



Dottorssa Monica Vallarin

www.puissant.it

monica.vallarin@gmail.com

cell.3398578109



**Monica Vallarin, Psicologa dello Sport e della Performance -life
ed executive coach certificata**

(iscr. n.01\2426)

Iscritta all'albo degli Psicologi del Piemonte dal 1999, consulente per adolescenti, adulti, organizzazioni sportive ed educative, conduce percorsi di coaching e organizza corsi di formazione e workshops nell'ambito dello sport, dello sviluppo personale, professionale e della performance.

Organizza e conduce percorsi di:

- rilassamento guidato e respirazione consapevole per adulti e adolescenti finalizzate alla regolazione e al recupero dell'energia e alla gestione dello stato di attivazione nervosa, nei vari momenti della giornata .
- mental training e tecniche psicologiche di aumento della performance e del benessere psico-emotivo per agonisti e professionisti.
- career counseling per soggetti in fase di transizione sportiva e professionale .
- coaching sportivo per sostenere motivazione ed efficacia nelle attività sportive, durante allenamenti e gare .



Dottorssa Monica Vallarin

www.puissant.it

monica.vallarin@gmail.com

cell.3398578109



- gestione della comunicazione e della relazione interpersonale nei contesti sportivi, formativi ed organizzativi .
- team coaching e team building (anche outdoor), per ottimizzare il rendimento e l'intesa nei team e negli staff.
- problem solving strategico per attivare strategie orientate alle soluzioni, secondo un approccio metodologico allenabile, ripetibile ed autonomizzante.
- Self empowerment per docenti e allenatori: per favorire l'attivazione delle risorse personali e professionali in relazione agli obiettivi educativi e di risultato.
- sessioni individuali di coaching strategico per atleti adulti e adolescenti ,allenatori ,master e genitori .
- workshops specifici indirizzati al miglioramento della performance e del benessere in ambito sportivo, secondo una metodologia integrata tra coaching strategico e tecniche dello yoga .
- wellness coaching: affiancamento nei processi di guarigione e malattie croniche o acute, orientato al potenziamento della compliance verso le terapie e al sostegno emotivo-cognitivo della persona.
- empowerment e sostegno psicologico dei Care Givers, finalizzato alla preparazione di un piano di azione sostenibile e mirato alla gestione dei compiti e delle sfide in corso.



Dottorssa Monica Vallarin

www.puissant.it

monica.vallarin@gmail.com

cell.3398578109



- percorsi di auto-narrazione e rilassamento per donne in gravidanza, orientato alla integrazione ottimale dell'evento "gravidanza" nel proprio percorso biografico e alla preparazione emozionale al parto, in un'ottica condivisa .
- attività clinica di consulenza e sostegno psicologico ad adolescenti, adulti e genitori (parent coaching)
- scrittura autobiografica e scrittura biografica delle "storie degli altri", con una specifica centratura sul tema del "passaggio" nei momenti rilevanti del ciclo di vita (sportiva, personale, professionale) ,secondo un'ottica psicosociale .
- formazione "on demand" in ambito sportivo e aziendale.
- Inter-visione in psicologia dello sport e supervisione casi con allenatori e staff.
- consulenze e sessioni via SKYPE e telefoniche .
- laboratori formativi ed esperienziali "ad hoc", ideati e condotti in base alle specifiche richieste e alla entità degli obiettivi.

Altre Informazioni professionali:

Dal 1999 insegna materie psicologiche alla Scuola di formazione per insegnanti di yoga ISYCO di Torino, Istruttore federale di nuoto (FIN), insegnante di yoga (METODO SATYANANDA YOGA ASHRAM) e



Dottorssa Monica Vallarin

www.puissant.it

monica.vallarin@gmail.com

cell.3398578109



tecnico di rieducazione equestre (ANIRE), ha fatto parte della nazionale italiana di NUOTO del 1977 al 1982 ed è stata più volte primatista italiana prendendo parte a Campionati europei e alle Olimpiadi di Mosca 80.

Nel 2003 ha approfondito il proprio percorso di psicologa sportiva, conseguendo il titolo di operatore SFERA Focus presso il Centro di Psicologia dello sport della facoltà di Scienze motorie di Torino e nel 2009 ha preso parte al Corso di formazione in “sport life and business coaching”, organizzato dall’Unità operativa di psicologia dello sport del SUIM di Torino, teso al conseguimento del titolo di *sfera certified Coach*; nel 2013 ha conseguito la certificazione in *Problem solving e coaching* strategico con il modello di Giorgio Nardone, nell’ambito del “Master in comunicazione manageriale, problem solving e coaching strategico” di Milano, presso il Centro di terapia strategica.

Nel 2014 ha insegnato al Master in riabilitazione equestre, alla SAA di Torino, sui temi della leadership e del team working: nel 2017 ha condotto la docenza sulla “gestione dell’équipe multi-disciplinare” al Corso avanzato di formazione sugli Interventi Assistiti con Animali (IAA), presso la Casa di Carità, Arti e Mestieri di Grugliasco (To).

Dal 2016 è membro del Forum Tematico in Psicologia dello sport dell’Ordine degli Psicologi del Piemonte e titolare del marchio PUIS-



Dottorssa Monica Vallarin

www.puissant.it

monica.vallarin@gmail.com

cell.3398578109



SANT TRANSIZIONI EMPATICHE, pensato per promuovere e facilitare le transizioni del ciclo di vita, professionale e sportivo, attraverso una metodologia che affianca alla peculiarità dei riferimenti metodologici psicologici, la scrittura auto-narrativa e le pratiche dello yoga, in un'ottica bío-psico-sociale integrata.