

Dr. Nicoletta Carraro

Counselor
Specialistica in Counseling
Relazionale



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **NICOLETTA CARRARO**

Indirizzo via Tiraboschi 10/A – 24034 Cisano Bergamasco – BG

Telefono 339 87 36 512

E-Mail *nicolecarraro17@gmail.com*

N. Iscrizione Registro Nr. 610 registro Associazione counselor professionisti

Nazionalità Italiana

Data Di Nascita 16 novembre 1973

ESPERIENZA LAVORATIVA

DAL 2018 Attività di libera professione in counseling inter e intra-relazionale; collaborazione con psicologi nell'affiancamento a pazienti con disturbi psicologici e comportamentali (difficoltà relazionali nell'ambito familiare, sociale e scolastico/lavorativo, problematiche alimentari, sostegno in casi di malattie serie e invalidanti) ; conduzione di corsi di team building e di crescita personale in azienda ed in barca a vela; medicina orientale; consulenze online

MAGGIO 2001 – 2018 Ho lavorato presso diversi enti e società tra cui:

Catenificio Rigamonti (accessori nautici) - Cisano Bergamasco (BG) Responsabile marketing

Ufficio Mega (pubbliche relazioni) - Lecco Responsabile selezione e formazione del personale

Ristorante Boccondivino – Pessano con Bornago (MI) Titolare

Cargill Japan Ltd (Ufficio di Rappresentanza)- Via G. Giardino, 1 Milano Mediatore rapporti commerciali Europa - Giappone

ASNDO asd - Via A.Verga 14, Milano Centro di massofisioterapia, riallineamento, alimentazione e coaching, Counselor, medicina orientale-shiatsu

Biologica (Studio medico) Via Menzini 7 - Milano

Collaborazione nella stesura di un libro. Organizzazione eventi e marketing

SETTEMBRE 1997 Radio Cristal - Lecco Londra (U.K.) Polisportiva Olginate (LC) Selezione news -

LUGLIO 2001 Inviata a conferenze ed eventi Studio e collaborazione

Allenatore di arti marziali

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

DAL 2014 AL 2019 Prepos – Libera Università del Counseling Sede di Bergamo

Principali materie - abilità professionali – oggetto dello studio Il Counselor è un professionista che migliora le relazioni nella coppia, nella famiglia, nei gruppi, nelle formazioni sociali, nelle istituzioni e la relazione della persona con se stessa.

Il Modello Transteorico di PREPOS connette tra di loro elementi di diverse teorie (Stein, Rogers, Watzlawick, Bowlby, Ekman, Jung, Lowen).

Qualifica conseguita Diploma di Counselor Relazionale iscritto al registro dei counselor professionisti e riconosciuti sulla base degli standard internazionali della European Association for Counseling e della National Board for Certified Counselor

Convegni e Aggiornamenti

- Febbraio 2019 “Narrazioni di autenticità”
- Febbraio 2020 “Prevenire è ancora possibile”
- Febbraio 2021 “L’incontro è sempre possibile”
- Marzo 2022 “Lo status abbandonico: gestire il vuoto relazionale”
- Aprile 2023 “Apprendimento, la capacità di prendere decisioni e imparare dai propri errori e dai propri insuccessi”
- Maggio 2023 “Riconoscimento, gestione e cura degli stati ansiosi e del disturbo da panico attraverso il modello DEC”
- Giugno 2023 “Counseling nelle relazioni con i colleghi”
- Novembre 2023 “Coaching strategico” dr G. Nardone

DAL 2014 AL 2021 Exalom

Principali materie - abilità professionali – oggetto dello studio Anatomia, fisiologia, patologia e interventi mirati a ristabilire l’equilibrio e la salute della persona

Qualifica conseguita Diploma di operatore Exalom

DAL 2007 AL 2010 Isiao (Istituto Italiano per l’Africa e l’Oriente) Università Statale di Milano

