



CLARA CARRERAS

- **Psicologa • Psicoterapeuta specializzata in analisi bioenergetica**
- **Terapeuta EMDR • Conduttrice di classi di movimento bioenergetico**
- **Formatrice • Referente regionale Donnexstrada**

Contatti



+39 3923843510



claracarreras.psy@gmail.com



www.linkedin.com/in/claracarreras



@siamoingrounding



Cagliari & online



Partita Iva: 03789820929

Certificazioni

2024 Diploma di psicoterapia con orientamento analisi bioenergetica - SIAB (Società Italiana di Analisi Bioenergetica) con sede a Roma e Milano

2022 Terapeuta EMDR - Associazione EMDR Italia

2022 Conduttrice di classi di movimento bioenergetico - SIAB

2020 Iscrizione all'Ordine delle psicologhe e degli psicologi della Sardegna (n. albo 3292).

2019 - Corso di formazione sulla mindfulness psicosomatica - Villaggio Globale di Lucca

Lingue

Inglese

Tedesco

Spagnolo

Francese

Profilo professionale

● Psicologa psicoterapeuta

Svolgo attività di sostegno psicologico, psicoeducazione e psicoterapia presso il mio studio privato a Cagliari e online.

Specializzata in **analisi bioenergetica** (approccio terapeutico psicocorporeo sviluppato da Alexander Lowen) e **EMDR** (tecnica per il trattamento di diversi tipi di trauma, efficace soprattutto in interventi di psicologia dell'emergenza), tratto un ampio spettro di disturbi tra cui disturbi post-traumatici da stress, disturbi d'ansia, attacchi di panico, regolazione delle emozioni, disturbi ossessivo-compulsivi, depressione, dipendenze, disturbi sessuali, difficoltà relazionali, malattie psicosomatiche, fobie, elaborazione del lutto e altro, violenza di genere e persone LGBTQIA+.

● Classi di movimento bioenergetico

Conduco questa pratica corporea - finalizzata a **migliorare il benessere psicofisico** attraverso il movimento, la respirazione, lo sguardo, la voce, il contatto e l'espressività - **in piccolo gruppo** per circa un'ora una volta a settimana. Ho condotto anche due cicli di incontri destinati rispettivamente agli operatori sanitari e a un gruppo di pazienti del Centro di Salute Mentale di Quartu Sant'Elena (CA).

● DonneXStrada

Sono socia e referente regionale per la Sardegna di DonneXStrada, associazione che si occupa di **contrastare la violenza sulle donne e favorire la sicurezza in strada**. Mi occupo della formazione e della sensibilizzazione di aziende sul territorio nazionale su queste tematiche (i cosiddetti 'punti viola'), progetti nelle scuole, oltre a offrire supporto psicoterapico alle vittime di violenza.

● Collaborazioni

Spesso collaboro con altre figure professionali per proporre incontri di gruppo di mindfulness, arteterapia, ecopsicologia cinofila e altro.



CLARA CARRERAS

Esperienze precedenti

2025 | **Supporto psicologico alla polizia penitenziaria e agli operatori penitenziari** presso due carceri della Sardegna attraverso un bando promosso dal Ministero della Giustizia

2020-2024 | Tirocinio di specializzazione presso il **Centro di Salute Mentale di Quartu S. Elena**

- affiancamento colloqui con tutor psichiatra psicoterapeuta
- sedute individuali con pazienti
- classi di movimento bioenergetico con gruppi di operatori sanitari (infermieri/e) e di pazienti
- riunioni di equipe su casi complessi e PDTA (Percorsi Diagnostico Terapeutici Assistenziali)

2019 | **Docente corso di formazione per adulti "Organizzazione di eventi e spettacoli"** - "Green & Blue Economy" - Progetto PRO.VA.C.I. della Regione Autonoma della Sardegna e Isogea SL con due corsi sia a Cagliari che a Sassari:

- "Programmazione delle attività informative e promozionali" (tecniche di promozione degli eventi online e offline)
- "Tecniche di assistenza al cliente" (psicologia della comunicazione e accoglienza)

Affiliazioni

- Ordine delle psicologhe e degli psicologi della Sardegna
- SIAB - Società Italiana di Analisi Bioenergetica
- IIBA - International Institute for Bioenergetic Analysis
- EMDR Italia
- DonneXStrada, associazione no profit per la sicurezza in strada e contro la violenza di genere

Formazione

2020-2024 | **Scuola di specializzazione in psicoterapia** a orientamento analisi bioenergetica - SIAB (Società Italiana di Analisi Bioenergetica), Roma e Milano

2022-2024 | **Corsi EMDR**

- Livello 1 · Livello 2 · Affrontare le sfide iniziali con l'EMDR · Procedure EMDR per la stabilizzazione immediata in emergenza e in contesti clinici · Comprendere le dinamiche di attaccamento nel ciclo di vita · EMDR e disturbi sessuali · EMDR con persone LGBTQIA+ · Gli elementi fondanti della psicoterapia EMDR · Le ferite dell'anima, il dolore del corpo. L'EMDR nell'intervento psicologico in psicosomatica e nelle malattie organiche gravi · Trattamento EMDR nelle vittime di violenza di genere · EMDR e dipendenze affettive · EMDR in emergenza · EMDR circolare: il cervello di veglia e di sonno · Applicazioni cliniche della teoria polivagale all'EMDR · Utilizzo dell'EMDR da remoto: sfide e opportunità · EMDR e Età evolutiva (DSA - ADHD - Autismo) · Trattamento della Dissociazione con EMDR · Lavorare con i traumi relazionali nella terapia EMDR di coppia · Trattamento del Disturbo Ossessivo-Compulsivo con EMDR

2019 | **Corso intensivo in Mindfulness Psicosomatica** - Villaggio Globale, Lucca

2012 | **Laurea magistrale: Psicologia** - Università di Cagliari (110 e lode)

2011-2012 | **Erasmus** di 1 anno presso la Humboldt-Universität di Berlino

2010 | **Laurea triennale: Psicologia** - Università di Cagliari (108/110)

2004 | **Diploma: Liceo socio-psico-pedagogico** Eleonora D'arborea, Cagliari