



Alessandra Ricchiuti

Abitazione: Einaudi 13, 24044 DALMINE (BG)
3770400625

Cellulare: +39 3515053437

Cellulare 2: +39

E-mail: alessandrericchiuti.psicologa@gmail.com

Sesso: femminile | **Data di nascita:** 09/12/1996 | **Cittadinanza:** ITALIA

OCCUPAZIONE DESIDERATA

psicologa dello sport e psicoterapeuta

ESPERIENZA PROFESSIONALE

[10/2023 - alla data attuale]

psicologa clinica e psicologa dello sport

Centro PsicoSalute, Via Bianzana 31 - BERGAMO (BG) ITALIA

Attività o settore: sanità

Principali attività e responsabilità: Svolgo la mia attività professionale in ambito clinico e sportivo, integrando competenze psicologiche e psicoterapeutiche.

In ambito clinico mi occupo di:

- supporto a persone con sintomatologia ansiosa, attacchi di panico, impulsività, binge eating, ADHD e dipendenze;
- promozione della consapevolezza emotiva e relazionale;
- accompagnamento nei percorsi di crescita personale e di benessere psicologico.

In ambito sportivo propongo percorsi individuali e di gruppo finalizzati a:

- miglioramento e ottimizzazione della performance;
- gestione delle emozioni in gara e in allenamento;
- rafforzamento della motivazione;
- prevenzione del burn-out e del drop-out sportivo;
- sostegno nella gestione e nel recupero dagli infortuni.

Il mio lavoro integra l'approccio clinico e quello sportivo, con l'obiettivo di favorire il benessere globale della persona, dentro e fuori dal contesto competitivo.

Competenze e obiettivi raggiunti: - colloqui motivazionali

- colloqui psicologici
- colloqui diagnostici
- mental training
- consulenza genitoriale
- psicoterapia cognitivo costruttivista relazionale

[01/2026 - 10/2026]

Specializzanda Psicoterapeuta

Politecnico di Milano (MI) ITALIA

Attività o settore: sanità

Principali attività e responsabilità: Percorsi di Sostegno Psicologico Psicoterapeutico (per problematiche personali) rivolti a studenti e studentesse del Politecnico di Milano.

Un luogo in cui confrontarsi e ricevere sostegno competente nei momenti di disagio, di incertezza e di difficoltà legate allo studio o a eventi personali.

Competenze e obiettivi raggiunti: Colloqui psicologici, Psicoterapia Cognitivo Costruttivista Relazionale, Studenti universitari, Giovani adulti

[01/2025 - 12/2025]

Psicologa clinica e dello sport

Centro per l'età evolutiva (BG) ITALIA

Principali attività e responsabilità: Partecipazione alle attività d'équipe clinica nell'ambito della neurodivergenza (ADHD, Disturbo dello Spettro Autistico, DSA e plusdotazione).

Osservazione e confronto multidisciplinare sui percorsi di valutazione diagnostica e presa in carico clinica.

Attività di supporto psicologico e colloqui clinici con adolescenti con difficoltà emotive, relazionali e comportamentali, all'interno di un lavoro integrato con l'équipe specialistica.

Competenze e obiettivi raggiunti: - gestione di percorsi psicologici rivolti ad adolescenti e giovani adulti
- gestione delle dinamiche familiari
- coinvolgimenti dei genitori ai percorsi psicologici
- lavoro di team
- intervizioni
- neurodivergenza

[02/2025 - 10/2025]

Specializzanda Psicoterapeuta

Il Volo cooperativa sociale (MB) ITALIA

Attività o settore: sanità

Principali attività e responsabilità: All'interno della comunità terapeutica Il Volo partecipo al gruppo psicoterapeutico relazionale, un percorso che coinvolge i 20 ospiti della struttura, persone con Disturbo di Personalità (in particolare di tipo Borderline).

