

Curriculum Vitae

DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI CERTIFICAZIONE (art. 46 e 47 D.P.R. 445/2000)

Il/la sottoscritta MIRELLA BARON,

consapevole che le dichiarazioni false comportano l'applicazione delle sanzioni penali previste dall'art. 76 del D.P.R. 445/2000, dichiara che le informazioni riportate nel seguente curriculum vitae, redatto in formato europeo, corrispondono a verità:

INFORMAZIONI PERSONALI

MIRELLA BARON

Psicologa. Consulenza psicologica per adolescenti, adulti, famiglie.
Docente corsi di formazione su tematiche legate alla crescita personale,
alle competenze relazionali e alla gestione dello stress.
Attività di team building e formazione per gruppi su temi specifici.

ESPERIENZA PROFESSIONALE

2010-attuale

Psicologa. Libera professionista

Consulenza individuale, di coppia e familiare

Consulenza psicologica rivolta ad adolescenti, adulti, famiglie.

Le principali aree di attività riguardano la gestione dell'ansia, dello stress, supporto psicologico in occasione di momenti dolorosi o difficili del ciclo vitale individuale, di coppia e familiare.

Con gli adolescenti mi occupo in particolare di attività di orientamento e riorientamento scolastico, di supporto nell'approccio psicologico all'impegno scolastico e al metodo di studio. Sostegno al processo di crescita attraverso un'attività di aiuto nel riconoscimento dei propri bisogni, dei propri "talenti", delle proprie potenzialità e delle proprie aree di miglioramento.

Faccio parte di un team multidisciplinare (psicologi e avvocati) che si occupa di consulenza e supporto in occasione di separazione o di gravi crisi familiari: l'obiettivo è quello di ridurre la conflittualità interpersonale per permettere, nel caso in cui sia ineluttabile, una risoluzione legale senza contenzioso.

Corsi di formazione e conduzione di gruppi su:

- comunicazione efficace
- gestione dello stress
- approccio consapevole all'alimentazione basato su Protocollo MB- EAT (Mindfulness Based Eating Awareness Training)
- uso consapevole della rete per genitori e ragazzi

Dal gennaio 2015 socio di Chierete, associazione di professionisti attiva sul territorio chierese (www.chierete.it) che promuove attività rivolte ai cittadini per lo sviluppo del benessere sociale e della cittadinanza.

2010-attuale

Formazione e Consulenza in ambito organizzativo

Mi occupo di consulenza e formazione su processi di crescita personale e professionale nell'ottica del perseguitamento e mantenimento del benessere. Rientrano in questo ambito attività di team building, di costruzione e condivisione di modelli di leadership, di rinforzo dei processi di comunicazione e collaborazione , di accompagnamento e sostegno al cambiamento, di gestione dello stress

Progetti di particolare rilevanza:

- **2016 Azienda settore Logistica** “Valorizzare e sostenere i talenti”. Progetto di formazione avente l'obiettivo di aiutare i “talenti” definiti dall'azienda a riconoscere le proprie abilità, competenze e attitudini e a valorizzarle. Attività di formazione collettiva affiancata da attività di coaching individuale.
- **2016-Azienda multinazionale settore Assicurativo:** Tecniche di gestione dello stress (Corso rivolto a Manager e collaboratori e centrato sul riconoscimento dei segnali di stress e gestione dello stress)
- **2016- Azienda multinazionale settore Assicurativo:** gestione del disagio dei collaboratori (Corso rivolto ai Manager volto al riconoscimento dei segnali di disagio nei propri collaboratori e alla loro gestione)
- **2017: Azienda multinazionale settore Assicurativo:** Team Building per gruppo trasversale all'azienda deputato alla gestione delle emergenze. (Costruzione del gruppo, allineamento su bisogni e principi, riconoscimento reciproci ruoli e consolidamento dei processi di collaborazione in particolare in una situazione di emergenza).
- **2017: Azienda settore servizi:** Team Building e tecniche di comunicazione efficace per il gruppo di lavoro . (Riconoscimento delle proprie competenze individuali, definizione dei ruoli, condivisione dei valori, miglioramento delle modalità di comunicazione e consolidamento dei processi di collaborazione). Attività di formazione collettiva affiancata da attività di coaching individuale
- **2018-Azienda settore refrigerazione** “Creare, Crescere e Curare il gruppo di Lavoro”: attività di team building rivolta ad un gruppo di lavoro volta al miglioramento della comunicazione, della collaborazione e condivisione di obiettivi comuni. Riconoscimento delle proprie attitudini, dei propri talenti e definizione delle proprie aree di miglioramento personale, professionale e relazionale. Attività di formazione collettiva affiancata da coaching individuale.
- **2019-2023 Azienda settore Logistica** percorso di comunicazione efficace avente l'obiettivo di sviluppare collaborazione e coesione di gruppo

- 2021-2023 **Azienda settore servizi** analisi di clima e successivi interventi di formazione di competenze trasversali e relazionali, di sostegno a dinamiche di collaborazione e team building.