Principali materie - abilità professionali – oggetto dello studio Lingua e cultura giapponese - Triennale

Qualifica conseguita Diploma triennale Isiao

DAL 2000 AL 2012 Scuola O.D.H.A. Siena

Principali materie - abilità professionali – oggetto dello studio Medicina Tradizionale Cinese Anatomia, fisiologia, patologia

Qualifica conseguita Terapista shiatsu – Terapista Divine Healing Arts e meditation leader In Febbraio ’10: Massaggio Ayurvedico

DAL 1996 AL 2001 Università degli Studi di Bergamo (lasciata poco prima della tesi)

Principali materie - abilità professionali – oggetto dello studio Doppia laurea in lingue (due lingue) Indirizzo scienza della comunicazione

1996 Istituto tecnico commerciale “Parini” Lecco

Principali materie - abilità professionali – oggetto dello studio Materie tecnico-commerciali e lingue straniere

Qualifica conseguita Maturità tecnica commerciale – Perito in commercio estero

DAL 1994 AD OGGI C.S.I. – A.C.S.I. Bushido Academy Italia

Principali materie - abilità professionali – oggetto dello studio **Arti Marziali** – corsi di psicologia, anatomia, preparazione atletica

Qualifica conseguita **Allenatore e Istruttore karate stile San ku kai e Shotokan Istruttore karate antico stile Matsumura Shorin Ryu Arbitro Nazionale**

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI **ITALIANO** – madrelingua

PERSONALI

INGLESE – livello buono

FRANCESE – livello discreto

TEDESCO – **SPAGNOLO** – **GIAPPONESE** – livello elementare

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI **Spiccata propensione alla comunicazione e all'interazione con le persone**
Qualità favorita dall'aver seguito un percorso formativo ed una linea di studi di tipo umanistico-relazionale, nonché dall'aver ricoperto ruoli che prevedono un contatto diretto con la gente. Ovviamente fondamentali sono le professioni di counselor relazionale e di terapeuta in medicina orientale.

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE **Capacità di coordinamento e amministrazione di persone**

ORGANIZZATIVE Qualità favorita dall'aver gestito un ristorante, un b&b e dall'attività di “formazione-selezione del personale” .

CAPACITÀ E COMPETENZE PROGETTUALI- STRATEGICHE **Capacità di individuare strategie e linee guida**

Competenza sviluppata principalmente dal ruolo di counselor ma anche grazie ai ruoli di Presidente di un'associazione sportiva e di Segretario di un'associazione culturale

PATENTI **A- B**

NAUTICA VELA E MOTORE

NOTE Nella mia vita lo sport è sempre stato un aspetto fondamentale.

Ho iniziato a cinque anni praticando ginnastica artistica e ho continuato poi con il nuoto, lo sci, il canottaggio, il basket, il tennis, la vela... lasciando però il posto d'onore alle arti marziali. All'età di 15 anni ho iniziato a praticare Karate stile Sankukai, diventando allenatore. Dopo alcuni anni ho studiato lo stile Shotokan raggiungendo la qualifica di istruttore 3° Dan. Poco dopo sono diventata arbitro nazionale e nei primi anni del 2000 ho iniziato la pratica dello stile Matsumura Seito Shorin Ryu (Karate e Kobudo) diventando poi istruttrice. Nel corso degli anni mi sono interessata a diverse altre discipline del mondo delle arti marziali. Intorno agli anni 2000 ho fondato un'associazione sportiva dedicata all'insegnamento del Karate, di cui ero presidente e istruttrice, che contava numerosi iscritti che andavano dai cinque ai settant'anni. Insieme all'altro istruttore, mio socio, abbiamo altresì seguito per diversi anni un team di agonisti di Casale Monferrato conseguendo svariati risultati di alto livello.

Personalmente, a livello agonistico, ho più volte raggiunto il podio a livello regionale, italiano e mondiale sia nelle competizioni di karate che in quelle di Kobudo.