



CURRICULUM VITA COMO MAURA

DATI PERSONALI

- Data e luogo di nascita:
- Indirizzo di residenza:
- Contatti:
- Codice Fiscale:
- Partita Iva:

SETTORE PROFESSIONALE ATTUALE E COMPETENZE

Counseling e Formazione - Benessere della Persona

Counseling individuale e di gruppo, docente corsi di formazione di counseling, mindfulness, benessere, comunicazione,

Leader Yoga della Risata conduzioni di gruppi

Durante il periodo della pandemia tutte le mie attività sono state online. Adesso utilizzo la modalità mista: in presenza e online.

Istruttore Protocolli Mindfulness – Mindfulness Educator

conduzione di Protocolli **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) **MBCT** (Mindfulness Based Cognitive Therapy) **MB-EATING** (Mindfulness Based Training Consapevolezza Alimentare)

ISCRIZIONE CNCP (Coordinamento Nazionale Counselor Professionisti) N. 5474

ISCRIZIONE FEDERAZIONE NAZIONALE MINDFULNESS ALBO NAZIONALE N. 597

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Diploma di Maestro d'Arte – Istituto d'Arte Benvenuto Cellini
Valenza - Anni Scolastici 1975 - 1978

Diploma Infermiere Professionale – Scuola Infermieri Professionali
Azienda Ospedaliera di Alessandria - Anni scolastici 1978 – 1981

Master Triennale Gestalt Counseling - ASPIC Scuola Superiore
Europea di Counseling Professionale Genova 2004 –2007

Master Formazione avanzata Esperto in conduzione di gruppi -
ASPIC Scuola Superiore Europea di Counseling Professionale -
Genova – 2007-2008 - 130 ore

Corso Formazione e Supervisione post diploma per counselor
edizione 2010 Centro Berne, Milano - 40 ore.

Certified Laughter Yoga Leader Laughter Yoga Teacher - Laughter
Yoga International University 10-11/09/2016)

Corso Mindfulness Educator – Federazione Italiana Mindfulness,
APL (Associazione Psicologi Lombardia) 2022

Corso per Istruttori Protocolli Mindfulness MBSR e MBCT-
Secondo Centro di terapia Cognitivo-Interpersonale - D.ssa B.
Toro, da Gennaio a Luglio 2022

Corso per Istruttori Protocolli Mindfulness MB-EAT APL - D.ssa
E. Luisetti, da Settembre a Ottobre 2022

ALTRI CORSI di specializzazione:

PROTOCOLLO MBSR – “Il programma di riduzione dello stress
attraverso la Mindfulness” - Berne Scuola superiore di Counseling –
Milano, da Febbraio a Giugno 2015

Corso “Coltivare la Mindfulness” - Berne Scuola superiore di
Counseling – Milano - Assocounseling 14 crediti formativi 2016

Corso “La Mindfulness nel Counselling” Berne Scuola superiore di
Counseling – Milano - Assocounseling 8 crediti formativi 18/01/2016

“Ritiro di Mindfulness Reparenting Ourselves” Reggello (FI) D.sse
Susan Bogels e Nicoletta Cinotti dal 12 al 16/09/2020

“Protocollo Elefanti coraggiosi” Online – anni 2021 Dr.ssa
Nicoletta Cinotti da Ottobre 2021 a Giugno 2022

Mindfulness e psicoterapia: formazione in Reparenting
residenziale Reggello (FI) – Dr.ssa Nicoletta Cinotti dal 26 al
29/05/2022

PROTOCOLLO MINDFULNESS SELF-COMPASSION
PROTOCOLLO MINDFULNESS INTERPERSONALE
PROTOCOLLO MBCT
MINDFULNESS E SCRITTURA
con Dr.ssa Nicoletta Cinotti nel corso degli anni 2023-2024

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Dal 1982 al 1984 Infermiera sul Territorio ASL Alessandria, nell'ambito dell'assistenza domiciliare.

