

INFORMAZIONI PERSONALI

Giorgia Carla Notari



 [Redacted address]

 [Redacted phone number]

 [giorgia.notari@gmail.com](mailto:giorgia.notari@gmail.com)

Sesso F | Data di nascita 19/08/1977 | Nazionalità Italiana

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

ATTIVITA' CLINICA

Dal 2007 ad oggi

**Libera professionista**

Studio privato in Milano e Novate Milanese (MI)

Ambiti di intervento: disturbi d'ansia e attacchi di panico, disturbi dell'umore, disturbi da dipendenza da sostanze, terapia di coppia.

Applicazione EMDR, del protocollo MBSR E MBCT (Mindfulness Based Stress Reduction e Mindfulness Based Cognitive Therapy) e di tecniche di rilassamento.

Valutazioni psicodiagnostiche per danno da mobbing, stress lavoro-correlato e infortuni sul lavoro.

Da Maggio 2010 ad oggi

**Consulente psicoterapeuta per il Progetto Innovativo sui Disturbi dell'Umore.**

A.O. Ospedale San Carlo Borromeo - Milano

- con pazienti con diagnosi di disturbo depressivo: valutazioni psicodiagnostiche, conduzione di terapie di gruppo con l'applicazione di tecniche cognitivo-comportamentali, conduzione di incontri di gruppo per la prevenzione delle ricadute (protocollo Mindfulness Based Cognitive Therapy), psicoterapie individuali, tutor di tirocinanti post laurea e di specialità, supervisione di casi e partecipazione a riunioni di equipe per la discussione di casi.

- con pazienti con diagnosi di disturbo bipolare: valutazioni psicodiagnostiche, co-conduzione di incontri di gruppo psicoeducativi, supervisione di casi e partecipazione a riunioni di equipe per la discussione di casi.

Da Febbraio 2009 a Giugno 2010

**Consulente Ser.t**

Ser.t di Via Canzio 18 - Milano

• Conduttrice dei corsi su "Tecniche di rilassamento" per il "Progetto Cocaina". Un corso rivolto agli operatori e due corsi rivolti agli utenti.

- Da Gennaio a Dicembre 2009 **Consulente di formazione**  
Associazione Creativamente - Vigevano (PV)  
• Condittrice dei corsi "Gestire lo stress si può con le tecniche di rilassamento"
- Da Gennaio a Maggio 2009 **Psicologa scolastica**  
Cooperativa La Giostra  
• Condittrice progetto "Giochiamo con le emozioni" rivolto ad alunni delle scuole medie di Corsico.
- Da Marzo a Giugno 2007 **Psicologa scolastica**  
Scuola Milani (S. Giuliano Milanese) e Centro di Formazione Professionale di Rozzano  
• Consorzio Sud-ovest di Milano progetto "Insieme per il successo formativo".  
• Psicologa referente del "Progetto orientamento scolastico e lavorativo".
- Da Settembre 2006 a Maggio 2007 **Psicologa scolastica**  
Scuola Secondaria Paritaria di 1° grado "Pastor Angelicus" - Milano.  
• Progetto: Il linguaggio delle emozioni: un percorso di alfabetizzazione emotiva.
- Da Marzo 2006 a Giugno 2008 **Psicologa scolastica**  
Liceo classico statale "C. Rebora" – Rho (MI)  
• Psicologa dello "Sportello di consultazioni psicologiche"
- Da Giugno a Dicembre 2007 **Consulente per valutazione mobbing**  
A.O. Ospedale San Carlo Borromeo - Milano  
• Valutazioni psicodiagnostiche del danno psicologico da Mobbing e infortuni sul lavoro.
- Da Marzo 2004 a Dicembre 2012 **Psicologa scolastica**  
Cooperativa La Giostra c/o Istituto comprensivo Galilei. Scuola Media G. Verdi e Istituto Comprensivo Buonarroti. Scuola Media Buonarroti – Corsico (MI)  
• Psicologa per lo "Spazio di ascolto" e per progetti di: orientamento, affettività, socializzazione rivolti agli alunni. Condittrice di incontri serali con i genitori su tematiche adolescenziali."

## ATTIVITA' DI FORMAZIONE

- Da Marzo 2012 a Marzo 2015 **Docente**  
Agenfor  
• Corso Oss per il modulo di Psicologia e Sociologia
- Da Maggio a Dicembre 2010 **Docente**  
Fondazione Le Vele  
• Corso rivolto a operatori socio-sanitari di un RSA "Relazioni in ambito professionale: comunicazione e gestione dei conflitti"
- Da Giugno '09 a Dicembre '10 **Docente**  
Fondazione Notari

- Corsi "Preparazione all'attività professionale di psicologo" su tematiche: tecniche per il primo colloquio, la comunicazione nella relazione terapeutica, la disassuefazione da fumo, mobbing e costrittività organizzativa, ansia e attacchi di panico.

