

## Maria Chiara Gugiarì

Indirizzo	Via Eugenio Carpi, 12 20131 Milano
Telefono	+ 39 349.73.79.511
E-mail	<a href="mailto:mariachiara.gugiarì@gmail.com">mariachiara.gugiarì@gmail.com</a>
Cittadinanza	Italiana
Data di nascita	25/06/1975
Titolo	Psicologa e Psicoterapeuta Iscritta all'Albo degli Psicologi Regione Veneto n° 4115/2002

### Titoli e qualificazioni professionali

27 Settembre 2015	<b>Istruttore Mindfulness per programmi di MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) e MBST (Mindfulness Based Cognitive Therapy) e Protocolli Mindfulness Based.</b> c/o AIM – Associazione Italiana Mindfulness di Milano di Fabio Giommi e Antonella Commellato e IFCoS – Istituto per la formazione specialistica (Svizzera) di Christine Meier.
A.A. 2014/2015	<b>Cultore della materia di “Psicologia Clinica”</b> c/o Facoltà di medicina e Chirurgia nel Corso di laurea in Infermieristica dell'Università degli Studi di Milano sezione A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico.
Dal 2013 ad oggi (3° anno)	<b>Dottoranda di Ricerca in Medicina del Lavoro ed Igiene Industriale (XVIII° Ciclo)</b> c/o Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità, Università degli Studi di Milano. (iscritta al 3°anno) Relatore: Prof. Giovanni Costa. Titolo: <i>Valutazione dell'efficacia di interventi di prevenzione su professioni sanitarie a rischio stress occupazione e burnout.</i>
2011 Novembre	<b>Psicoterapeuta</b> Orientamento Cognitivo Comportamentale, accreditato dal Ministero dell'Istruzione c/o ASIPSE S.r.l. di Milano– Associazione per lo studio e l'insegnamento psico-socio educativo di Milano.
A.A. 2001/2002	<b>Psicologo – Iscritta OPV N°4115</b> c/o Università degli Studi di Padova.
A.A. 1999/2000	<b>Laurea in Psicologia</b> conseguita presso la Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Padova, con tesi: <b>“Il mobbing e stress occupazionale”</b> con relatore il Prof. V. Majer. <i>Il mio interesse è sempre stato incentrato sullo studio e l'applicazione di metodo orientati a migliorare il benessere soggettivo del lavoratore e delle organizzazioni aziendali nell'ottica della efficacia ed efficienza dei servizi e dei beni erogati, valutando la centralità dei bisogni del cliente e i cambiamenti del contesto socio-economico culturale.</i>
2006 5-9 novembre	<b>Auditor SA 8000</b> (Responsabilità Sociale di impresa) – Corso accreditato dal Social Accountability International di N.Y. (40 h). c/o C.I.S.E. Network Lavoro Etico, a Forlì presso l'Organismo di certificazione ICIM, di Milano.
2006 3-7 Luglio	<b>Auditor ISO 9001</b> Corso accreditato dal AICQ – SICEV (40 h).

## Formazione ed aggiornamento professionale

<b>2013</b> Nov - Dic.	<b>Mindfulness per la psicoterapia: Applicazione della pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'evidence based practice (EBM-EBN e EBP) - (24h)</b> c/o Centro Moses S.r.l. di Treviglio MI.
<b>2010</b> 10-11 Aprile	<b>La Psicodiagnosi con MMPI-2 - (20h)</b> c/o Centro HT Psicologia di Cesena con docente Dott. Maurizio Cantale.
<b>2007</b> Nov-Dic	<b>Diritto del Lavoro- (40h)</b> c/o IPSOA - Scuola di formazione, Milano.
<b>2004</b> 26-27 Settembre	<b>Addetto del Servizio Prevenzione e Protezione in azienda</b> Corso di qualificazione riconosciuto dalla Regione Veneto, c/o da Assital – Associazione Costruttori d’Impianti, Padova.
<b>2004</b> 15 Settembre	<b>Addetto antincendio per rischio incendio medio ai sensi del D.M. 10/03/1998 - (16h)</b> c/o QST s.r.l. Padova.
<b>A.A.</b> 2000/2001	<b>Master in Ecologia Umana - (150h)</b> Corso di Perfezionamento professionale multi-disciplinare, organizzato dal Centro di Ateneo di Ecologia Umana dell’Università degli Studi di Padova.

