

Elena Giulia Montorsi

Psicologa Psicoterapeuta

Psicologa dello Sport - Performance Coach - Mindfulness Trainer

Data di nascita: 22 novembre 1983
Luogo di nascita: Genova
Residenza: Assago (MI), Via Roggia Bartolomea 7
Stato civile: Coniugata
Cellulare: +39 339 7415928
E-mail: egmontorsi@gmail.com
Sito web: www.elenagiuliamontorsi.it



Studi Professionali

Milano, c/o Piano C, Via Simone d'Orsenigo, 18

Roma, c/o Studio Previmed, Circonvallazione Clodia, 175

Iscrizione **albo** della **sezione A dell'ordine degli Psicologi della Lombardia**: numero di iscrizione 03/12575

Esperienze Professionali

Performance Coach

Dal 2015 seguo dirigenti manager e liberi professionisti che vogliono aumentare le loro performance professionali attraverso un percorso che lavora su concentrazione, consapevolezza, leadership, visualizzazione e stato di flow, elementi necessari per esprimere il reale potenziale interno della persona e del professionista.

Psicologa dello Sport

Dal 2009 seguo atleti, professionisti e non, per progetti di preparazione mentale volti all'ottimizzazione delle *performance* in gara con sessioni rivolte in particolare all'aumento della concentrazione, della respirazione, della visualizzazione e degli stati di *flow*.

In particolare, mi occupo dei seguenti sport: equitazione, marcia, pattinaggio artistico su ghiaccio, pattinaggio a rotelle, ciclismo, basket, tennis, golf, rugby, judo, nuoto, scherma, motociclismo e rally.

Nello specifico:

05/2014 - in corso

Psicologa del Team Italia Federazione Italiana Sport Equestri per:

- Campionati Europei 2018 specialità Reining (medaglia d'argento squadra under 18, medaglia d'argento squadra under 21, medaglia argento individuale under 21, medaglia argento individuale under 18)
- Campionati del Mondo 2017 specialità Reining (medaglia d'oro squadra under 18, medaglia d'argento squadra under 21, medaglia argento e bronzo individuale under 21, medaglia argento e bronzo individuale under 18)
- Campionati Europei e Mondiali 2016 specialità Reining (medaglia d'oro squadra under 18, medaglia d'argento squadra under 21, medaglia argento individuale under 21, medaglia d'oro individuale Senior).
- Campionati Europei Senior 2015 specialità: Reining (medaglia d'oro squadra e individuale), Dressage, Volteggio e Salto Ostacoli.

- Campionati Europei Pony 2014 (under 16) specialità: Completo (medaglia di bronzo a squadre) e specialità Dressage.
- Campionati Europei Junior 2014 (under 18) specialità: Reining (medaglia d'oro a squadre e oro ed argento individuali), specialità Completo e Dressage.
- Campionati Europei Young Rider 2014 (under 21) specialità: Reining (medaglia d'oro a squadre e oro ed argento individuali) specialità Completo e Dressage.
- Campionati del Mondo 2014 specialità: Salto Ostacoli, Dressage, Reining, Paradressage (medaglia oro ed argento individuale), Volteggio.

2009 - in corso

- preparazione mentale e supporto psicologico di atleti professionisti, semi professionisti ed amatori,
- progetti di psicologia positiva e *coaching* rivolti a giovani adulti, adulti, atleti e tecnici.

03/2017 - 07/2018

Psicologa BoxeLab - Centro Famiglia La Cordata Milano

Lo sport è il veicolo maggiore per aiutare gli adolescenti a comprendere come crescere con i giusti valori morali. Lo sport insegna le regole, la fatica, il sacrificio e la meritocrazia, incarna in maniera ottimale la frase di Nelson Mandela "io non perdo mai, o vinco o imparo." Perché questo succede nello sport, non esiste perdere o essere peggio di altri, insegna a conoscersi, a entrare in contatto con se stessi, a voler costantemente migliorare incentivati dall'allenatore e dai compagni. Il progetto BoxeLab nasce da un'esperienza condivisa tra una Psicologa dello sport e un Mediatore dei conflitti, che hanno deciso di mescolare le loro competenze e i loro strumenti di lavoro per dare vita ad un laboratorio innovativo, unico nel suo genere in cui per un'ora e mezza alla settimana si pratica boxe e per la successiva mezz'ora si fa terapia di gruppo.

2016 - 2017

Psicologa dello Sport della Società Amatori&Union Rugby di Milano.

2016 - 2018

Psicologa dello Sport per un Giocatore di Golf professionista Alps Tour.

01/2016 - 09/2016

Psicologa dello Sport per un'atleta della Federazione Judo Australiana - Olimpiadi di Rio 2016.