Il gruppo si configura come un contesto dinamico e protetto, una vera "palestra relazionale" in cui ciascun partecipante ha la possibilità di:

- mettersi in gioco attivamente;
- affinare le proprie competenze sociali e comunicative;
- sperimentare l'esposizione autentica di sé di fronte agli altri;
- esercitare l'interazione funzionale con il gruppo;
- sviluppare empatia, curiosità e compassione.

L'esperienza favorisce un confronto aperto e costruttivo, stimolando la crescita personale e relazionale in un ambiente accogliente e strutturato.

Competenze e obiettivi raggiunti: - Gruppo relazionale

- Lavoro di equipe
- Doppia diagnosi
- Disturbo di personalità

[04/2023 - 02/2025]

Specializzanda Psicoterapeuta

Ospedale San Raffaele, Via Stamira d'Ancona 20 - MILANO (MI) ITALIA

Attività o settore: sanità

Principali attività e responsabilità: Collaboro alle attività del Servizio di Alcoldipendenza e Addiction (Responsabile: Dott.ssa Mariagrazia Movalli).

Nello specifico gestisco autonomamente le seguenti fasi di intervento integrato proposto dall'Unità:

- Conduzione di Gruppi, in regime di Day Hospital, secondo le tecniche della Dialectical Behaviour Therapy (DBT) adattata per Disturbo da Uso di Sostanze;
- Valutazione individuale delle problematiche psichiatriche e psicologiche;
- Attività di Ricerca scientifica affiancata all'attività clinica dell'Unità.

Competenze e obiettivi raggiunti: - Conduzione autonoma di gruppi terapeutici basati sulla Dialectical Behavioural Therapy (DBT) adattata al Disturbo da Uso di Sostanze

- Conduzione pratiche Mindfulness
- Gestione lavoro in equipe multidisciplinare

[03/2023 - 01/2024]

psicologo clinico/psicologa clinica

Studio Legale Ricchiuti, Via A. Locatelli 22 - BERGAMO (BG) ITALIA

Area aziendale: legale

Attività o settore: sanità

Principali attività e responsabilità: Counseling e supporto psicologico in materia di:

- Genitorialità e affidamento condiviso;
- Counseling nella separazione.

[09/2022 - 06/2023]

allenatore sportivo/allenatrice sportiva

Cral Dalmine - DALMINE (BG) ITALIA

Principali attività e responsabilità: - Responsabile di formazione e crescita atleti

- Sviluppo buon andamento del gruppo sportivo
- Creazione coesione di gruppo
- Sviluppo abilità tecnico-tattiche

[11/2022 - 03/2023]

Psicologa Volontaria

Ospedale San Raffaele Turro (MI) ITALIA

Attività o settore: sanità

Principali attività e responsabilità: Macroattività Ambulatoriale Complessa - gruppi psicoeducazionali, lavoro in equipe

Competenze e obiettivi raggiunti: gruppi psicoeducazionali - lavoro in equipe

[10/2021 - 10/2022]

Tirocinante Psicologa

Ospedale San Raffaele (MI) ITALIA

Attività o settore: sanità

Principali attività e responsabilità: - Valutazione di aspetti psicologici legati all'uso di sostanze

- Osservazione attiva di colloqui psicologici e motivazionali

- Osservazione attiva di gruppi terapeutici basati sulla DBT

- Somministrazione questionari (DERS, FFMQ, AAQ-2, MAC 2-A, ASI, PACS) in supervisione

- Stesura relazioni di risultati questionari e confronti in supervisione

Competenze e obiettivi raggiunti: Comprensione di aspetti psicologici legati all'uso di sostanze e trattamenti terapeutici specifici, gestione delle attività di equipe multidisciplinare, gestione del paziente.

[07/2020 - 09/2021]

Personal Assistant

Studio Legale Ricchiuti, Risorgimento 1 - OSIO SOTTO (BG) ITALIA

Area aziendale: legale

Principali attività e responsabilità: Svolgo il ruolo di Personal Assistant presso lo Studio Legale

Ricchiuti, mi occupo di revisione materiale legale relativo a Diritto di Famiglia ed Affidamento Minori, contatto con i clienti, consegna documentazione presso il Tribunale.

