

## INFORMAZIONI PERSONALI

**Claudia TRAMPUS****ESPERIENZA  
PROFESSIONALE**

(dal 2006 - attuale)

**Psicologa e Coach****Attività**

Prevenzione, diagnosi, abilitazione-riabilitazione e sostegno psicologico (Albo Nazionale Psicologi)

Consulente in Sessuologia Clinica e Psicologia della Coppia

Psicologa dello Sport e Mental coaching – percorsi individuali e di squadra

Conflict Management presso contesti aziendali

Cognitive & Emotional Coaching presso Istituti di Istruzione Secondaria Superiore E Scuole Primarie

Formatore in: Leadership Efficace, Marketing, Presenza mentale, Comunicazione, Public Speaking  
Enneagramma, Persuasione, Gestione dello Stato, Performance, Assertività, Gestione  
delle Relazioni affettive e di Attaccamento - *in ambito individuale, scolastico e  
aziendale*

Formatore in Lifelong Learning in **Lingua Spagnola** per principianti; laboratori di conversazione

Formatore in Lifelong Learning in **Informatica** per principianti

Conduzione/moderazione in gruppi di **Auto mutuo aiuto**

Operatore in **Training Autogeno**, Tecniche integrate di **Rilassamento e Gestione dello stress**

Percorsi di consapevolezza; strumenti di **crescita personale** e di **sviluppo del potenziale umano**

**Co-ideatore e co-fondatore** del metodo **Braintime®** : tecniche integrate di Life-Educational-Business-  
Sport Braining, le nuove frontiere del coaching (2015)

Membro direttivo della **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori LILT** sezione Isontina

**Settore**

Strumenti di intervento in ambito psicologico rivolti alla persona, al gruppo, agli organismi sociali e alle comunità. Istruzione e formazione professionale. Crescita personale e sviluppo del potenziale.

- (dal 2014 al 2021) **Psicologa libera professionista in contesti formativi**
- Datore di lavoro** ENAIP FVG; ISIS "SANDRO PERTINI" Monfalcone; I.C. "Alighieri Dante" San Canzian d'Isonzo
- Attività** Interventi con alunni, famiglie e personale scolastico.  
Prevenzione del fenomeno del bullismo e cyber bullismo;  
laboratori sulla gestione delle emozioni;  
prevenzione dello stress lavoro correlato e burn-out;  
integrazione di alunni stranieri, anche in caso di minori inseriti in comunità e case famiglia;  
prevenzione della dispersione scolastica;  
prevenzione della devianza e della dipendenza patologica, con e senza sostanze (alcol, fumo, sostanze stupefacenti, videogiochi e giochi d'azzardo);  
prevenzione della microcriminalità;  
prevenzione del disagio psicosociale in tema di sessualità giovanile  
interventi con individui con disabilità e con bisogni educativi speciali;  
interventi di contenimento del disagio giovanile in situazione di pandemia;  
partecipazione a programmi provinciali per le scuole riservati a psicologi.
- Settore** Scuole primarie, secondarie di I e II grado e dell'infanzia.
- (dal 1998 al 2014) **Progettista navale**
- Datore di lavoro** Fincantieri Costruzioni Navali S.p.A. - Uffici di progettazione - Trieste
- Attività** Progettazione di base navi da crociera e prototipi; impostazione, anche con esecuzione del disegno complessivo, di soluzioni ottimali; calcolo delle componenti principali, dimensioni e proporzioni, definizione dei materiali, valutazione dei limiti imposti dai registri di classificazione e dai regolamenti internazionali di salvaguardia della vita umana in mare.  
Calcolo e verifica dell'esponente di carico, pesi e baricentri, pesata nave e prove di stabilità.  
Inquadramento: impiegata di concetto VI livello (*tempo indeterminato*)
- Settore** Metalmeccanico - Progettazione e realizzazione mezzi di trasporto
- (dal 1993 al 1998) **Perito assicurativo; surveyor**
- Datore di lavoro** Studio di ingegneria APOLLONIO - Trieste
- Attività** Perizie assicurative su danni a fabbricati e aziende per conto dei principali enti nazionali di assicurazione: sopralluogo, ricostruzione delle responsabilità del sinistro, quantificazione dei danni, proposte di risarcimento, stesura della relazione per il liquidatore della compagnia; gestione primaria delle controversie  
Surveyor in ambito navale, in qualità di collaboratore dell'ispettore non esclusivo e per conto del registro di classificazione norvegese Det Norske Veritas: sopralluoghi e accertamenti a bordo di navi mercantili per la verifica delle dotazioni di sicurezza e salvaguardia; perizie su merce danneggiata; perizie su danni strutturali.
- Settore** Assicurativo; Registri di Classificazione Navale
- (1993) **Docente**
- Datore di lavoro** Istituto Scolastico "Ugo Foscolo" di Trieste
- Attività** Docente per la preparazione e il recupero scolastico; lezioni frontali di Costruzioni Navali ed Esercitazioni, Teoria della Nave ed Esercitazioni, Meccanica applicata ed Esercitazioni, Tecnologia dei materiali ed Esercitazioni (*collaborazione professionale*)
- Settore** Istruzione privata, supporto extra scolastico
- (1992; 1998) **Docente**
- Datore di lavoro** Istituto Tecnico Nautico "Tommaso di Savoia duca di Genova" - Trieste
- Attività** Istruttore professionale (*collaborazione esterna*) per l'insegnamento di software dedicati al disegno navale computerizzato: Microstation, Autocad. Target: allievi delle classi IV e V indirizzo "Costruttori Navali"
- Settore** Istruzione secondaria superiore; formazione professionale