2008

Tirocinio post-laurea specialistica in Psicologia di 450 ore presso il Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport, Viale Tunisia 29, Milano.

Psicologa Positiva

Grazie a questa nuova branca della Psicologia studio come le persone possano raggiungere una maggiore consapevolezza di loro stesse ed esprimere il loro reale potenziale. L'obiettivo è il raggiungimento del successo personale.

In particolare, ho collaborato con importanti aziende nel contesto italiano attraverso progetti quali:

2016 - 2017

Vitasnella: progetto "Tu al meglio" per Acqua Vitasnella, (www.tualmeglio.com).

2012 - 2013

Nivea: progetto "Nivea vicino a te" svolto in collaborazione con Nivea ed il sito internet alfemminile.it.

Psicologa formatrice

La mia esperienza nella formazione nasce nel 2008, anno in cui inizio a collaborare per la formazione di allenatori sportivi nel campo della comunicazione e della *leadership*. Successivamente nasce un progetto formativo di 152 ore in cui attraverso attività d'aula ed esperienziali si portano gli allievi istruttori e allenatori a diventare *leader* di se stessi, dei gruppi di lavoro e di allenamento.

Negli anni successivi sono docente al Master in Psicologia dello Sport e conduco altre attività di formazione aziendale legate al *Team Building* e all'ottimizzazione delle *performance* mentali.

Nello specifico:

2008 - in corso

Docente Federale - Federazione Italiana Sport Equestri - per le materie di Psicologia, Pedagogia e Tecniche Educative - attività d'aula ed in campo di 152h per la formazione degli Allenatori.

2011 - 2012

Collaborazione con la Prof.ssa Marisa Muzio per le attività di formazione aziendale, attività di *outdoor training* e *coaching*.

2010 - 2011

Docente al 17° Master in Psicologia dello Sport organizzato dal Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport, Viale Tunisia 29, Milano.

2008 - 2010

Consulente per Formazione aziendale, attività *outdoor*, testimonianze, selezione e *coaching* per Psicospport S.r.l. Viale Tunisia 29, Milano.

Formazione e Ricerca presso il Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport di Milano, Viale Tunisia 29, Milano.

2009 - 2010

Docente al 16° Master in Psicologia dello Sport organizzato dal Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport, Viale Tunisia 29, Milano.

2008 - 2009

Tutor e Docente al 15° Master in Psicologia dello Sport organizzato dal Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport, Viale Tunisia 29, Milano.

Psicologa in ambito marittimo

Nel 2012 predispongo il *survey* per lo studio dello Stress Lavoro Correlato a bordo delle Navi "OPES - Officer Psychological Evaluation System" che pone l'attenzione sulla prevenzione del SLC a bordo. Nel 2015 inizio la collaborazione con il progetto europeo dell'Accademia della Marina Mercantile "SOS - Stress on ship" (<http://www.sosproject.net>) in cui comprendo come lo studio e la prevenzione dei sintomi legati allo stress siano di fondamentale importanza nella formazione degli Allievi Ufficiali. Nel 2016 parte un progetto di selezione del personale a bordo delle navi per la Società Norgas di Singapore (<http://norgascarriers.com>).

Psicologa Clinica e Psicoterapeuta

Come psicologa clinica mi occupo di tutta la parte di *assessment* per la prevenzione del disagio personale, l'identificazione e diagnosi precoce dei rischi psicopatologici, i fattori cognitivi, affettivo-emotivi, psicosociali, comportamentali, di personalità, sociali e culturali e anche della valutazione delle emozioni e la loro regolazione.

Come Psicoterapeuta mi occupo di terapie rivolte al benessere personale a seguito di stati di dolore, malessere, *stalking*, stress, mobbing, bullismo e psicopatologie come depressione, disturbo ossessivo-compulsivo e disturbo post-traumatico da stress.

Nello specifico:

2008 - in corso

- colloqui, consulenze, diagnosi, supporto e psicoterapia a adolescenti, giovani adulti ed adulti, coppie e genitori.
- preparazione mentale e supporto psicologico di manager e liberi professionisti per l'ambito aziendale.
- progetti di psicologia positiva e coaching rivolti ad aziende e gruppi di lavoro.
- percorsi terapeutici rivolti a adolescenti, coppie, adulti.

2009 - 2012

Tirocinio formativo specialistico - colloqui e consulenze per adolescenti e giovani adulti - presso la A.S.L. 3 Genovese - Tutor Dr.ssa Paola Bozzo Kielland, per la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Psicoanalitica dell'Adolescente e del Giovane Adulto A.R.P.AD. - Minotauro Milano.

2004 - 2005

Tirocinio Formativo in Scienze e Tecniche Psicologiche, 500 ore. Tutor Dr.ssa Lisa Cacia Consultorio Familiare, N.O.A.C. Ambito 5, A.S.L. N°3 "Genovese" Genova, Sal Nuova Ns Sig.ra Del Monte 4.

