



Giulia Caretto
PSICOLOGA



Nata a Monza il 29/04/1993

Via Vespucci, 17. Cernusco sul Naviglio (MI) 20063

Numero - 3497002099

E-Mail - Giuliacaretto17@gmail.com -

Giuliacaretto@psypec.it

www.giuliacaretto.it

ISTRUZIONE

Gennaio 2019 – attualmente in corso

In formazione come **psicoterapeuta** presso la scuola **Centro di Terapia Cognitiva di Como**.

Ottobre 2015 – Settembre 2017

Laurea Magistrale di Psicologia per il Benessere: Empowerment, Riabilitazione e Tecnologie Positive - Presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano con voto di 110:

- **Esperienza Professionalizzante:** Progetto di prevenzione del Bullismo presso la classe prima dell'istituto Canossa
- **Tesi sperimentale** dal titolo: "Consapevolezza e Regolazione Emotiva: dentro e fuori le mura del carcere, come la presenza mentale aiuta nella gestione della rabbia" (Relatrice: Maria Rita Ciceri; Co-Relatrice: Grazia Sacchi)

Ottobre 2012 – Luglio 2015

Laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche - Presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano:

- **Esperienza Professionalizzante:** Progetto di Personal Branding e potenziamento delle piattaforme social di un'azienda di Coaching.
- **Tesi dal titolo:** "Psicologia Positiva e Disabilità: prospettive teoriche e applicative"

Settembre 2007 – Luglio 2012

Diploma Liceo Fabio Besta delle Scienze Sociali con voto di 83.



Giulia Caretto
PSICOLOGA

ESPERIENZE FORMATIVE

Dicembre 2019 - ad oggi

Psicologa, tirocinante di psicoterapia, presso il [consultorio](#) per la famiglia Cardinal Carlo Maria Martini, sede di Vimercate.

Aprile 2019 – Giugno 2019

Corso di [formazione per operatori progetto LPP](#) - Liberation Prison Project Italia Onlus. Il percorso è strutturato in 5 moduli su elementi di Filosofia Buddhista, di psicologia penitenziaria e sul metodo C.E.B. Coltivare l'Equilibrio Emotivo (di Paul Ekman e Alan Wallace) che forniscono le [competenze di base per lavorare in ambito penitenziario](#).

Aprile 2018 – Ottobre 2018

[Tirocinio](#) presso [Spazio FormaMentis Srl](#), centro clinico polispecialistico e multidisciplinare.

Nello specifico si mira all'acquisizione di conoscenze relative a: il modello Cognitivo- Costruttivista e quello Sistemico- Relazionale; altri modelli di intervento utilizzati (come: EMDR, Mindfulness based interventions, terapia sensomotoria); le modalità di presa in carico di un paziente; le modalità di assessment; le tecniche di conduzione di colloqui individuali e di coppia; le modalità di conduzione di gruppi psicoterapeutici e psicoeducativi, le pratiche di Mindfulness nei contesti clinici.

Ottobre 2017 - Aprile 2018

[Tirocinio](#) presso l'associazione [Bambini Senza Sbarre](#) (che opera nei tre istituti di pena del milanese: Bollate, San Vittore, Opera), con l'obiettivo di creare un coinvolgimento attivo nelle attività di cura delle relazioni familiari durante la detenzione attraverso il Sistema di Accoglienza Spazio Giallo, modello di incontro e presa in carico delle famiglie che si recano in carcere per far visita al genitore o parente detenuto.



Giulia Caretto
PSICOLOGA

 **Gennaio 2017- Luglio 2017**

Affiancamento e osservazione del gruppo "meditazione e consapevolezza" tenuto e mediato da Grazia Sacchi psicologa, psicoterapeuta professionista che opera per la Onlus Liberation Prison Project Italia, presso il carcere di Bollate. Lavoro che ha permesso lo svolgimento della tesi magistrale.

 **Marzo 2017 -Maggio 2017**

Corso Base e Corso Avanzato in Colloquio Motivazionale, certificato da attestato.

 **Giugno 2011**

Tirocinio presso la Cooperativa Sociale "il Sorriso", di Pessano con Bornago (Mi), centro diurno per ragazzi disabili.

ESPERIENZE LAVORATIVE

 **Da Novembre 2018- ad oggi**

Socia e Psicologa presso Spazio FormaMentis Srl, centro clinico polispecialistico e multidisciplinare (Via Solari, 11 – Milano). Attività di counseling, psicodiagnosi e sostegno psicologico; esperienza nella pratica della Mindfulness in contesti clinici individuali e di gruppo; e nella gestione di gruppi con disregolazione emotiva.

 **Luglio 2019**

Educatrice centro estivo, con la Cooperativa Pianeta Azzurro.

 **Da Gennaio 2018-Giugno 2018**

Educatrice Giochi Serali, attività ludiche ed educative nel post scuola e pre scuola, con la Cooperativa Pianeta Azzurro.

 **Da Gennaio 2015-Dicembre 2016**

Sostituta Educatrice (contratto a chiamata) presso la Cooperativa Sociale "il Sorriso", di Pessano con Bornago (Mi).



Giulia Caretto
PSICOLOGA

ALTRE COMPETENZE

MINDFULNESS

Ho esperienza nelle pratiche di Mindfulness, che coltivo anche personalmente, sia in contesti clinici individuali che in ambito di gruppo: ho partecipato ai programmi di Mindfulness MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction ed MBCT- Mindfulness Based Cognitive Therapy come figura di osservatore e partecipante; ed ho collaborato con Liberation Prison Project che ha lo scopo di coltivare le pratiche di consapevolezza negli istituti penitenziari.

REGOLAZIONE EMOTIVA

Ho esperienza nella gestione di gruppi con disregolazione emotiva.

Ho approfondito il tema a livello didattico dalla formazione universitaria, nel progetto di tesi e con la specializzazione in psicoterapia; a breve parteciperò al training DBT (dialectical behavior therapy) per adolescenti tenuto dal professor Miller, con rilascio di certificazione di operatore DBT (spostato a causa dell'emergenza sanitaria).

Ho partecipato come co-conduttore insieme alla Dott.ssa Barbieri Serena al training di regolazione emotiva tenutosi presso Spazio FormaMentis Srl, il training è un adattamento della DBT di M. Linehan per soggetti non patologici e ha lo scopo di potenziare le abilità di regolazione emotiva.

LINGUE

INGLESE: Buona comprensione del testo in ambito tecnico, produzione scritta e parlato sufficiente.

Automunita con Patente B

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n°196 – "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 – "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali"