

Curriculum Vitae

Dottorssa **Isabella Brega**, Psicologa

Partita IVA: 02606850184

Telefono: 328 2366716

Indirizzo mail: psicologabrega@yahoo.it

Studi:

Medical & beauty group, viale Cremona 189/c Pavia
Istituto medico Quadronno, via Quadronno 20 Milano

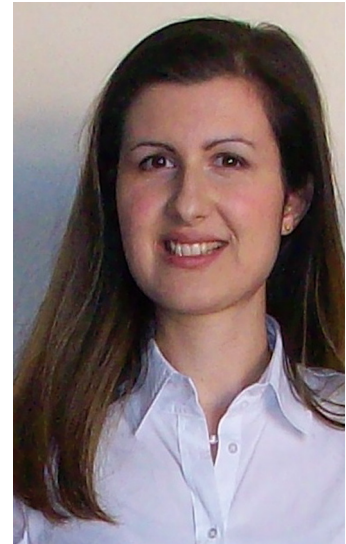
Siti Internet:

<http://www.psicologaisabellabrega.wordpress.com/>;

<http://www.supportoalladieta-it.webnode.it/>;

<http://www.psicologadellabellezza.wordpress.com/>;

www.disturbialimentaripaviamilano.wordpress.com.



ESPERIENZE PROFESSIONALI

Da marzo 2017 (in corso) attività clinica di Psicologa all'interno del "team multidisciplinare per il sano comportamento alimentare" presso l'Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) Mondino di Pavia. *Principali attività:* Inquadramento psicologico; sedute di supporto psicologico.

Da settembre 2016 co-autrice de "Lo Psicologo risponde. Una Rubrica mensile per sentirsi meglio" su "Il Settimanale pavese".

Da febbraio 2016 autrice di articoli di psicologia su "Il Settimanale pavese".

Articoli già pubblicati:

- "Il bisogno di comprendersi alla base della psicologia";
- "Disordini alimentari: quando il cibo diventa un problema. Chi mangia troppo e chi troppo poco";
- "Nello studio dello psicologo. L'importanza dello specialista";
- "Specchio delle mie brame: immagine corporea e immagine reale. Quando l'immagine allo specchio non riflette l'immagine reale";
- "Come gestire lo stress grazie alle tecniche di rilassamento";
- "Quanto è difficile seguire una dieta!";
- "I falsi miti sulla psicologia: 5 luoghi comuni da sfatare";
- "Ortoressia e dismorfia muscolare. Quando l'attenzione alla salute diventa un disturbo";
- "Psicologia del benessere. Quando la mente è la base della salute";
- "Psicologia della Bellezza. Come ritrovare la "bellezza" nella vita di tutti i giorni";
- "La Psicologia è una scienza. Breve storia di questa affascinante disciplina";
- "Come ritrovare l'armonia. Una tecnica di rilassamento per stare meglio".
- "Lo Psicologo risponde. Una Rubrica mensile per sentirsi meglio";
- "Cibo cervello e psiche. Quanto la psiche influenza il nostro rapporto con il cibo";
- "Come vincere le abbuffate. Disturbo da alimentazione incontrollata e bulimia nervosa";
- "Come dimagrire. Lo Psicologo può dare un aiuto prezioso";
- "Un nuovo modo di mangiare migliora la vita. La mindful eating può aumentare il nostro benessere psico-fisico";
- "Rilassamento muscolare progressivo. Un modo per gestire lo stress della vita di tutti i giorni".

Da giugno 2016 attività clinica di Psicologa presso l'Istituto medico Quadronno di Milano.

Principali attività: Colloquio psicologico; utilizzo di test e altri strumenti standardizzati; diagnosi psicologica; definizione e attuazione del piano di trattamento (percorso di abilitazione-riabilitazione) finalizzato alla promozione del benessere, sviluppo e mantenimento della salute; sostegno psicologico; consulenza psicologica (counseling); stesura di relazioni cliniche. Inoltre, utilizzo (a seguito di corsi certificati) di tecniche di rilassamento: training autogeno e rilassamento muscolare progressivo e dell'esclusivo protocollo di Mindful eating (alimentazione consapevole).

Da novembre 2015 (in corso) attività clinica di Psicologa presso il Medical & beauty group di Pavia.
Principali attività: vedi sopra.

Nel 2015 docente del master “Dietetica e nutrizione clinica” presso l’Università degli Studi di Pavia.

Da aprile 2015 a ottobre 2015 e da gennaio 2016 a luglio 2016 tirocinante per la scuola di psicoterapia ASIPSE presso l’Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) Mondino di Pavia.

Principali attività e responsabilità: Attività clinica indirizzata all’inquadramento diagnostico dei disturbi psichici associati alle diverse patologie neurologiche afferenti all’Istituto, con particolare riguardo ai Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA). Inoltre, ricerca e partecipazione a convegni.

Da settembre 2013 a settembre 2014 tirocinante post-laurea presso l’IRCCS Mondino di Pavia.