Psicologa Forense

Dal 2014 sono docente ospite al Corso di Diritto dell'Unione Europea 2 della Prof.ssa Ilaria Queirolo.

Mi occupo di Consulenze Tecniche di parte in casi di separazione, divorzio familiare e *stalking* dal 2011.

Nello specifico:

2011 - in corso

Collabora con l'*equipe* di "Family Legal" sia per supportare le coppie in fase di separazione, sia come CTP nei casi di divorzio giudiziale, qualora venga richiesta una consulenza tecnica.

2010 - in corso

Responsabile Psicologa per il progetto Sos-Stalking, Milano - www.sos-stalking.it.

Altre esperienze lavorative

2005 - 2006

Corsi di Riabilitazione Equestre a bambini portatori di Handicap Fisici e/o Psicici in qualità di assistente volontaria presso la Società Ippica Genovese in collaborazione con l'Ospedale G. Gaslini di Genova.

Conferenze ed Interviste

2016

Relatrice alla Conferenza "*Cross-Border Developments of Mediation to Foster European Wide Settlement of Disputes*" organizzata per il Progetto Erasmus Intensive Course presso l'Università di Turiba.

Relatrice e Chairman: "La preparazione mentale in adolescenza" al Convegno "La Psicologia applicata allo Sport" - Perugia

2010 - 2016

Interviste televisive presso Canale 5, Classhorse Tv, Vero Tv, Radio Reporter, La3, - come esperta in psicologia dello sport, in *stalking* e atti persecutori, in psicologia della famiglia e dell'adolescenza.

Interviste per Il Resto del Carlino, Il Giorno, La Nazione, Cavallo Magazine, Runner's World come esperta di psicologia dello sport, *stalking* e atti persecutori.

2009

Relatrice alla Conferenza "Psicologia dello Sport e delle Disabilità" per l'Ordine degli Psicologi della Liguria.

Pubblicazioni

"Mentalità Vincente: un approccio innovativo alla preparazione mentale negli sport equestri" 2017, Sorbello Editore, E. G. Montorsi

"Psicologia e pedagogia per gli sport equestri. Manuale teorico pratico per istruttori e tecnici di equitazione", 2016, Sorbello Editore, E.G. Montorsi

"Psychological Aspects of the Family Mediation" in *"Mediation to Foster European Wide Settlement of disputes"*, 2016, edito da Aracne Editrice, F. Pesce, D. Rone et all.

"Con te ho chiuso! Guida Psicopratica alla separazione", 2013, edito da URRA - Feltrinelli, L. Puglisi e E.G. Montorsi

Esperienze di Studio

Master/Specializzazioni

2016 - 2017

Master Mindfulness Experiential/Professional Training di primo livello - Centro Italiano Studi Mindfulness, Roma

2009 - 2012

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Psicoanalitica dell'Adolescente e del Giovane Adulto A.R.P.A.D. - Minotauro, Milano

2006 - 2007

Master in Psicologia dello Sport 2006/2007, Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport, Milano

Studi Universitari

2005 - 2008

Laurea Specialistica in Psicologia Clinica con votazione 100/110, Facoltà di Lettere e Filosofia, *Alma Ticinensis* Università di Pavia. Tesi sperimentale nell'ambito della Psicologia dello Sport *"L'esperienza di flow nell'equitazione di alto livello: una ricerca nella specialità del salto ostacoli"*

2002 - 2005

Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche con curriculum in Sviluppo, Facoltà di Lettere e Filosofia, *Alma Ticinensis* Università di Pavia, Tesi svolta su un caso clinico seguito durante il tirocinio formativo.

Studi Liceali

1997 - 2002

Diploma di Maturità Scientifica, Istituto Santa Maria Immacolata, Genova

Conoscenza Lingue

Inglese - Advanced level

08/2009

Intensive English Course di 2 settimane, *Advanced Level*. Brandon College, San Francisco, U.S.A.

10/2007 – 11/2007

Intensive English Course di 7 settimane, *Advanced Level*. Brandon College, San Francisco, U.S.A.

Conoscenze Informatiche

Ottima conoscenza dei principali ambienti e software Windows e Macintosh, in particolare: Word, Pages, Excel, Numbers, PowerPoint, Keynote, Publisher

Buona conoscenza dei programmi di grafica Adobe Premiere e Proshow

Attività Sportive

Equitazione, attività agonistica a livello nazionale ed internazionale dal 1997 al 2011 – I gr., e qualifica di Operatore Tecnico Equestre di Base - Federazione Italiana Sport Equestri.

Sci, Running, Vela

Autorizzo al trattamento dei miei dati personali ai sensi del D. Lgs. 196/2003