

## Dott.ssa Monica Vallarin

### PROFILO PROFESSIONALE

=> [Monica Vallarin - CV\\_2018](#)

Mi chiamo Monica Vallarin, sono una Psicologa clinica laureata a Torino nel 1997 e formata in Psicologia dello Sport, sport, life ed executive coaching. Lavoro e vivo a Torino, città in cui sono nata nel 1965 e dove ho uno studio privato.

Ho fatto parte della Nazionale italiana di Nuoto dal 1977 al 1982 e sono stata più volte primatista italiana, prendendo parte a Campionati Europei e alle Olimpiadi di Mosca 1980. Il mio passato di atleta e l'intensa esperienza agonistica in campo natatorio mi hanno spinto ad intraprendere percorsi formativi nell'ambito della Psicologia dello Sport e negli ultimi anni, del coaching sportivo, personale e professionale.



Nel 2003 ho preso parte al Corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport presso la Facoltà di Scienze motorie di Torino, mentre nel 2009 ho acquisito il titolo di SFERA Certified Coach. Presso il Centro di Terapia Strategica di Milano, nel 2012, ho frequentato il master in "Comunicazione manageriale, problem solving e coaching strategico" secondo il modello di Giorgio Nardone. Attualmente sto approfondendo la metodologia del coaching ontologico- trasformazionale, con la Scuola Europea di Coaching .

Sono anche Istruttore di yoga (Metodo Satyananda Yoga Ashram) e Tecnico di riabilitazione equestre (ANIRE-Milano) e ho una spiccata passione per l'acqua, i cavalli, gli animali e le pratiche di rilassamento e consapevolezza corporea. Integro da anni queste mie competenze nel lavoro con gli atleti, le persone e i team, oltre che in un costante lavoro di sviluppo personale. Nella mia pratica professionale in ambito sportivo, atleta e persona, benessere psicologico e performance, sono inscindibili; l'approccio ecologico e non standardizzato alle situazioni costituiscono da sempre un valore aggiunto.

Sono titolare del marchio PUISSANT TRANSIZIONI EMPATICHE, pensato per promuovere e facilitare le transizioni nel ciclo di vita, professionale e sportivo.

**Il mio intento professionale e' quello di sostenere le persone nella trasformazione dei sogni in progetti, con una costante attenzione ai nuovi apprendimenti e alla trasformazione dei limiti in risorse.**

PROFILO ESPERIENZIALE: AREE DI INTERVENTO



- Dal 1999 sono iscritta all'Albo degli Psicologi del Piemonte (iscr.n.01/2426) e svolgo attività di libera professione con soggetti adulti e adolescenti, sia nell'ambito del coaching (sportivo, personale e professionale) che in ambito clinico con incontri di consulenza e sostegno psicologico in momenti sensibili del ciclo di vita.
- Dal 1999 insegno materie psicologiche presso ISYCO, Scuola di formazione per Insegnanti di Yoga (Torino) e per anni ho collaborato con la Federazione Italiana Nuoto per il Settore Istruzione Tecnica (area psicopedagogica).

- CASE history delle attività in cui ho utilizzato la metodologia strategica, la preparazione mentale e le tecniche yoga per il miglioramento del benessere psico-fisico e della performance : scacchi, teatro e attività' corale .
- Nel 2014 ho collaborato con la SAA di Torino in qualità di docente all'interno del "Master in Riabilitazione Equestre", sui temi della leadership e del teamworking.
- Progetto percorsi individuali e di piccolo gruppo per la risoluzione di problemi e il raggiungimento di obiettivi, attraverso l'utilizzo del coaching strategico e delle logiche non ordinarie, secondo il modello di Giorgio Nardone.
- Supporto i percorsi degli atleti agonisti e master, per il miglioramento della performance e la regolazione dello stato mentale ed emotivo prima, durante e dopo la gara.
- CASE HISTORY delle DISCIPLINE SPORTIVE che ho seguito fin qui: NUOTO, EQUITAZIONE (DRESSAGE E SALTO OSTACOLI) ,TIRO CON L'ARCO ,PATTINAGGIO SU GHIACCIO , ARRAMPICATA SPORTIVA ,SCI , MOTOCROSS ,BOWLING , GINNASTICA RITMICA, BOB SU GHIACCIO, SCHERMA, VOLLEY, JUDO.
- Aiuto professionisti e manager nella regolazione dello stato mentale ed emotivo in relazione al compito e all'obiettivo.
- Promuovo incontri di supporto alla relazione allenatore-atleta e genitore-atleta (agli allenatori, agli staff e ai genitori degli atleti), orientati al miglioramento delle dinamiche interpersonali, della performance e del clima di squadra.
- Conduco incontri di rilassamento guidato e tecniche di visualizzazione guidata (metodo Satyananda Yoga Ashram) a privati e gruppi, finalizzati al recupero psico-fisico, alla riduzione dello stress e all' aumento della resilienza in momenti sensibili del ciclo di vita e professionale, con eventuale monitoraggio tramite bio- feedback.  
Progetto e conduco percorsi outdoor di team-building ed empowerment personale e professionale, attraverso l'utilizzo integrato di coaching e cavalli (secondo i principi della comunicazione "etologica" uomo-cavallo).
- Costruisco laboratori esperienziali ad hoc, sul tema della leadership, del team-coaching e parent-coaching, con l'utilizzo integrato di coaching e cavalli (outdoor).  
Attraverso l'utilizzo integrato di coaching , yoga e cavalli , promuovo percorsi personalizzati sul: recupero del benessere psico- fisico , la fiducia interna , la corporeità e il riadattamento, in soggetti con problematiche di tipo oncologico, durante e dopo le cure.
- Accompagno atleti e manager a "fine carriera", nel processo di elaborazione,

riadattamento alla vita e costruzione di nuovi piani di azione personalizzati a breve e lungo termine.

- Collaboro con società , scuole ed organizzazioni sportive per l'ideazione e la conduzione di percorsi formativi orientati alla gestione delle comunicazioni e relazioni professionali , al contatto con l'utenza e al raggiungimento del risultato atteso nell'ambito del servizio erogato.
- Attraverso lo spazio PUISSANT TRANSIZIONI EMPATICHE (pagina fb e marchio depositato), ospito e divulgo testimonianze autobiografiche sul tema delle sfide e delle transizioni nel ciclo di vita sportivo, personale e professionale, unitamente ad un corollario di contributi multidisciplinari.
- Da anni promuovo i valori dell'agonismo e della pratica motoria e le relative connessioni con i processi di crescita evolutiva, attraverso incontri divulgativi "a tema".
- Membro del Forum Tematico in Psicologia dello Sport dell'Ordine degli Psicologi del Piemonte
- Continuo ad apprendere dalle persone che accompagno nei percorsi, lasciandomi ogni volta lo spazio per ricevere...

### **CONTATTI:**

email: [puissanttransizioniempatiche@gmail.com](mailto:puissanttransizioniempatiche@gmail.com)

casella di posta certificata : [monica.vallarin.806@psypec.it](mailto:monica.vallarin.806@psypec.it)

Skype: [Monica Vallarin](#)

Instagram: [moni\\_vallarin](#)