; valentina.penati@psypec.it**
 Nazionalità **Italiana**
 Data di nascita **22/08/1980**
Iscritta all'Albo degli Psicologi della Lombardia con n° 03/10905

ESPERIENZE LAVORATIVE - AMBITO CLINICO

- da novembre 2019 a oggi **Centro Medico Santagostino**
 Attività di psicoterapia in setting individuale.
- da gennaio 2019 a oggi **Milano Ski Team**
 Attività di mental training per atleti. Supporto alle famiglie e coaching per allenatori.
- da gennaio 2011 a oggi **c/o Studio Ferrari e Associati - Milano**
 Attività di psicoterapia in setting individuale, di coppia e familiare
 Principali disturbi trattati: disturbi d'ansia, disturbi del comportamento alimentare, disturbo ossessivo compulsivo, problematiche relazionali di coppia e familiari
- da gennaio 2011 a gennaio 2019 **c/o Studio Ferrari e Associati - Milano**
 Attività di psicologia dello sport.
 Supporto psicologico e mental training ad atleti professionisti e di livello amatoriale.
- da gennaio 2014 a dicembre 2014 **Provincia di Padova**
 Consigliere di Fiducia, Responsabile dello sportello Mobbing riservato ai dipendenti della Provincia
- da gennaio 2008 a novembre 2010 **ASL di Como**
 Attività di tirocinio di specializzazione presso il Consultorio Familiare (presa in carico di pazienti, attività psicodiagnostica, attività di psicoterapia, supervisioni sui casi)

- da gennaio 2008 a novembre 2010 **Liceo Scientifico Volta - Como**
Attività di tirocinio di specializzazione presso lo Sportello di Ascolto psicologico dedicato agli studenti
- giugno 2007 **Policlinico Le Scotte - Siena**
Attività di tirocinio di specializzazione presso l'Ambulatorio di Psicologia
- maggio - ottobre 2007 **Villa Ratti - Monticello Brianza**
Attività di tirocinio di specializzazione con i pazienti della comunità
- da settembre 2005 a marzo 2006 **Ospedale Niguarda di Milano - Centro per il trattamento dei DCA**
Attività di tirocinio post lauream.

ESPERIENZE LAVORATIVE - AMBITO PSICOLOGIA DEL LAVORO

- da gennaio 2007 a oggi **Consulenza alle aziende, progettazione ed erogazione interventi sulle seguenti tematiche:**

Assessment e Development Center. Progettazione e implementazione di sessioni di Assessment di gruppo e individuali, per grandi Aziende nazionali e multinazionali, quali:

- **Enel**
- **Eni**
- **Fastweb**
- **P&B**
- **MarcoPolo**
- **Expert**
- **Wind**
- **Danieli**
- **Teoresi**
- **Enerpac**
- **Difacooper**
- **Canali & C. Reggio Emilia**
- **Art Menù - Reggio Emilia**

Formazione su soft skill e coaching. Progettazione ed erogazione di attività formative a carattere esperienziale e attività di coaching per aziende quali:

- **BPMvita**
- **Teoresi**
- **COSP Università di Milano**
- **COOP**
- **Elis**
- **Trenitalia**
- **Bosch**
- **Canali & C. Reggio Emilia**
- **Gucci**

ESPERIENZE LAVORATIVE - ATTIVITÀ DI DOCENZA

da gennaio 2009 a oggi **Docente per SIPISS - Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale nei seguenti percorsi formativi destinati a psicologi e medici**

- Master in Psicologia clinica del lavoro
- Master in Assessment e Development Center
- Le Tecniche di rilassamento
- Psicopatologia descrittiva
- La valutazione del rischio stress lavoro correlato
- Master in conduzione gruppi esperienziali
- Tecniche di mental training
- Ciclo di incontri "Psico e Sport"

da maggio 2017 a giugno 2017 **Istituto De Amicis di Milano**

Docenza alle classi 4° e 5° del Liceo Sportivo, Liceo Scientifico e LICOS sulle tematiche della motivazione e dell'orientamento all'obiettivo; orientamento alla scelta del percorso di studi universitario/lavorativo (progetto di Alternanza Scuola - Lavoro)

maggio 2016 **Università Cattolica di Milano**

Docenza all'interno del Master in psicologia dello Sport dell'Alta Scuola Agostino Gemelli sulle tematiche dell'Overtraining e della dipendenza dallo sport.