Da Gennaio  
a Ottobre 2009

**Docente**  
Eurocom

- Corso "La multiculturalità: una risorsa in ambito lavorativo" presso diversi Ospedali Lombardi

Da Maggio a Giugno 2008

**Docente**  
Fondazione le Vele

- Corsi rivolti a personale socio sanitario su: "La gestione del conflitto" e "La gestione dello stress e delle emozioni negative"

Febbraio 2008

**Docente**  
Associazione Auser

- Corso di Formazione Volontari nel Corso CIESSEVI: "Volontari e tempo libero: una rete di conoscenze ed opportunità da promuovere tra i cittadini over 65"

Da Settembre a Dicembre 2007

**Docente**  
Cooperativa Cesed - Milano

- Formatrice nel Corso Voucher Regione Lombardia "Counseling e Relazione di Aiuto"

Da Settembre 2006 a Maggio  
2007

**Docente**  
Scuola Media E. Fermi di Villasanta (MI)

- Corso di Formazione per insegnanti: "Le emozioni distruttive associate allo stress: imparare a conoscerle e a gestirle con le tecniche di rilassamento".

Giugno 2005 - 2007

**Docente**  
Studia e Lavora - Mantova

- Corsi ECM rivolti a personale socio sanitario: "Comunicazione e relazione di aiuto", "Counseling in ambito sanitario", "Il disagio psicologico in adolescenza", "La gestione del tempo", "Umanizzazione e Medicina Complementare".

Da Novembre '05 e Novembre '06

**Docente**  
A.O. Ospedale San Carlo Borromeo - Milano

- Ciclo di lezioni di Psicologia Generale presso il Corso per Infermieri Professionali

Da settembre 2001 a giugno 2002

**Docente**  
Casa Nazareth (Centro di formazione professionale)

- Docente di Psicologia e responsabile dei percorsi di stage

## ATTIVITA' DI TIROCINIO

Da Settembre '05 a Settembre '07

**Tirocinante di specialità**  
A.O. Ospedale San Carlo Borromeo - Milano

- Partecipazione agli incontri di terapia di gruppo e al programma di prevenzione delle ricadute (protocollo Mindfulness Based Cognitive Therapy) rivolto a pazienti con disturbo d'ansia e di attacchi di panico. Affiancamento e conduzione degli incontri di gruppo di psicoeducazione sull'ansia.
- Partecipazione agli incontri di psicoterapia di gruppo per la disassuefazione da fumo. Affiancamento a colloqui di terapia individuale con pazienti che presentano disturbi d'ansia e attacchi di panico e agli incontri per la valutazione psicodiagnostica per situazioni di mobbing e infortuni sul lavoro.

Da Settembre 2004 a Marzo 2005

**Tirocinante di specialità**

Centro Atlantide

Affiancamento a colloqui di terapia individuale

Da Marzo 2002 a Settembre 2003

**Tirocinante post-laurea**

A.O. Ospedale Niguarda Ca' Granda – CPS, reparto di maternità, di epatologia e unità spinale

Affiancamento a colloqui di terapia individuale e di gruppo e gruppi preparato.

**ESPERIENZE DI  
VOLONTARIATO**

1994/95

Volontariato attraverso l'Opera Cardinal Ferrari presso la scuola media statale "Confalonieri" di Milano per aiutare bambini con difficoltà di rendimento scolastico e presso il C.A.V. (Centro Aiuto alla Vita) della Clinica Mangiagalli per fornire sostegno a ragazze madri.

Dal 2004 al 2007

Facilitatrice all'interno di un gruppo di alcolisti e loro familiari che appartiene all'Associazione dei Club Alcolisti in Trattamento (ACAT).

Settembre - Dicembre 2010

Conduttrice di corsi sulle tecniche di rilassamento rivolti ad operatori e pazienti del Ser.t

**ISTRUZIONE E  
FORMAZIONE**

---

Marzo 2015

Associazione EMDR ITALIA

- Certificato di Pratictioner EMDR

Gennaio 2015

Prof.ssa Marsha M. Linehan

- Skills Training Dialectical Behavior Therapy

Novembre 2014

(Dr. Spagnulo- Dr.Marchi)

- Corso "Applicazioni cliniche della mindfulness" Psicoterapia di terza generazione (ACT)

Da Novembre a Dicembre 2012

(Dr. Ruggiero- Studi Cognitivi)

- Corso "La ruminazione depressiva"

(Dr.ssa Sue Johnson)

- Externship in Emotionally Focused Couples Therapy

Da Settembre a Dicembre 2011

Associazione Italiana Mindfulness (AIM)