## Competenze professionali:

### Attività di Psicoterapia individuale e di gruppo: area benessere e cura della persona

<b>Dal 2010 ad Oggi</b>	<b>Attività clinica di Psicoterapia – libera professione</b> Tecnica cognitivo comportamentale e pratica Mindfulness. <i>c/o IMIPSI – Istituto Milanese di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale</i>  Cura e assistenza per il trattamento di <u>sindrome burnout e stress lavorativo</u> , disturbi dell’umore, disturbi d’ansia, disturbi di dipendenze, disfunzioni nella sfera sessuale, disturbi alimentari nello specifico di alimentazione incontrollata.
<b>Dal 2007 ad Oggi</b>	<b>Attività clinica di Psicoterapeuta individuale e di gruppo (attività volontaria)</b> <i>c/o “Centro di Disadattamento Lavorativo e stress occupazionale” - Clinica del Lavoro “L. Devoto” Fondazione IRCCS Cà Granda, Ospedale Maggiore Policlinico di Milano.</i>  Psicoterapia e attività di ricerca scientifica sui pazienti che accedono presso il Centro della Clinica del Lavoro per cura e trattamento di disturbi occupazionali (burnout, stress occupazionale e mobbing). Svolto nel corso della pratica le seguenti attività: somministrazione di test e questionari specifici per valutare problematiche in ambito di stress organizzativo e mobbing (CBA-2, MMPI-2, 16-PF, WARTEGG, WAIS, MATRICI RAVEN, T.A.T., STAXI); colloqui psicologici di indagine diagnostica e affidamento casi per attività clinica di psicoterapia con supervisione

### Attività di Consulenza e Docenza: Università degli Studi di Milano e Fondazione IRCCS Cà Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano

<b>2014 Ottobre- Novembre</b>	Formazione professionalizzante rivolto ai dipendenti universitari su tema: <b>“Gestione dei conflitti nelle relazioni interpersonali di lavoro”</b> .  <b>Docenza Ufficio Gestione e Sviluppo Risorse Umane - Divisione Stipendi e Carriere del personale dell’Università degli Studi di Milano.</b> (Riferimento Div. IV/2/AC/cs prot. 8824954 16718/2014).
<b>2014 (Sett-Dic)</b>	Formazione professionalizzante rivolto ai dipendenti infermiere operanti in Unità di Terapia Intensiva Aperta. Tema: <b>“Prevenzione stress psico-sociale e burnout” - 5 incontri di 2 ore; totale 20h.</b>  Progetto di formazione continua interna ospedaliera ECM n.0080 su due cicli 5452 e 64811, organizzato dalla Fondazione IRCCS Cà Granda -Ospedale Maggiore Policlinico di Milano.

- 2013 (Apr-Mag)** | Formazione professionalizzante rivolto ai dipendenti infermieri della Terapia Intensiva Aperta. Tema: **“La gestione del processo di relazione con i famigliari dei pazienti ricoverati in Terapia Intensiva” - (80h).**
- 2012 (Mag-Nov)** | Progetto di formazione continua interna ospedaliera ECM n.0080 su due cicli 5452 e 64811, organizzato dalla Fondazione IRCCS Cà Granda -Ospedale Maggiore Policlinico di Milano.
- Marzo 2014-  
Marzo 2013** | Consulenza in tema di: **“Valutazione e gestione stress lavorativo correlato con la realizzazione di strategie d’azione e d’intervento rivolte alla promozione del benessere organizzativo e della salute e sicurezza dei lavoratori nei luoghi di lavoro”** presso P.A. e aziende multinazionali.
- Borsa di ricerca ai sensi dell’art.22 DL n°240 del 30/12/2010, presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità, Università degli studi di Milano.** (Riferimento D.R. n°284273 del 27/03/2013 di durata annuale) - Coordinatore scientifico Prof. Giovanni Costa.
- 2012 (Mar-Dic)** | Attività di consulenza e ricerca sul tema **“Valutazione del rischio stress-lavoro correlato”** negli operatori socio-sanitari della Fondazione.
- Borsa di ricerca della Fondazione IRCCS Cà Granda, Ospedale Maggiore Policlinico di Milano U.O.C. Medicina del Lavoro.** (Riferimento determina n°3400 del 28/12/2011). - Coordinatore scientifico Prof. Giovanni Costa.

