



Dott. Stefano Bittichesu

Psicologo, Psicoterapeuta,
Insegnante Mindfulness

📞 Contatti

📞 3927932321

@ stefano.bittichesu@gmail.com

📍 Quartu Sant'Elena (CA)

👤 Chi sono

Psicologo, psicoterapeuta, formatore e consulente con un approccio multidisciplinare Cognitivo Costruttivista specializzato in Mindfulness. Esperto nella progettazione ed erogazione di percorsi formativi sui temi dello stress e della Mindfulness. Psicoterapeuta con esperienza ventennale nel supporto psicologico one to one

🛠️ Soft Skills

- Comunicazione efficace
- Gestione dello stress
- Pensiero critico e problem solving
- Flessibilità e adattabilità

🛠️ Lingue

- Italiano madrelingua
- Inglese B1

🎓 Esperienze professionali

- **PSICOLOGO CLINICO E PSICOTERAPEUTA**
Centro Fisioterapico Riabilitativo Sardo 2009- ad oggi
 - Servizio di sostegno psicologico nell'ambito della riabilitazione globale
 - Psicoterapia cognitivo comportamentale
 - Organizzazione e conduzione gruppi secondo percorsi MBSR, MBCT, Interpersonal Mindfulness, MBCT Cancer per pazienti oncologici
- **PSICOTERAPEUTA E FORMATORE**
Libero professionista 2003- ad oggi
 - Interventi di Psicoterapia Cognitivo Costruttivista
 - Istruttore di Mindfulness
 - Formatore sui temi soft skillsSito web: <https://stefanobittichesu.it/it/home>
- **PSICOLOGO E AMMINISTRATORE UNICO**
Centro fisioterapico riabilitativo Sardo 2017-2019
 - Servizio di sostegno psicologico nell'ambito della riabilitazione globale
 - Psicoterapia cognitivo comportamentale
- **FORMATORE E CONSULENTE**
Associazione Terapia Cognitiva 2006-2018
 - Docente delle lezioni accademiche nei corsi/training di formazione quadriennale per la specializzazione e abilitazione all'esercizio della psicoterapia (ad orientamento cognitivo costruttivista)
- **UFFICIALE PSICOLOGO**
Esercito italiano 2007-2009
 - Missione NATO "ISAF" in Afghanistan (RCW) presso "Camp Arena" come Ufficiale della Task Force di sviluppo comunicazione con la popolazione civile, collaborando con il CIMIC Group di Herat.
- **HELP DESK E CUSTOMER SERVICES**
Akhela, Atesia, TIM 1999-2006
 - Primo operatore Help Desk Telefonia Mobile e assistente al marketing
 - Operatore customer service telefonico per TIM e per altre commesse
- **FORMATORE E CONSULENTE**
AIMA Milano 1998-1999
 - Formazione e supporto telefonico per i familiari di malati di Alzheimer
 - Fund raising
 - Gestione eventi e ufficio presso
- **ASSISTENTE UNIVERSITARIO**
Università di Urbino 1998
 - Docente cattedra di "Teorie e tecniche del colloquio psicologico"
 - Attività di ricerca

📁 Formazione

- **Università degli Studi di Padova:** abilitazione all'esercizio della professione di PSICOLOGO
- Specializzazione in **PSICOTERAPIA Cognitivo Comportamentale** c/o Associazione di Psicologia Cognitiva
- Associazione Italiana per la Mindfulness (AIM Milano): **certificazione MBSR e MBCT**
- Perfezionamento e certificazione **MBI-TAC** (Mindfulness Based Interventions – Teaching Assessment Criteria) e **Insight Dialogue**
- **Insegnante di Yoga in formazione:** FORMAYOGA di Gerard Blitz presso ASIA.it