Competenze e obiettivi raggiunti: Ho acquisito dimestichezza nel relazionarmi ai clienti, in particolare in situazioni di difficoltà, capacità di gestione di situazioni stressanti e problem solving.

[01/2017 - 04/2017]

Volontariato in pediatria

ABIO associazione per il bambino in ospedale, Olgettina 60 - SEGRATE (MI) ITALIA

Attività o settore: sanità

Principali attività e responsabilità: accoglienza, intrattenimento dei bambini con attività ludiche, supporto ai genitori.

Competenze e obiettivi raggiunti: lavoro di gruppo, capacità di intrattenimento con bambini di piccole età

[06/2015 - 09/2015]

stagista

Avvocato Elisabetta Ricchiuti, XXV Aprile 4 - OSIO SOTTO (BG) ITALIA

Area aziendale: legale

Principali attività e responsabilità: partecipazione alle sessioni di diritto alla famiglia e volti alla modifica dell'affidamento di minori e al regolamento dei diritti di visita presso il Tribunale ordinario.

Competenze e obiettivi raggiunti: condizioni di regolamento per la tutela dei bambini e casi di allontanamento di figli dai genitori e violenza verbale.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

[2023 - 2026]

Scuola di Psicoterapia Cognitivo Costruttivista Relazionale di Como

Centro Terapia Cognitiva S.r.l.

Livello QE: 7

Livello NQF: Titolo equiparabile al secondo livello - Master

Principali tematiche/competenza professionali possedute:

- psicologia generale e dello sviluppo
- modelli psicoterapeutici
- criteri essenziali di nosografia e diagnostica delle malattie mentali
- intervento individuale e familiare
- relazione tra terapeuta e paziente
- competenze ed abilità ruolo terapeutico

[2023 - 2024]

Master Psicologia dello Sport

Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport

Livello QE: 7

Livello NQF: Titolo equiparabile al secondo livello - Master

Principali tematiche/competenza professionali possedute:

- Psicologia dello sport: etica, strumenti, ambiti di intervento
- Mental training: metodo PERFORMA training
- strumenti e tecniche settori giovanili
- l'allenatore: competenze di ruolo, formazione e coaching

- sport e situazioni critiche: rischi e prevenzione
- infortunio e dolore
- performance training per la formazione business
- sport e alimentazione
- disabilità e sport
- outplacement: atleti a fine carriera
- deontologia e declinazioni di intervento sport specifiche

[2022 - 2022] **Master in test e Psicodiagnosi: età adulta ed evolutiva, area clinica e giuridica**
Studio Ripsi

Livello QEQ: 7

Livello NQF: Titolo equiparabile al secondo livello - Master

[2019 - 2021] **Psicologia**

Libera Università 'Vita Salute S. Raffaele' di MILANO

Sede: MILANO

Laurea Magistrale in Psicologia

Votazione finale: 110/110 con lode

Livello QEQ: 7

Livello NQF: Laurea magistrale (2 anni)

Titolo della tesi: Processi di auto-regolazione e uso di Alcol problematico nei giovani adulti

Principali tematiche/competenza professionali possedute:

- Analisi dei dati multidimensionali
- disturbi specifici dell'apprendimento
- psicoterapia e mindfulness
- metodologia della valutazione psicologica
- motivazione sociale
- neurologia e psicopatologia funzionale
- psicologia clinica dell'aggressività e della violenza di genere
- psicologia della salute
- psicologia dello sviluppo tipico e atipico
- tecniche d'indagine evidence based
- clinica psichiatrica
- contesti dello sviluppo dall'infanzia all'adolescenza
- psicologia clinica