### **Attività di Docenza e formazione aziendale (settore privato)**

- 2011 / 2012** | **Salute e Sicurezza sul lavoro: gestione dello stress lavoro correlato rivolto a figure di “Responsabile del Servizio Prevenzione e Protezione”.**  
Le tematiche svolte sono articolate in un modulo di 12h e nello specifico trattano:  
- *Inquadramento legislativo in materia di Salute e Sicurezza ai sensi del D.Lgs. 81/2008.*  
- *Figure sensibili e preposte alla sicurezza e prevenzione alla salute.*  
*Valutazione dei rischi per i lavoratori.*  
c/o Studio Sannino S.a.s di Milano.
- 2010 /febb.  
2015** | **Formazione Psicologia della comunicazione e sociale (moduli di 20h) quali:**  
- *Comunicazione efficace nelle relazioni interpersonali*  
- *Sviluppo dell’autoefficacia personale in ambito professionale*  
- *Autoregolazione emotiva e gestione collera e rabbia.*  
- *Gestione efficace dei conflitti interpersonali*  
- *Training Assertivo*  
c/o Studio Sannino S.a.s di Milano rivolti a *“Addetto ai servizi di controllo delle attività di intrattenimento e di spettacolo in luoghi aperti al pubblico o in pubblici esercizi”* e *“Agenti di commercio”*. per corsi di qualificazione professionale (ai sensi del D.M. 6 ottobre 2009).
- 2008 / 2010** | **Formazione al Network Italia di Volvo Auto Italia (Sales/ Retail).**  
Le attività svolte sono state articolate e strutturate:  
- Modulo formativo **“Benessere organizzativo e la promozione della salute”**.  
- Modulo formativo **“Crescita del gruppo area vendita: team building”**  
- Incontri formativi di carattere **legislativo e quadri normativi ed implementazione del SGSS OHSAS 18001:2007.**
- 2005 / 2009** | **Sviluppo performance e Change Management” per Volvo Auto Italia**  
Le attività svolte sono state articolate e strutturate:  
- **Comunicazione efficace in azienda e il lavoro di squadra.**  
- **Valorizzare la Customer satisfaction – miglioramento continuo “Volvo For Life”;**  
- **Problem solving e decision making nel lavoro quotidiano.**  
- **Tecniche di comunicazione efficace nella vendita.**  
- **Tecniche di negoziazione e gestione dei conflitti**
- 2003 / 2004** | **“Change Management Operative - CMO” (Area Nord-Est Italia)** nel miglioramento delle performance della forza vendita del gruppo **FIAT AUTO ITALIA**, progetto organizzato da **ACCENTURE S.p.A.** .

**Consulenza: Salute e Sicurezza aziendale (Stress Lavoro Correlato) e Sistemi di gestione ISO 9001, ISO 14001 e OHSAS 18001**