ESPERIENZE LAVORATIVE - ATTIVITÀ DI RICERCA

da gennaio 2016 a maggio 2016 **SIPISS - Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale**

Il rapporto tra la percezione dello sforzo e la performance negli sport di endurance. Pubblicato su Journal of Health and Social Sciences 2016, 1(3).

da gennaio 2015 a novembre 2015 **Provveditorato Regionale Amministrazione Penitenziaria del Triveneto**

Ricerca sullo stato di salute dei lavoratori dell'Amministrazione Penitenziaria. Individuazione dei reali rischi psicosociali a cui è soggetta questa particolare categoria di lavoratori al fine di ridurre l'impatto lesivo sulla salute e sul contesto sociale.

giugno 2005 **6° International Multisensory Research Forum - Rovereto**
Presentazione di un poster dal titolo "Role of superior colliculus in audio-visual redundancy gain" (Dott. A. Maravita)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Da luglio 2015 a
aprile 2016 **Psymedisport**
Master in Psicologia dello sport
- ottobre 2011 **EMDR Italia. Scuola di formazione post-universitaria**
Protocollo EMDR per il trattamento dei disturbi post-traumatici da stress
Qualifica conseguita: Terapeuta EMDR
- aprile 2007 **Università Bicocca di Milano**
Esame di abilitazione professionale e relativa iscrizione all'Albo A degli
Psicologi della Lombardia con n° 03/10905
- Da Gennaio 2007 a
novembre 2010 **Centro di Terapia Cognitiva di Como afferente alla SITCC-Società Italiana
di Terapia Comportamentale e Cognitiva**
Formazione alla Psicoterapia in chiave cognitivista-costruttivista. Studio dei
protocolli di intervento per il trattamento del disagio psicologico (area
nevrotica e psicotica). Focus sulla relazione terapeuta-paziente. Percorso di
analisi personale.
Qualifica conseguita: Psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo.
Votazione 70/70 e lode.
- Da Settembre 1999 a Luglio
2005 **Università degli studi di Milano-Bicocca.**
Laurea in Psicologia Vecchio Ordinamento. Votazione 103/110
- Da Settembre 1994 a Luglio
1999 **Liceo Scientifico Statale Alessandro Volta di Milano.**
Diploma di maturità scientifica

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

MADRELINGUA	ITALIANO
ALTRA LINGUA	INGLESE Capacità di lettura: ottima Capacità di scrittura: buona Capacità di espressione orale: buona
CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI	Buone competenze relazioni, epatiche e di public speaking, conseguite nel corso delle attività di formazione e di selezione oltre che nella pratica clinica.
CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE	Buone competenze organizzative e di pianificazione dell'attività propria ed altrui.
CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE	Buona conoscenza di ambiente Windows (programmi Word, Excel, Power Point, Posta, Internet). Buona conoscenza di Macintosh (programmi Pages, Numbers, Keynote, Safari, Mail).
CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE	Danza classica, danza moderna, sci, tennis, running
PATENTE	B