[2016 - 2019] **Scienze e Tecniche Psicologiche**

Libera Università 'Vita Salute S. Raffaele' di MILANO

Sede: MILANO

Laurea in Scienze e tecniche psicologiche

Votazione finale: 95/110

Livello QEQ: 6

Livello NQF: Laurea di primo livello (3 anni)

Titolo della tesi: ADHD E RISCHIO DI ABUSO DI SOSTANZE PSICOTROPE: UNA REVISIONE DELLA LETTERATURA

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: Italiano

Altra(e) lingua(e)

Francese

ASCOLTO: B1 **LETTURA:** B1 **SCRITTO:** B1

INTERAZIONE ORALE: B1 **PRODUZIONE ORALE:** B1

Inglese

ASCOLTO: B2 **LETTURA:** B2 **SCRITTO:** B2

INTERAZIONE ORALE: B2 **PRODUZIONE ORALE:** B2

Diploma(i) o certificato(i)

Inglese: PET - Cambridge English Language Assessment, 2014 - Livello europeo: B1

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato

Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

ALTRE COMPETENZE

Competenze comunicative

Ritengo di avere un'ottima capacità di integrarmi in lavori di team e di adeguarmi a cambiamenti in diversi contesti. Un'ottima capacità comunicativa e collaborativa, ottenuta grazie alle mie esperienze a contatto con adulti e bambini, di stage, volontariato e collaborazione. Dedizione e massima motivazione verso gli impegni presi.

Competenze organizzative e gestionali

senso di organizzazione e di collaborazione, acquisite in esperienze di volontariato, stage, collaborazione e come libero professionista.

Competenze professionali

Ottima capacità di problem solving e di ascolto

Altre competenze

Sono appassionata allo sport, sin da piccola mi sono spesso ritrovata a far parte di contesti sportivi (soprattutto calcistici e pallavolistici). Ho una particolare affinità con gli sport di squadra, in prima persona ho passato gran parte del mio tempo in campi da pallavolo e beach volley, come atleta e allenatrice.

COMPETENZE DIGITALI

AUTOVALUTAZIONE				
ALFABETIZZAZIONE SU INFORMAZIONI E DATI	COMUNICAZIONE E COLLABORAZIONE	CREAZIONE DI CONTENUTI DIGITALI	SICUREZZA	RISOLVERE PROBLEMI
Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

Competenze informatiche di base:

OFFICE AUTOMATION

Elaborazione testi: (Altamente specializzato) | **Fogli elettronici:** (Altamente specializzato) | **Software di presentazione:** (Altamente specializzato) | **Suite da ufficio:** (Altamente specializzato) | **Web Browser:** (Altamente specializzato)

SOFTWARE APPLICATIVI

Utilizzo software CAD: (Intermedio)

PROGRAMMAZIONE

Linguaggi di Programmazione: (Avanzato) | **Programmazione web:** (Avanzato)

GESTIONE SISTEMI E RETI

Architetture di rete: (Altamente specializzato) | **Sistemi Operativi:** (Altamente specializzato)

GESTIONE DATI

Sistemi di gestione di database (DBMS): (Avanzato)

GRAFICA E MULTIMEDIA

(Altamente specializzato)

PATENTE DI GUIDA

Patente B / Automunito

PUBBLICAZIONI

Articolo su rivista "The complexity of impulsivity dimensions among abstinent individuals with substance use disorders" ; Marco Cavicchioli Ph.D a, Mariagrazia Movalli MDa, Aurora Bruni M.Sa, Rachele Terragni M.Sa, Silvia Bellintani M.Sa, Alessandra Ricchiuti M.Sa, Elisabetta Borgia M.Sb, Gianandrea Borelli M.Sb, Goldoni Maria Elena M.Sa, Lorena Piazza M.Sb, Marco Begarani M.Sb, and Anna Ogliari Ph.D., M.Dc ; Journal Of Psychoactive Drugs ; Taylor & Francis Group (2022)
doi.org/10.1080/02791072.2022.2113482