- Da Febb. 2015** **Indagine di tipo qualitativo: “Focus group” rivolti ai lavoratori turnisti. c/o Fabbrica Italiana Sintetici S.p.A. di Montecchio Maggiore (VI)**  
L’obiettivo del progetto è proprio quello di indagare la gestione del lavoro a turni e notturno e i riflessi sulla salute e sicurezza dei lavoratori esposti, attraverso il coinvolgimento diretto delle parti sociali interessate, ossia tutti i lavoratori con orario a turni.
- 2002 / 2015** **Sistemi di gestione integrato qualità e ambiente (ISO 9001 e ISO 14001) rivolto al network di Volvo Car Corporation - Italia (Sales e Aftersales).**  
Le principali Committenze sono state:  
  - Autogrup SpA di Torino (Volvo, Audi, Mercedes Benz, Smart)
  - Gruppo Fassina S.p.A. di Milano (Multimarca)
  - Grifo Caravan S.p.A. di Perugia (Volvo e Suzuki)
  - Concessionari e Riparatori Autorizzati nella rete nord-ovest Italia.
- 2004 / 2015** **Salute e Sicurezza sul posto di lavoro, indagine qualitativa e quantitativa ai sensi del D.Lgs. 81/2008 - Valutazione stress lavoro correlato.**  
  - Automotive: VOLVO AUTO ITALIA di Bologna e AMBROSI S.p.A. di Perugia.
  - Amministrazione Pubblica: Comune di Venezia (VE).
  - Globalservice: GUERRATO Spa di Rovigo
  - Farmaceutica: F.I.S. Fabbrica Italiana Sintetici S.p.A. di Montecchio (VI)
  - Impiantistica : SCARMAGNANI COSTRUZIONI S.r.l. e ITALGAS S.p.A.
- 2010 / 2012** **Auditor per TUV Austria S.r.l. di Roma per certificazioni sistemi di gestione aziendale qualità, ambiente e sicurezza secondo gli standard internazionali: ISO 9001 / ISO 14001 / OHSAS 18001.**  
Tra i committenti sono:  
  - Petrolchimico: BBP S.p.A. di Verona;
  - Ambiente: Tekno Service S.r.l. e Tekno Impianti di Torino
  - Servizi : Forma Mentis S.r.l. di Milano e Gestform S.r.l. di Milano.
- 2001 / 2011** **Consulente aziendale in ambito di sistemi di gestione ISO 9001 (Qualità) e OHSAS 18001 (Salute e sicurezza nei luoghi di lavoro).**  
Tra i committenti sono:  
  - Automotive: VOLVO AUTO ITALIA di Bologna , LAND ROVER ITALIA di Roma.
  - Edilizia civile ed industriale: SACAİM S.p.A. di Venezia
  - Produzione: FISCHER ITALIA S.p.A.
  - Globalservice: GUERRATO S.p.A. di Rovigo
  - Impiantistica : SCARMAGNANI COSTRUZIONI S.r.l. e ITALGAS S.p.A
- 2010 (Gen-Giu)** **Consulente aziendale per SACAİM S.p.A. di Venezia. Esperto di sistemi di gestione aziendale per OHSAS 18001:2007 – Sistemi di gestione per la salute e sicurezza.**  
Le attività svolte sono:  
  - Attività di coordinamento e di gestione al team del Servizio Prevenzione e Protezione.
  - Intervento di formazione specifica ai responsabili di produzione e commessa in materia di salute e sicurezza.
  - Intervento di formazione “Benessere organizzativo e fattori di stress correlato in azienda” rivolto ai responsabili di area e referenti di cantiere.
  - Informazione e formazione in materia di salute e sicurezza sul lavoro rivolte ai lavoratori e figure sensibili per il servizio di prevenzione e protezione;
  - Stesura del Documento di valutazione del rischi stress correlato in azienda come previsto dal D.Lgs. 81/2008.

- 2007 / 2008** **Consulente responsabile del progetto di Audit di Autorizzazione “Carrozzerie qualificate” su commissione di Volvo Car Corporation - Italia.**
- Gestione degli Audit di Autorizzazione “Carrozzerie” in loco.
  - Somministrazione di check-list di standard europei Volvo.
  - Reportistica d’indagine e di valutazione.