(dal 1992 al 1994)

**Docente**

- Datore di lavoro** Ministero della Pubblica Istruzione (ora *Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*)
- Attività** Docente ITP di "Esercitazioni di Teoria della Nave": allievi delle classi V indirizzo "Costruttori Navali"; docente ITP di "Esercitazioni di Costruzioni Navali e disegno": classi IV dell'Istituto Tecnico Nautico "Tommaso di Savoia duca di Genova" - Trieste
- Settore** Istruzione secondaria superiore

(dal 1993 al 1995)

**Progettista navale**

- Datore di lavoro** NAOS Srl. - Progettazioni navali - Trieste
- Attività** Progettazione navi mercantili sulla base delle richieste amatoriali; impostazione, anche con esecuzione del disegno complessivo, di soluzioni ottimali; calcolo delle componenti principali, dimensioni e proporzioni, definizione dei materiali, valutazione dei limiti imposti dai registri di classificazione e dai regolamenti internazionali di salvaguardia della vita umana in mare.  
Calcolo di strutture complesse; dimensionamenti strutturali. (*collaborazione professionale*)
- Settore** Metalmeccanico - Progettazione e realizzazione mezzi di trasporto

(dal 1991 al 1993)

**Progettista navale**

- Datore di lavoro** MAIERFORM Srl. - Progettazioni navali - Trieste
- Attività** Progettazione navi mercantili sulla base delle richieste amatoriali; impostazione, anche con esecuzione del disegno complessivo, di soluzioni ottimali; calcolo delle componenti principali, dimensioni e proporzioni, definizione dei materiali, programmazione produzione; valutazione dei limiti imposti dai registri di classificazione e dai regolamenti internazionali di salvaguardia della vita umana in mare.  
Calcolo di strutture complesse; dimensionamenti strutturali. (*tempo indeterminato*)
- Settore** Metalmeccanico - Progettazione e realizzazione mezzi di trasporto

**ISTRUZIONE e FORMAZIONE**

- (2017) **Master in Psicologia dello Sport**  
Corso di **Alta Formazione post-lauream**  
Presso Psymedisport
- (2012) **Master Practitioner in Programmazione Neuro Linguistica**  
Corso di **Alta Formazione post-lauream**  
finanziato da Comunità Europea, Ministero del Lavoro e Regione FVG  
Fondazione Opera Sacra Famiglia e NES Training
- (2010) **Master in Competenze normative aggiornate sul lavoro e Recruitment delle risorse umane**  
Corso di **Alta Formazione post-lauream**  
finanziato da Comunità Europea, Ministero del Lavoro e Regione FVG  
Job & School Servizi Formativi Aziendali e Consulenza di Direzione
- (2009) **Laurea Magistrale in Psicologia**  
presso la **Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Trieste**  
con punteggio finale 110/110 e Lode
- (2008) **Identità e Orientamento sessuale nel Welfare State**  
**Corso di Perfezionamento Universitario**  
Presso Università degli Studi di Trieste – 2008

- (2008) **Master in Sessuologia Clinica e Psicologia della Coppia**  
**Master biennale per medici e psicologi**  
 Presso Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale di Roma  
 con punteggio finale 30/30 e Lode
  
- (2006) **Laurea Triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche**  
 presso la Facoltà di Psicologia dell' Università degli Studi di Trieste  
 con punteggio finale 110/110
  