ALLEGATI

- PUBBLICAZIONI • V. Penati **“Tecniche mentali per il potenziamento della prestazione sportiva”** Edizioni FS (2015)
- G. Ferrari, V. Penati **“Psicologia e sport. Dal benessere alla compulsione”** Edizioni FS (2013)
 - V. Penati **“Le tecniche di rilassamento”** Edizioni FS (2013)
 - V. Penati **“Stalking e psicopatologia”** Edizioni FS (2011)
 - G. Ferrari, V. Penati **“Il mobbing e le violenze psicologiche”** Edizioni FS (2011)
 - V. Penati, A. Girard **“Assessment e Development Center”** Edizioni FS (2010)
 - V. Penati, A. Girard, G. Ferrari, F. Sinibaldi. **“Il Libro dei Giochi Psicologici. Vol. I, II, III, IV, V”** Edizioni FS (2009)
- TRADUZIONI • T. Newendorp **“Perfezionismo”** Edizioni LIVE (2019) (titolo originale “Perfectionism Workbook)
- A. Duke **“Decidere una scommessa”** Edizioni FS (2019) (titolo originale “Thinking in bets”)
 - A. Cuncic **“Ridurre l’ansia in 7 settimane”** Edizioni LIVE (2018) (titolo originale The Anxiety Workbook: A 7-Week Plan to Overcome Anxiety, Stop Worrying, and End Panic)
 - J. Afremow **“La preparazione mentale del giovane atleta”** Edizioni FS (2018) (titolo originale “The young champion’s mind”)
 - J. Brewer **“Vincere la dipendenza”** Edizioni FS (titolo originale “The craving mind”)
 - J. Afremow **“Il ritorno del campione”** Edizioni FS (2017) (titolo originale “The champion’s comeback”)
 - D. Tirch, L.R. Silberstein, R.L. Kolts **“Psicologia buddhista e terapia cognitivo comportamentale”** Edizioni FS (2016) (titolo originale “Buddhist psychology and cognitive-behavioral therapy ”)
 - J. Afremow **“Mente da campione”** (2015) (titolo originale “Champion’s mind”)
 - J. Slochower **“Collisioni Psicoanalitiche”** Edizioni FS (2015) (titolo originale “Psychoanalytic collisions”)
 - S. Ahmed, M. Amer **“La psicoterapia con il paziente musulmano”** Edizioni FS (2014) (titolo originale “Counseling Muslims”)
 - C. Forgash, M. Copeley **“EMDR e Ego State Therapy”** Edizioni FS (2014) (titolo originale “Healing the heart of trauma and dissociation: with EMDR and Ego State Therapy”)
 - B. Frueh, A. Grubaugh, J. Elhai, J. Ford **“Disturbo post traumatico da stress”** Edizioni FS (2013) (titolo originale “Assessment and treatment planning for PTSD”)
 - L. Edelstein, C. Waehler **“Cosa dovrei dire?”** Edizioni FS (2013) (titolo originale “What do I say?”)
 - F. Shapiro, F. Kaslow, L. Maxfield **“Manuale di EMDR e terapia familiare”** Edizioni FS (2011) (titolo originale “Handbook of EMDR and family therapy processes”)

CORSI, CONVEGNI
E SEMINARI DI
AGGIORNAMENTO
(IN QUALITÀ DI
PARTECIPANTE)