- Incontri di pratica e approfondimento della Mindfulness

Da Marzo 2010 a Marzo 2011	Centro Studi Panta Rei • Master su "Tecniche di rilassamento"
Maggio 2011 e Novembre 2012	Centro di Ricerche e Studi in Psicotraumatologia • Corso di I e II livello EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
Da Gennaio a Dicembre 2008	Scuola di specializzazione in psicoterapia cognitiva • Corso base e avanzato "Tecniche per la gestione dei gruppi"
Da Ottobre 2003 a Ottobre 2007	Scuola di specializzazione in psicoterapia cognitiva • Specializzazione in psicoterapia indirizzo interattivo-cognitivo
Da Gennaio a Settembre 2002	Telefono Azzurro • Corso di perfezionamento sull'abuso all'infanzia e adolescenza
Dicembre 2001	Università degli Studi di Padova • Laurea in Psicologia (107/110)
Giugno 1996	Scuola Cardinal Ferrari • Diploma di Perito Aziendale Corrispondente in Lingue Estere

### CORSI DI PERFEZIONAMENTO

- Covegno europeo EMDR (LUGLIO 2015)
- Supervisioni EMDR e terapia ACT (Acceptance and Commitment therapy)
- Ciclo di workshop EMDR (EMDR e attaccamento, EMDR anatomo-fisiopatologia dell'efficacia clinica) (2014)
- Corso di approfondimento sul protocollo Mindfulness (2011)
- Corso: "La valutazione dello stress lavoro correlato" (2009)
- Corso di formazione: "Primi passi verso una progettazione consapevole"(2008)
- Ciclo di seminari: "Approfondire le dipendenze. Problemi e modalità" (2008)
- Corso di formazione sul mobbing: "La costrittività organizzativa: prevenzione, valutazione e trattamento". (2007)
- Corso di aggiornamento: "Trattamento cognitivo comportamentale del disturbo ossessivo compulsivo e dell'ipocondria" (2007)
- Corso di perfezionamento: "Aggressività in adolescenza: dalla distruttività alla ristrutturazione"(febbraio-dicembre 2006)
- Corso di sensibilizzazione all'approccio ecologico-sociale ai problemi alcolcorrelati e complessi (ACAT) (2004)
- Ciclo di seminari di approfondimento sul tema dell'abuso sessuale.
- Corso di perfezionamento su "Le strategie di intervento e prevenzione sull'abuso e la violenza all'infanzia e all'adolescenza" (2001-2002)
- Corsi su "Le tecniche di rilassamento tibetane". (2000 e 2003)

### COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	Buono	Buono	Buono	Buono	Buono
Francese	Discreto	Discreto	Discreto	Discreto	Discreto

### COMPETENZE INFORMATICHE

- Buona conoscenza del pacchetto operativo Office, di internet e della gestione della posta elettronica.

### PUBBLICAZIONI

- Notari, G. Social Development (2002). "La qualità dell'amicizia e l'identificazione con il gruppo: la distinzione fra diversi amici e gruppi" (Tesi di laurea)
- Articoli sulla rivista del Centro Atlantide "Disturbi alimentari e sport: riverse anorexia", "La psicodietà", "I problemi alcolcorrelati", "La gelosia"
- "Tecnostress e vita sentimentale". Relazione presentata durante l'evento Innovation Circus a Milano
- Ali G., Baietto C., Barbieri S., Curatolo A., Raisi S., Siri C., Notari G., Girone F., De Isabella G. (In corso di stampa). "Il danno psichico da costrittività lavorativa: analisi dei dati del primo triennio di collaborazione tra INAIL - Regione Lombardia ed Ospedale San Carlo B. di Milano.", in Atti del VII Convegno Nazionale di Medicina Legale Previdenziale - INAIL - 22-24 ottobre 2008. Giardini Naxos (Messina): Centro congressi Naxos Beach Hotel
- De Isabella G.; Notari G. "La depressione nell'adulto" e "La prevenzione delle ricadute nella depressione", all'interno del libro "Nuove sfide per la salute mentale: innovazioni cliniche e organizzative" a cura di De Isabella G.; Biffi G. (In pubblicazione).
- A. Curatolo, R. Boscarelli, C. Prato, G. Notari, L. Negri, P. Miragoli, G. De Isabella, G. Biffi Poster (2010): Differenze di genere nel Disturbo Depressivo: possibile configurazione del profilo tipico femminile.
- Alice Bizzozero, Francesca Colombi, Giovanna Fontana, Francesca Gervasoni, Elena Milone, Giorgia Notari, Alberto Parabiaghi, Gloria Alloisio, Cristina Amigoni, Marianna Oliveri. Poster presentato al convegno AIAMC settembre 2015: "Programma integrato per i disturbi dell'umore (1 luglio 2014 - 30 giugno 2015)".

"Ai sensi e per gli effetti delle disposizioni di cui al DPR 445/2000, si dichiara che le informazioni contenute nel presente curriculum corrispondono al vero",