



Marta Castigliola

Dott.ssa in Psicologia
del Benessere

- +39 3454612720
- Bresso, MI
- martacastigliola@gmail.com
- www.linkedin.com/in/marta-castigliola

ESPERIENZE FORMATIVE

LM in Psicologia del benessere: Empowerment, Riabilitazione e Psicologia Positiva

Università Cattolica del Sacro Cuore
2020 - 2022

Tesi: "Punti di forza e speranza: due percorsi di potenziamento del benessere in giovani che affrontano la sfida di ingresso nel mondo del lavoro"

LT in Scienze Tecniche Psicologiche

Università degli studi Milano Bicocca
2017 - 2020

Tesi: "Gli effetti del comportamento prosociale nel dictator game in bambini nell'età prescolare".

Liceo scientifico

Liceo Giulio Casiraghi
2013 - 2017

FORMAZIONE EXTRACURRICULARE

Master in Tecniche di visualizzazione e Training Autogeno

Spazio IRIS
ottobre 2022- dicembre 2022

LINGUE E COMPETENZE

Soft skills:

- Capacità empatiche e di ascolto attivo
- Forte propensione all'aiuto degli altri
- Buone capacità relazioni con ragazzi e giovani adulti
- Abilità nella gestione efficace del lavoro sia in gruppo che in autonomia

Hard skills:

- Lingua inglese: livello B2
- Pacchetto Office e Canva

INTERESSI

Istruttrice e atleta di Scherma

A.s.d Scherma Bresso
Gennaio 2020 - in corso

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Tirocinio Post-lauream in Psicologia CoreLab

Gennaio 2023- in corso

Partecipazione a progetti sul territorio che spaziano dalla psicologia sociale e di comunità con interventi di orientamento scolastico e lavorativo, bilancio delle competenze e self-empowerment di adolescenti e giovani adulti.

Laboratorio Professionalizzante sui temi dell'ansia da prestazione

Università Cattolica del Sacro Cuore
Gennaio - Giugno 2022

Affiancamento alla somministrazione di training sulla gestione dell'ansia da esame pratico di scuola guida.

Volontario Telefono Amico

Telefono Amico Italia
Ottobre 2021 - in corso

Supporto telefonico tramite ascolto attivo non giudicante, impiegando tecniche di contenimento, rispecchiamento e facilitazione del dialogo per dare vita a relazioni di aiuto positive ed efficaci.

Studente Tirocinante

Centro Diurno Pangea Villa Clerici
Marzo - Maggio 2020

Affiancamento educatori e psicologi in attività di studio e ricreative con ragazzi provenienti da situazioni familiari difficili, mettendo in gioco abilità relazionali e organizzative.

Supporto allo studio per scuole primarie e secondarie I/II grado

Privatamente
2017-in corso

La sottoscritta Marta Castigliola, consapevole che le dichiarazioni false comportano l'applicazione delle sanzioni penali previste dall'art. 76 del D.P.R. 445/2000, dichiara che le informazioni riportate nel seguente curriculum vitae, redatto in formato europeo, corrispondono a verità."