- Convegno **"Ambienti di lavoro in evoluzione. Nuove prospettive per la psicologia e la medicina del lavoro"** Milano, 9 Maggio 2019 (durata 5 ore) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
- Corso **"La Psicologia degli eSports tra opportunità e nuovi scenari"** Milano, 4 maggio 2019 (durata 4 ore) (ente organizzatore AIPS e Coni Lombardia)
- Evento ECM **"Sviluppare capacità di approccio alla psicologia dello sport: rilievi deontologici per i professionisti"** Milano, 5 aprile 2019 (durata 5 ore) (ente organizzatore Ordine Psicologi Lombardia)
- Congresso SITCC **"Casi clinici: tra teoria, ricerca e pratica"** Verona, 20-23 settembre 2018 (durata 32 ore) (ente organizzatore Associazione Mente e Cervello e SITTC-Società italiana di terapia cognitivo comportamentale)
- Convegno **"Benessere, stress e patologia psichiatrica negli ambienti di lavoro"** Milano, 22 Marzo 2018 (durata 5 ore) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
- Convegno **"STRESS: I rischi per la salute psicofisica, dalla ricerca sul campo agli interventi"** Milano, 17 Novembre 2016 (durata 5 ore) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
- Workshop **"Mindfulness"** Milano, 30 aprile 2016 (durata 7 ore) (ente organizzatore Mindfulorganization)
- Convegno **"Lavorare nell'Amministrazione Penitenziaria"** Padova, 19 Gennaio 2016 (durata 5 ore) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale e Amministrazione Penitenziaria del Triveneto)
- Convegno **"SOSTegno psicologico nelle Situazioni di emergenza"** Milano, 26 Novembre 2015 (durata 5 ore) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
- Convegno Mente e Corpo **"Le difficoltà del terapeuta"** Torino, 5-7 giugno 2015 (durata 24 ore) (ente organizzatore Associazione Mente e Cervello e SITTC-Società italiana di terapia cognitivo comportamentale)
- Convegno **"Psicopatologia e lavoro"** Milano, 6 Novembre 2014 (durata 5 ore) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
- Convegno Mente e Corpo **"Il corpo delle donne"** Torino, 7-9 giugno 2013 (durata 24 ore) (ente organizzatore Associazione Mente e Cervello e SITTC-Società italiana di terapia cognitivo comportamentale)
- Convegno **"Disoccupazione e disagio psicosociale"** Milano, 25 Ottobre 2012 (durata 5 ore) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
- Convegno **"Il mobbing e le violenze psicologiche"** Milano, 28 Ottobre 2011 (durata 5 ore) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
- Convegno Mente e Corpo **"Placebo/Nocebo: i meccanismi dell'efficacia"** Torino, 10-12 giugno 2011 (durata 24 ore) (ente organizzatore Associazione Mente e Cervello e SITTC-Società italiana di terapia cognitivo comportamentale)
- Convegno **"Lo stress occupazionale e i rischi psicosociali"** Milano, 28 Ottobre 2010 (durata 7 ore) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
- Convegno **"Lo stress occupazionale e i rischi psicosociali. Le persone al centro delle organizzazioni"** Milano, 26 novembre 2009 (durata 7 ore) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
- Convegno Mente e Corpo **"Nel cuore della mente. Un convegno basato sull'esperienza"** Torino, 5-7 giugno 2009 (durata 24 ore) (ente organizzatore Associazione Mente e Cervello e SITTC-Società italiana di terapia cognitivo comportamentale)

- CORSI-CONVEGNI
IN QUALITÀ DI
DOCENTE/
RELATORE
- **Seminario “Scuola dei genitori. Essere genitori di atleti”** (13 febbraio 2020) (ente organizzatore Rotellistica Roseda Milano)
 - **Seminario “Essere genitori di atleti”** (21 giugno 2019) (ente organizzatore Milano Ski Team - FISI Comitato Provinciale Milano)
 - **Master in Psicologia clinica del lavoro** (anno 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019). Materia: Mobbing, Stalking e Burnout (n° ore 8 per edizione) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
 - **Master in Assessment e Development Center** (anno 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018). Materia: Gli strumenti di valutazione di gruppo e individuali (n° ore 16 per edizione) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
 - **Corso Le Tecniche di rilassamento** (anno 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018). Materia: Le tecniche di rilassamento: Jacobson, Schultz, Visualizzazioni, Mindfulness (n° ore 16 per edizione) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
 - **Corso Psicopatologia descrittiva** (anno 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018). Materia: I disturbi d’ansia, i disturbi dell’umore, i disturbi del comportamento alimentare (n° ore 16 per edizione) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
 - **Corso La valutazione del rischio stress lavoro correlato** (anno 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018) Materia: Le patologie stress-correlate (n° 4 ore per edizione) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
 - **Master in conduzione gruppi esperienziali** (anno 2015, 2016, 2018) Materia: Le tecniche di rilassamento in setting di gruppo. (n° 8 ore per edizione) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)
 - **Corso Tecniche di mental training** (anno 2016, 2017, 2018) Materia: Goal setting, self talk, tecniche di rilassamento e visualizzazioni (n° 16 ore per edizione) (ente organizzatore SIPISS-Società Italiana di psicoterapia integrata per lo sviluppo sociale)

Milano, 30 marzo 2020

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio Curriculum Vitae in base all’art.13 del D.Lgs. 196/2003 e all’art.13 del Regolamento UE 2016/679.

In Fede