- (1991) **Diploma di Aspirante alla professione di Costruttore Navale**  
 Diploma di istruzione secondaria superiore  
 presso l'Istituto Tecnico Navico Statale di Trieste  
 con punteggio 56/60

**COMPETENZE PERSONALI**

**Lingua madre** Italiano

**Altre lingue**

*Inglese*

*Spagnolo*

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
<i>Inglese</i>	B1	B2	B1	B1	B1
<i>Spagnolo</i>	C2	C2	C2	C2	C2

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato  
 Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

**Competenze comunicative**

Buone abilità comunicative acquisite partecipando a corsi professionalizzanti, lavorando in contesti professionali differenti, conducendo workshop e seminari. Tali capacità si sono perfezionate grazie alle molteplici occasioni di lavoro nella formazione e alla partecipazione a programmi televisivi.

**Competenze organizzative e gestionali**

L'esperienza maturata presso importanti strutture industriali e la realizzazione di progetti sociali che coinvolgevano gruppi di lavoro multietnici, hanno permesso l'acquisizione di buone abilità organizzative e gestionali, nonché la capacità di svolgere le attività sia autonomamente che in team. Ho acquisito, negli anni, un pensiero analitico e la consapevolezza organizzativa necessari per conseguire una tensione al risultato che permettesse la condivisione e il raggiungimento degli obiettivi. Una certa tenacia e determinazione mi hanno inoltre consentito di superare positivamente situazioni complesse.

**Competenze informatiche**

ECDL Patente Europea del Computer  
**Microstation SE/J**® modellazione superfici, creazioni solidi lavoro 3d, rendering.  
**Autocad**® disegno grafico computerizzato  
**Napa**® architettura navale, calcolo di stabilità e dimensionamento strutture  
 Sistemi operativi **Windows**®  
 Pacchetto **Office**® (Word, Excel, Powerpoint, Access)

**Altre esperienze**

Recruiter HR  
 Viaggi di lavoro all'estero  
 Collaborazione con l'Istituto Gestalt di Trieste  
 Tirocinio post-laurea presso Servizio Tutela Minori dell'ULS n° 3 di Bassano del Grappa (500 ore)  
 Tirocinio post-laurea presso Servizio Tutela Minori dell'ULS n° 3 di Romano di Ezzelino (500 ore)

Patente di guida B; automunita

**ALTRE INFORMAZIONI**

---

**Ulteriore formazione**

- Corso **Mindsight , guardarsi dentro** Ass. Zymé 2015
- Corso **Leadership con il cuore** - Trieste
- Corso **Puoi guarire la tua vita** - Trieste 2014
- Corso **Presenza Mentale e Mindfulness** Ass. Zymé 2014
- Corso **L'Arte di Comunicare con il Pubblico** Camera di Commercio di Udine 2013
- Corso di formazione per operatori di **Training Autogeno** presso PsyMediSport 2012
- Corso di riqualificazione professionale in **Comunicazione interfunzionale** 2012
- Corso di riqualificazione professionale in **Sistema Qualità – ISO** 2012
- Corso di formazione aziendale in **Negoziazione Organizzativa** 2011
- Corso di formazione per Leader in **Laughter Yoga** 2010
- Workshop di **"La felicità è una scelta"** organizzato da "La Palestra della Felicità" 2010
- Corso di **Crescita personale con il Coaching e la PNL** organizzato da Aspic Venezia 2010
- Corso **Autostima e Assertività** organizzato da Ass. Zymé e Aspic Venezia 2010
- Corso di formazione aziendale in **Tecniche di Problem finding e Problem solving** 2010
- Corso **Esame di Stato: l'impostazione del caso clinico** organizzato da Obiettivo Psicologia Srl 2010
- Corso **Il processo di progettazione di interventi in ambito organizzativo e sociale** organizzato da Obiettivo Psicologia Srl 2010
- Convegno su **La comunicazione delle morti improvvise. Il vissuto degli operatori** organizzato dall'ULS n. 3 di Bassano del Grappa – 2009
- Corso di **Ipnosi Non Verbale** - 2008
- Corso **Il linguaggio del corpo – la Comunicazione Non Verbale** - 2008
- Seminario di psiconcologia **"Il Metodo Simonton"** - 2007
- Convegno Internazionale **"Dallo Stress al Trauma"** – AISMI
- Convegno **"Il trauma psichico: neurobiologia, EMDR, psicoterapia Gestalt"** - Ist. Gestalt
- **Seminari di studio** – Scuola di Specializzazione Istituto Gestalt Trieste
- Convegno **"Violenza all'infanzia. Ascolto del bambino abusato."** - PETRA Onlus
- Workshop **Social Cognitive Neuroscience** alla SISSA di Trieste – Ass.ne Italiana Formatori
- Corso di **Collaborazione Interfunzionale** a cura dell'ISMO - Fincantieri S.p.A. 2006
- Corso di **Pronto Soccorso** per volontari della Croce Rossa Italiana
- Corso di **Sicurezza e Gestione dell'Emergenza** nei casi di abbandono nave 2002
- Corso di **Vibrazioni e Rumore** a bordo delle navi da crociera 2000
- Corso di **Architettura navale** presso Fincantieri S.p.A. 1999
- Corso **Autokon** avviamento scafo e programmazione pezzi – nesting 1992
- Corso di **Contabilità Generale** – valutazione *Ottimo* 1985
- Corso di **Dattilografia** valutazione *Buono* 1985