2014-attuale

Formazione in ambito scolastico

In ambito scolastico mi occupo di formazione e orientamento con un approccio di tipo partecipativo e sempre guidato dalla necessità di mettere le persone in grado di contribuire a creare situazioni di benessere e crescita.

Principali progetti:

- **A.S. 2014-2015** Istituto Comprensivo Rocchetta Tanaro: formazione per insegnanti della Scuola dell'Infanzia e del primo ciclo scolastico sull'analisi delle dinamiche e delle relazioni di classe; proposta della costruzione di uno strumento che permetta di cogliere non solo le relazioni esplicite, ma anche quelle meno esplicite che governano le relazioni gruppali di classe. 24 ore
- **A.S. 2017-2018** Istituto Tecnico "B. Vittone" Chieri: corsi di formazione rivolti alle classi quarte centrate sulla gestione psicologica dell'Emergenza "Emergenza: Che fare e come fare" in collaborazione con unTecnico della Salute e Sicurezza. (In collaborazione con Chierete) 12 ore
- **A.S. 2017-2018:** In collaborazione con il Comune di Chieri e Chierete partecipazione al progetto "Scuola Oltre la Scuola" a.s. 2017-2018 con un progetto di formazione rivolto agli studenti della Scuola secondaria di primo grado centrato sull'uso consapevole della rete e delle nuove tecnologie
- **A.S. 2018-2019** Istituto Tecnico "B. Vittone" Chieri : corsi di formazione rivolti alle classi quarte centrate sulla gestione psicologica dell'Emergenza "Emergenza: Che fare e come fare" in collaborazione con unTecnico della Salute e Sicurezza (In collaborazione con Chierete) 12 ore
- **A.S. 2018-2019** Istituto Tecnico "B. Vittone" Chieri: Progetto PON "Corpo, Salute, Benessere". 21 ore
Progetto rivolto a studenti delle scuole superiori. Spazio di acoglienza ed elaborazione delle emozioni, di riflessione e confronto sui propri talenti e di allenamento della propria intelligenza emotiva.
- **A.S. 2018-2019 :** Scuola secondaria di primo grado "Adolescenti e rete: pericoli e opportunità dal punto di vista psicologico e legale"
Ciclo di incontri per i ragazzi delle prime e seconde classi della Scuola secondaria di primo grado sull'uso consapevole della rete e delle nuove tecnologie
In collaborazione con Chierete e Cogen (Associazione di Coordinamento di Genitori Chieresi)
- **A.S. 2018-2019 :** Istituto Comprensivo Villanova d'Asti (AT): Progetto PON "Azioni di Orientamento orienta.....mente". 30 ore
Progetto di orientamento scolastico in uscita rivolto ai ragazzi della terza media. Gruppi di lavoro con l'obiettivo di aiutare i ragazzi a riconoscere il proprio talento, le proprie attitudini, le proprie aspettative per attuare una scelta consapevole della scuola superiore da frequentare. Incontri di restituzione con docenti e genitori. Utilizzo di un questionario di autovalutazione su supporto informatico . Azione prevista e programmata anche per l'A.S. 2019-2020
- **A.S. 2019-2020:** Istituto Comprensivo Villanova d'Asti (AT): Progetto PON "Azioni di Orientamento orienta.....mente". 30 ore
Progetto di orientamento scolastico in uscita rivolto ai ragazzi della terza media.

Gruppi di lavoro con l'obiettivo di aiutare i ragazzi a riconoscere il proprio talento, le proprie attitudini, le proprie aspettative per attuare una scelta consapevole della scuola superiore da frequentare. Incontri di restituzione con docenti e genitori. Utilizzo di un questionario di autovalutazione su supporto informatico .

- **A.S. 2019-2020:** Liceo “A. Monti” Chieri : Nell’ambito della rete SHE, conduzione del Laboratorio “L’arte di cadere e di rialzarsi” rivolto agli studenti. Laboratorio di approfondimento delle tematiche dell’ansia e strategie di gestione della stessa, con particolare riferimento all’ansia scolastica e da prestazione.
- **A.S. 2021-2022:** Liceo “A. Monti” Chieri : Nell’ambito della rete SHE, conduzione del Laboratorio “Camminare insieme per andare oltre l’ansia” rivolto agli studenti. Laboratorio di approfondimento delle tematiche dell’ansia e strategie di gestione della stessa, con particolare riferimento all’ansia scolastica e da prestazione e alla gestione dell’ansia conseguente alla pandemia da COVID-19
- **A.S. 2022- 2023:** Istituto Comprensivo Villanova d’Asti (AT): attività di sportello psicologico destinato a studenti, famiglie e personale scolastico.

2010-attuale

Formazione e consulenza in ambito Salute e Sicurezza:

Formazione

Nell’ambito della Salute e Sicurezza sul lavoro mi occupo della formazione obbligatoria per i lavoratori così come previsto dall’art 37 D.Lgs 81/2008 e come indicato dall’Accordo Stato Regioni 2011.

Dal 2014 docenza sui temi della Salute e Sicurezza sul lavoro per diverse Società di Formazione.

