



SOFIA COVINI

Milano - 08/01/1999

Tel: +393332780843

Mail: covinisofia@gmail.com – s.covini@psypec.it

Pt. IVA: 13023330965

Esperienza professionale e formazione

PSICOLOGIA

Attività in **studio privato di psicologia-psicoterapia** (Via Carlo Crivelli, 12 – Milano) ;
psicologa sportiva

2025	EMDR – Livello I
2025	Collaborazione pt.iva con la piattaforma di UnoBravo - Psicologa
2025	Supporto psicologico a operatori sanitari e familiari presso RSA – AnniAzzurri (Milano)
2025	Tirocinio di specializzazione CPS – centro giovani - Niguarda
2024	Master : Psicologia Sportiva - MAPS
2024	Esperto della Salute nel « Percorso Salute » (Choaching) – Humanitas
2024	Traduzione manuale linee guida per trattamento DUS presso AOVR – Verona nel reparto di Medicina delle Dipendenze
2023	Psicologo Fuori Studio – Scuola di psicoterapia MS Palazzoli (Milano)
2023	Tirocinio di specializzazione presso il centro Mental Care (IBS, Obesità, Gastroenterologia, Nutrizione ecc.) – Humanitas Psicologa volontaria presso Auxologico – San Carlo (riabilitazione reparto di cardiocirurgia) Ospedale Sacco (Psichiatria 2 – NoTec)(Somministrazione test diagnostici per disturbi dell'umore e personalità – SCID ; PID5 ; CBA ; Million..)
2023	Superamento della Prova Pratica Valutativa per l'abilitazione alla professione come Psicologa (in data 05/06/2023) e iscrizione all' Albo degli Psicologi (OPL) n.26858
2023 <i>Milano</i>	Tirocinio Formativo – Studi Cognitivi Osservazione di attività specifiche della clinica: prime visite, sedute di valutazione, parent training, valutazione casi clinici. Raccolta dati psicometrici di ricerca e relativo inserimento in database
2023 (<i>attuale</i>) <i>Milano, Cattolica</i>	(in corso) Specialistica psicologa-psicoterapeuta clinica
2022 <i>Milano, San Raffaele</i>	Psicologia Clinica (Laurea magistrale ; Tesi « L'impatto dell'Anorexic Voice sui sintomi dei disturbi del comportamento alimentare valutati con EDI-2: studio su un campione clinico di pazienti italiane con anoressia nervosa ») 110 LODE
2020 <i>Milano, San Raffaele</i>	Scienze e Tecniche Psicologiche (Laurea Triennale) 108

Altre esperienze lavorative

Seminari **San Raffaele** : « Disturbi alimentari in età adolescenziale » ; **Spazio IRIS** : “La rivoluzione dell'alimentazione intuitiva” "Adolescenti arrabbiati : come aiutarli a fronteggiare le emozioni negative », "La psicologia del viaggio", "I disturbi dell'umore della mamma che allatta", « La psicoterapia relazionale con l'adolescente. ; **STUDIO RISPI** : « Adolescenza ed emozioni oggi ». **APL** : « Il Lutto »

FITNESS

2023 **Istruttrice BODYPUMP**
LesMills

2020 **Personal Trainer + promoter YAMAMOTO Nutrition**

MUSICA

2014 **Diploma** di pianoforte (V livello)
Trinity College, London

Pubblicazioni

State Of Mind

- ADHD e Disturbo Borderline di Personalità (DBP). Cosa accomuna le due patologie?
- Studio sul disturbo dell'alimentazione restrittiva in donne autistiche
- Le maschere dell'autismo

Guida Psicologi

- Il mindblinding nell'autismo
- Back to work blues

2023 **Consulenza - Get fit**
Consulenza. Ambito sportivo.

2022 **ABIO – Ospedale Mangiagalli**
Milano Volontaria ospedaliera con bambini

2019-2022 **Wakeparadise**
Milano Collaboratore sportivo

2019-2020 **Teatro La Scala**
Milano Velarista

Conoscenza delle Lingue

- **Inglese** : avanzato
- **Italiano** : madrelingua

Interessi e altre attività

Psicologia : il mio interesse verte nell'ambito dei disturbi d'ansia, panico, depressione e disturbi dell'umore ; nonostante io abbia avuto esperienza con individui che soffrivano di disturbi dell'alimentazione, Borderline, ADHD. Il mio modello teorico di riferimento è prettamente cognitivo comportamentale e sistemico-strategico. Penso che sia molto importante conoscere chi si ha davanti e avere differenti strumenti per poter intraprendere un percorso psicoterapeutico su misura per il cliente senza essere focalizzati su un unico modello di riferimento.

Il presente curriculum ha la funzione di autocertificazione ai sensi del D.P.R. 445/2000

Musica: suono pianoforte, chitarra, e canto.

Cucina: mi piace cucinare. Ho frequentato corsi di pasticceria e laboratorio di Princy a Milano. Ho ottenuto l'attestato di **basi di pasticceria** della **Scuola della Cucina Italiana**.

Fitness: svolgo quotidianamente attività sportiva e supporto l'healthy lifestyle.

Viaggiare: mi piace visitare luoghi nuovi per conoscere e addentrarmi nelle diverse culture.

Capacità e competenze

Ottime capacità di ascolto.

Competenze organizzative individuali e di gruppo

Utilizzo di software SPSS, Excel, Office.

Puntualità e serietà

Abilità motivazionali

So adattarmi agevolmente a nuove situazioni lavorative grazie a flessibilità e forte senso di responsabilità.

Milano, 05/2025

Covini Sofia