### **Progettazione, Tutoraggio e Docenza su progetti finanziato dal Fondo Sociale Europeo (FSE)**

- Dal 2005 al 2002** **Committenti : AD CONSULTING di Rovigo e API Service di Venezia**  
Attività di docenze per progetti di finanziamento europeo FSE (misura C3), rivolte a neo-diplomati e neo laureati disoccupati. In materia di:
- Comunicazione Aziendale e sistema azienda.
  - Inserimento nel contesto lavorativo e sviluppo di competenze trasversali.
- Dal 2004 al 2005** **Committente : FOREMA Scral di UNINDUSTRIA di Padova**  
Attività di docenze per progetti di finanziamento europeo FSE (misura C3), rivolte a neo-laureati e neo-diplomati disoccupati. In materia di:
- Inserimento nel contesto lavorativo e sviluppo di competenze trasversali (start up e feedback).
  - Bilancio delle competenze lavorative e miglioramento dell’autostima.
  - Gestione della comunicativa interpersonale ed efficace applicata nel mondo del lavoro.
- Dal 2001 al 2004** **Committente : ASSISTAL (Associazione Nazionale Costruttori d’Impianti) di Padova**  
Attività di progettazione, di tutoring ed erogazione di docenza, rivolte ad aziende associate nel settore Impianti e costruzioni edili. Argomenti :
- Organizzazione aziendale : processi e struttura.
  - Bilancio delle competenze lavorative..
  - Pianificazione ed programmazione delle attività di commessa;
  - Sistemi integrati ( ISO 9000,ISO 14001,- OHSAS 18001 ).
  - Tecniche di comunicazione interpersonale.

### **Partecipazione Convegni**

- 2014**  
**17 - 20 Giugno** **Partecipazione** al 9th International Conference on Workplace Bullying and Harassment **“Promoting Dignity and Justice at Work”** a Milano , organizzato dall’Università degli Studi di Milano Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità e dall’IAWBH - International Association on Workplace Bullying and Harassment.
- 2010**  
**7 - 10 Ottobre** Congresso Europeo EABCT 2010 Milano **“LINK- Esordi psicotici precoci e i nuovi orientamenti in psicoterapia cognitivo comportamentale per la cura e i benessere della persona”**, organizzato da AIMAC – Associazione italiana per la modificazione e analisi per psicoterapia cognitiva comportamentale.
- 2010**  
**6 Ottobre** Seminario **“Nuovi scenario nel campo delle patologie professionali”** organizzato da Centro stress e Disadattamento Lavorativo – Fondazione IRCCS Cà Granda Clinica del Lavoro L. Devoto .
- 2010**  
**6 - 7 Maggio** Convegno **“Quando l’imprevisto entra nella nostra vita”** organizzato da SIPO Società Italiana di Psiconcologia – Sezione Lombardia.
- 2010**  
**23 Aprile** Seminario **“Disabilità e lavoro Interazione tra società e sanitario”** organizzato da Centro stress e Disadattamento Lavorativo – Fondazione IRCCS Cà Granda Clinica del Lavoro L.Devoto.

## Pubblicazioni

<b>Giugno 2014</b>	<b>Item generation of a new “Multi-dimensional Inventory of Work-Environment Hostility” (MIWEH).</b> Abstract al 9th International Conference on Workplace Bullying and Harassment “Promoting Dignity and Justice at Work” a Milano. Gugiarì M.C.; Castellini G.; Manfredi E.; Fattori A.; Neri L.; Costa G..
<b>Giugno 2014</b>	<b>Individual and group psychotherapy for victims of workplace bullying.</b> Abstract al 9th International Conference on Workplace Bullying and Harassment “Promoting Dignity and Justice at Work” a Milano. Gugiarì M.C.; Castellini G.; Manfredi E.; Fattori A.; Neri L.; Costa G..
<b>Giugno 2013</b>	<b>Burnout ieri e oggi: Stato delle conoscenze</b> Rivista Medicina del Lavoro, 104(6):411-427. D. Camerino, M.G. Cassito, M.C. Gugiarì, P.M. Conway.
<b>Giugno 2012</b>	<b>Sex Survey 2011. Gli Italiani e la sessualità.</b> Risultati statistiche del questionario autosomministrato sul comportamento e sulle variazioni sessuali. Scritto da Dott. Pedrazzi A., Dott. Anelli M. e Dott.ssa Gugiarì M.C.
<b>Dicembre 2008</b>	<b>Il coordinatore per la sicurezza</b> curato i capitoli dedicato agli aspetti organizzativi dell’attività di CSP e CSE e scritto il capitolo <b>“La comunicazione e le tecniche di comunicazione efficace”</b> - Edizione di legislazione tecnica, 2008.