Nell’ambito dei corsi di formazione per le figure facenti capo al Sistema della Salute e Sicurezza in azienda svolgo attività di formazione e aggiornamento centrate sul tema della cultura della Sicurezza e della comunicazione come strumento di lavoro . Formazione su stress e stress Lavoro-Correlato.

Stesura dei contenuti di alcuni corsi on-line sul tema della Salute e Sicurezza in azienda, dello stress lavoro correlato e della responsabilità di ruolo.

Valutazione del rischio da stress lavoro correlato per aziende piccole,medie e grandi nel settore manifatturiero e dei servizi in ambito privato.

Progettazione e monitoraggio di azioni di miglioramento volte a prevenire o gestire fenomeni di rischio da stress lavoro correlato.

Luglio 2012- Giugno 2013

Specialista Risorse Umane (occupazione part-time)

Azienda Settore Energia e Facility Management

Responsabile Formazione: progettazione e sviluppo del piano di formazione annuale, adempimenti formazione finanziata, erogazione formazione su tematiche trasversali. Responsabile Sviluppo Organizzativo: analisi e sviluppo procedure interne.

Curriculum Vitae

2001-2012 **HR Specialist**

Azienda Multinazionale Settore Automotive

Ricerca e Selezione del Personale, Formazione, Sviluppo Organizzativo

Gestione del Personale: per un periodo di circa quattro anni referente Risorse Umane per lo stabilimento di Moncalieri (TO) della controllata Johnson Electric (circa 150 dipendenti)

1999-2001 Responsabile Ricerca e Selezione del Personale

Azienda Multinazionale settore Servizi

Ricerca e Selezione del Personale (profili medio alti: quadri e Dirigenti)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

1997

Laurea in Psicologia Clinica e di Comunità (110/110 con lode)

Università degli Studi di Torino

1997-1999 Tirocinio formativo e frequenza volontaria in qualità di Psicologa presso Azienda Ospedaliera C.T.O.-C.R.F.- Maria Adelaide di Torino

1998 : Abilitazione all'esercizio della Professione di Psicologo.

Iscritta All'Albo degli Psicologi della Regione Piemonte.

1990 Maturità Scientifica

Liceo Scientifico "A. Monti"- Chieri

Principali corsi di formazione

- 2022** **Master in Psicologia Clinica del Lavoro**
Formazione altamente specialistica sui temi del riconoscimento e della prevenzione del disagio psico-sociale negli ambienti di lavoro (stress lavoro correlato, mobbing, burn-out, stalking, gestione della diversità negli ambienti di lavoro, manifestazioni di psicopatologia)
SIPISS (Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale)
- 2022** **Fragilità adolescenziali: riconoscerle per aiutarli in modo efficace**
LiquidPlan FCP (Formazione Continua in Psicologia)
- 2021** **Lo Psicologo a scuola. Ruoli e prassi educative**
Ordine Psicologi Regione Piemonte
- 2021** **Protocollo di gestione gruppi di sostegno per adolescenti**
LiquidPlan FCP (Formazione Continua in Psicologia)
- 2021** **Assertività e training assertivo: strumenti utili per il benessere emotivo e relazionale di pazienti e terapeuti**
LiquidPlan FCP (Formazione Continua in Psicologia)
- 2021** **La consulenza psicologica sul disagio lavorativo e sul cambiamento professionale**
LiquidPlan FCP (Formazione Continua in Psicologia)
- 2020** **Lo sportello di ascolto a scuola**
LiquidPlan FCP (Formazione Continua in Psicologia)
- 2020** **Corso di formazione per l'insegnamento 24 CFU (pedagogia, pedagogia speciale e didattica dell'inclusione,psicologia, antropologia, metodologie e tecnologie didattiche**
Università Telematica E-Campus
- 2020** **Emergenza sanitaria da nuovo coronavirus SARS CoV-2: preparazione e contrasto**
Istituto Superiore di Sanità

Curriculum Vitae

- 2018 Stress Lavoro correlato, mobbing e burn out
Euronorma- Parma
- 2018 Bullismo e cyberbullismo
Ordine Psicologi Regione Piemonte
- 2017 Tecniche di Design Thinking
(Design Thinking Lab-Alessandro Lombardo)- Torino
- 2016 Mindful Based Eating Awarness Training –Trainer
Psicologi@Lavoro
- 2010 Specializzazione Coaching Executive I Livello
EEC (Scuola Europea di Coaching) TORINO
Metodologia coaching e applicazioni

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre	ITALIANO				
	COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Altre lingue	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
INGLESE	B2	B2	B2	B2	B2

In possesso di certificazione PET (Cambridge)

- Competenze professionali
- Conoscenza e utilizzo di tecniche di formazione fortemente improntate al coinvolgimento ed alla partecipazione per favorire l'apprendimento e la consapevolezza dei partecipanti.
 - Conoscenza e utilizzo tecniche di role play , esercitazione, case-hystory

- Competenze informatiche
- Microsoft Office. Buon utilizzo word, excel, power point, posta elettronica, Internet

Patente di guida

▪ Patente categoria B

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel cv ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e del GDPR (Regolamento UE 2016/679)

Firma