<b>Progetti</b>	Co-fondatrice di un innovativo metodo di coaching integrato rivolto alle persone e ai gruppi, in ambito sportivo, scolastico e aziendale: collaborazione all'ideazione, realizzazione e sperimentazione dello strumento.
<b>Conferenze</b>	<p>"Reputazione e ricerca del lavoro" per FVJob a Punto di Incontro - Pordenone</p> <p>"BrainTime: le aziende crescono quando le persone migliorano" FVJob - Pordenone</p> <p>"Riportiamo l'azienda a crescere" intervento a workshop di PensaSemplice - Udine</p> <p>"Rompere gli schemi" intervento a workshop di PensaSemplice - Udine</p> <p>"Psicologia e Seduzione" presso evento di Upevents</p>
<b>Conduzione di Seminari e Workshop</b>	<p>"Turriaco 4People" Benessere per il cittadino - Turriaco</p> <p>"Comunicazione persuasiva" per PensaSemplice - Buttrio</p> <p>"Young Empowerment" training cognitivo Istituto Pertini Monfalcone</p> <p>"Ben-Essere e Buon-Umore" wks a Staranzano</p> <p>"Brain Games" seminari per Ass. Zymé - Asl 2 Monfalcone</p> <p>"Enneagramma Ali e Frecce" wks per PensaSemplice - Pradamano</p> <p>"Allegria consapevole" training wks per PensaSemplice</p> <p>"Psicologia degli Enneatipi" seminari per Ass. Zymé - Asl 2 Monfalcone</p> <p>"L'equilibrio oltre la crisi" wks per Ass. Culturale Sagittarius</p> <p>"Laboratorio di consapevolezza" training sperimentale</p> <p>"Attaccamento: la madre di tutte le relazioni" seminario - Asl 2 Monfalcone</p> <p>"Emotional Freedom, Emotional Management" wks per Ass. Culturale Sagittarius</p> <p>"Enneagramma e Crescita" seminari per Ass. Culturale Sagittarius</p> <p>"PerTuttaLaVita" wks di LaughterYoga presso Sereni Orizzonti</p> <p>"NLP Practitioners Teamwork" per Ass. Culturale Sagittarius</p> <p>"Enneagramma avanzato e dinamiche di relazione" wks per Ass. Culturale Sagittarius</p>
<b>Interviste televisive</b>	<p>Trasmissione televisiva di TeleCapodistria "Il giardino dei sogni":</p> <p>"Felicità e benessere"; "La Fiducia"; "Yoga e salute mentale"; "Shinrin Yoku"; Mindfulness;</p> <p>"Gestione del Conflitto"; "Processi di decision making" "Figli e separazione dei genitori"; "</p>
<b>Volontariato</b>	<p>Volontariato presso l'Associazione Culturale SAGITTARIUS di Monfalcone, per colloqui di supporto psicologico e crescita personale</p> <p>Volontariato come moderatrice di gruppo di auto-mutuo aiuto presso Ass. Genitori Separati Insieme per i Figli</p> <p>Volontariato come docente in percorsi di formazione presso Associazione Zymé</p> <p>Volontariato come psicologa presso Associazione Isontina Lega per la Lotta contro i Tumori</p>
<b>Dati personali</b>	<p>Autorizzo il trattamento dei miei dati personali e professionali per esigenze di selezione e comunicazione ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".</p>

*La sottoscritta, sotto la propria responsabilità e consapevole delle sanzioni penali previste dagli artt. 46 e 47 del D.P.R. 445/00 per le ipotesi di falsità in atti e dichiarazioni mendaci ivi indicate, dichiara la veridicità delle informazioni sopra riportate.*

Monfalcone, 18 ottobre 2021