## Capacità e competenze personali

<b>Prima Lingua</b>	<b>Italiana</b>
<b>Altre Lingue</b>	<b>Inglese</b>
<i>Lettura</i>	Buono
<i>Scrittura</i>	Buono
<i>Espressione orale</i>	Buono

## Competenze tecniche informatiche

Windows : Conoscenza approfondita word, excel, power point, access

Pacchetti statistici: Conoscenza ottima SPSS

## Capacità e competenze organizzative

Ho acquisito capacità organizzative, flessibilità nei ruoli e dinamicità attraverso le esperienze nel mondo aziendale e in attività di formazione. Le esperienze professionali precedentemente elencate mi hanno inoltre permesso di sviluppare le seguenti competenze:

- Progettazione ed organizzazione di percorsi formativi aziendali;
- Gestione del gruppo in aula;
- Gestione del singolo in situazioni problematiche;
- Gestione delle esercitazioni di gruppo, focu group, role playing ecc.. ;

## Capacità e competenze relazionali

Dinamica e flessibile

Predisposizione a lavorare i team anche in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra.

Milano , 27 settembre 2015

Firma *Maria Chiara Gugiarì*



## Autopresentazione



Sono Psicologa (iscritta all'Albo N° 4115 OdPV) e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale e Socia ordinaria AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva), pratico attività clinica con studio a Milano presso IMPSI (Istituto Milanese di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale).

Dopo l'abilitazione professionale (2001) ho iniziato ad operare come consulente in area sistemi gestione per la qualità, valutazione del potenziale ed interventi in ambito stress lavorativo derivanti da valutazioni, formazione e ricerche effettuate per aziende nazionali e multinazionali.

Nel 2002 ho iniziato ad impegnarmi come formatrice nello sviluppo e sperimentazione di strumenti innovativi per la formazione orientata allo sviluppo personale e professionale. Come formatore applico l'approccio esperienziale per il team building e le relazioni generative all'interno dei gruppi di lavoro e sulle tematiche della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro e benessere organizzativo, potenziamento delle risorse per realtà italiane e multinazionali.

Dal 2008 ho voluto fortemente consolidare le mie competenze professionali, conseguendo il titolo di Psicoterapeuta ad indirizzo Cognitivo-Comportamentale, apportando valore aggiunto alle attività di formazione per le aziende, acquisendo strumenti, tecniche e sviluppando un mindset professionale mirato alla «potenziamento delle risorse» e «sostenibilità rigenerativa». Inoltre mi occupo di riabilitazione e di conduzione di gruppi di psicoterapia per lavoratori con problematiche di stress occupazionale, come Psicoterapeuta (a titolo volontario), presso la Clinica del Lavoro "L. Devoto" di Milano - Centro Stress e Disadattamento lavorativo della Fondazione IRCCS Policlinico. Sono Dottoranda in Ricerca (PhD) alla Facoltà di Medicina del Lavoro presso l'Università degli Studi di Milano, con la tesi in "Valutazione efficacia di intervento multi-livello nella prevenzione del rischio stress e burnout in area critica ad elevata intensità di cura".

Sto conseguimento il titolo di 'Istruttore Mindfulness' presso la scuola AIM – Associazione Italiana Mindfulness di Milano e IFCoS – Istituto per la formazione specialistica (Svizzera) di Christine Meier, perché dal 2012 trovando nello Yoga e nella Meditazione una pratica quotidiana di lavoro su me stessa, sono stata incuriosita dalla sperimentazione di differenti percorsi di consapevolezza. Ad oggi sperimento pratiche di consapevolezza all'interno dei percorsi di training, da affiancare agli approcci di formazione che tradizionalmente vengono praticati nelle aziende, attraverso una serie di dispositivi pratici che possono aiutare a recuperare la pienezza delle esperienze, a vincere le sfide provenienti da contesti sempre più incerti e richiedenti, incrementando così la *presenza mentale* con cui sosteniamo e potenziamo, in fieri, le nostre performance.

Milano, 27 settembre 2015

Firma Maria Chiara Gugiarì

... take it easy ...