Principali attività e responsabilità: Osservazione di attività clinica indirizzata all’inquadramento diagnostico dei disturbi psichici associati alle diverse patologie neurologiche afferenti all’Istituto, con particolare riguardo ai Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA). Inoltre, ricerca e partecipazione a convegni.

Da ottobre 2013 a aprile 2014 volontaria presso istituto professionale Cossa di Pavia.

Principali attività e responsabilità: Creazione e realizzazione di un progetto di intervento preventivo dal titolo: “Mass media, immagine corporea e disordini alimentari”.

Da ottobre 2013 a settembre 2014 tutor (nei contesti teorici e di applicazione) presso il Dipartimento di Scienze del sistema nervoso e del comportamento dell’Università degli Studi di Pavia.

Principali attività e responsabilità: Selezione del materiale in relazione alle necessità dei singoli studenti e monitoraggio delle attività individuate.

Da gennaio 2012 a dicembre 2013 collaboratrice part-time presso il Centro orientamento dell’Università degli Studi di Pavia. *Principali attività e responsabilità:* Interventi mirati all’informazione, orientamento e iscrizione studenti.

Da gennaio 2012 a dicembre 2012 tirocinante formativo curriculare presso Biblioteca dell’Università degli Studi di Pavia. *Principali attività e responsabilità:* Utilizzo banche dati e assistenza all’utenza.

Da ottobre 2010 a marzo 2011 tirocinio formativo universitario presso il Centro pavese di psicomotricità.

Principali attività e responsabilità: Collaborazione ed osservazione per preparazione Tesi.
Tipo di attività o settore: Centro pavese di psicomotricità del bambino.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Da maggio 2016 a luglio 2016 frequenza del corso: “Mindful Eating-Riconnettersi con il proprio corpo” presso Psicologi@Lavoro.

A maggio 2016 frequenza del corso di primo livello di Body Image Modular Therapy (BIMT) presso EmotiFood di Monza.

Da gennaio 2015 (in corso) frequenza della scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo-comportamentale ASIPSE di Milano.

Principali tematiche/competenze professionali acquisite: Tecniche e strumenti terapeutici, quali: contrattazione delle contingenze e token economy; tecniche di autocontrollo; desensibilizzazione sistematica; modellamento; tecniche di ristrutturazione cognitiva e modificazione immaginativa; assertività; mindfulness.

Dal 12/03/2015 iscritta alla sezione A dell’Albo degli Psicologi (n. 03/17793).

Nel novembre 2014 superamento dell’Esame di Stato per l’abilitazione alla professione di Psicologo.

A settembre 2013 laureata con 110 e lode in Psicologia ad indirizzo sviluppo nel ciclo di vita presso l'Università degli Studi di Pavia. Tesi sperimentale: "Mass media, immagine corporea e disordini alimentari: uno studio su un campione adolescenziale maschile e femminile".

Inoltre, partecipazione ad Esercitazioni Pratiche Guidate e a convegni in ambito psicologico.

Nel luglio 2011 laureata in Scienze e tecniche psicologiche ad indirizzo sviluppo ed educazione presso l'Università degli Studi di Pavia.

CERTIFICAZIONI

Corso certificato di Rilassamento muscolare progressivo presso la scuola di Psicoterapia ASIPSE.

Corso certificato di Training autogeno presso la scuola di Psicoterapia ASIPSE.

Corso certificato di formazione e sicurezza sul luogo di lavoro, ai sensi dell'art. 37 del D.Lgs. 81/08 presso la scuola di Psicoterapia ASIPSE.

European Computer Driving Licence (ECDL).

ULTERIORI INFORMAZIONI

Conoscenze linguistiche (Italiano madrelingua e Inglese).

Buone doti comunicative con persone di tutte le età.

Ottime capacità organizzative (anche preparazione e gestione di Eventi).

Puntualità, cortesia e pazienza.

Massima professionalità. Costanti approfondimenti e aggiornamenti in ambito psicologico.

RICERCHE, PUBBLICAZIONI E PARTECIPAZIONI A EVENTI

Nel 2016 relatrice su "Cibo cervello e psiche" all'Obesity day presso l'IRCCS Mondino di Pavia.

Articolo: "Disordini alimentari: quando e come intervenire" nella rivista "PsicoAmica" del 2016.

Poster: "Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder in a female patient affected by Marfan syndrome" nella conferenza della Società per gli Studi dei Fenotipi Comportamentali (SSBP) di Londra nel 2015.

Capitolo: "Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder in a female patient affected by Marfan syndrome" nella rivista "Advances in Genetics Research" edita da Nova Biomedical nel 2015.

Capitolo: "Immagine del corpo e qualità di vita, quali misure di outcome nei soggetti con Disturbo del Comportamento Alimentare (DCA)" nel volume: "Quando il cibo si fa benessere. Alimentazione e qualità della vita" edito da Franco Angeli nel 2015.

Autorizzo il trattamento dei mie dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30-06-2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Pavia, 02/04/2017

Dr.ssa Isabella Brega