Dal 1984 al 2020 Infermiera presso l'Ospedale SS. Antonio e Biagio e Cesare Arrigo di Alessandria

Dal 1984 al 1992 (Dialisi, Rianimazione, Oculistica e Strumentista in Sala Operatoria di Oculistica).

Dal 1992 al 2007 Infermiera in Centrale di Sterilizzazione e **Direzione Medica** di Presidio, collaborando al raggiungimento della certificazione ISO 9000, alla formazione del Personale sanitario e alla stesura di Istruzioni e Procedure di settore.

Dal 2007 al 2019 Infermiera in **Direzione Medica** di Presidio per la supervisione e il controllo dei Servizi appaltati di pulizie e Lavanderia dei tre Presidi Ospedalieri di Alessandria.

Dal 2019 al 2020 ho lavorato al Centro Accoglienza e Servizi sportello di ascolto della Rete Oncologica Regione Piemonte e Valle d'Aosta, fino al collocamento a riposo **nel Maggio 2020**.

Da Febbraio 2021 ho aperto la Partita Iva e attualmente lavoro come **Libera Professionista** come counselor Formatore individuale e come Istruttore di Protocolli Mindfulness conduco formazione di Protocolli certificati.

ALTRE ATTIVITA'

Dal 2011 al 2015 ho collaborato come volontaria allo Sportello di ascolto familiare gratuito parrocchiale Piemonte-Liguria.

Dal 2011 al 2018 docente, nell'ambito della formazione al benessere e competenze di Counseling del personale sanitario, presso Azienda Ospedaliera di Alessandria, delle ASL di Novi Ligure e Tortona Alessandria e ASL 3 di Genova e OPI Alessandria.

Dal 2013 al 2017 sono stata responsabile della progettazione, apertura e gestione dello sportello di ascolto dell'OPI (Ordine Professionale Infermieri) di Alessandria.

Dal 2014 al 2015 docente ai corsi per Infermieri presso l'Università di Scienze Infermieristiche di Genova conducendo lezioni teorico-esperienziali di Counseling applicato alla professione.

Dal 2014 al 2015 volontaria per le attività dell'ASSOCIAZIONE MeDea DI ALESSANDRIA (Associazione. contro la violenza alle donne)

Dal 2014 al 2017 volontaria nello sportello di ascolto del CONSULTORIO FAMILIARE UCIPEM DI ALESSANDRIA

Dal 2016 ad oggi Docente e Supervisore presso la Scuola di Counseling Gestaltico SPIGI di Genova.

Dal 2016 ad oggi ho maturato esperienza come Leader di Yoga della Risata con pazienti oncologici e pazienti con Parkinson, e con gli operatori sanitari e caregivers in collaborazione con BIOS (Associazione Donne Operate al Seno), con la Rete oncologica Piemonte-alle d'Aosta e con l'Associazione Parkinson di Alessandria.
Dal 2022 al 2023 ho svolto attività di docenza di Comunicazione in presso Scuola di Carità Arti e Mestieri Regione Piemonte presso le sedi di Ovada e Novi Ligure.

ALTRE CAPACITA' E COMPETENZE

Buone capacità organizzative, relazionali e sociali.
Conoscenza base di Inglese e Francese.
Ho frequentato da circa tre anni la Scuola di Scultura di legno di Sauze d'Oulx, e nel 2022 ho partecipato con due opere alla mostra presso la Torre di Oulx.
Mi piace dipingere, camminare e andare con la e-bike nella natura.
Sono in regola con i crediti formativi richiesti dal CNCP (Coordinamento Nazionale Counselor Professionisti) e iscritta a FNOPI di ALESSANDRIA dal 1983 N. 788

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D. lgs. 101/2018 (adeguamento del D. lgs. 196/2003 alle disposizioni del Regolamento UE 2016/679 - GDPR)

Alessandria 12/12/2024

Maura Como

Firma 