

PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA

PROFILO PERSONALE

Le esperienze avute in diversi campi mi hanno permesso di sperimentare le mie competenze in più contesti e in relazione a molteplici tipologie di utenza. Il mio obiettivo è dedicarmi maggiormente alla cura delle singole persone, della coppia e della famiglia.

ULTERIORI ESPERIENZE

Co-conduzione:

Seminario "La Coppia: punto di forza nella genitorialità adottiva"
25 Febbraio 2017 - Milano

Gruppo "Oltre il penale: percorso di gruppo per genitori e figli per conoscere e superare le sfide dell'adolescenza"
Febbraio - Aprile 2017 - Azzate

Gruppo di sostegno per figli di genitori separati
Gennaio - Marzo 2016 - Azzate

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Psicoterapeuta online

Unobravo Psicologia Online
Marzo 2023 - in corso

Intervento rivolto ad individui, coppie e famiglie, ponendo al suo centro le relazioni tra le persone, lavorando su vincoli e risorse aiutando a costruire una storia diversa che promuove il cambiamento.

Psicologa Consultorio Familiare

ASST Fatebenefratelli Sacco - Milano
Marzo 2023 - in corso

Sostegno psicologico rivolto a singole persone, alla coppia e alla famiglia nei diversi momenti del loro ciclo di vita.

Psicoterapeuta

Minds - Studio di Psicologia - Seregno
Maggio 2021 - in corso

Intervento rivolto ad individui, coppie e famiglie, ponendo al suo centro le relazioni tra le persone, lavorando su vincoli e risorse aiutando a costruire una storia diversa che promuove il cambiamento.

Operatrice Spazio Neutro nei Servizi d'ambito

ASC Sociale del Legnanese (So.Le) - Legnano
Aprile 2017 - in corso

Sostenere il mantenimento della relazione tra il bambino ed i suoi genitori a seguito di separazione, divorzio conflittuale, affido ed altre vicende di grave e profonda crisi familiare.

Psicologa Sportello di Ascolto e Supporto Psicologico

ASC Sociale del Legnanese (So.Le) - Rescaldina
Aprile 2021 - Dicembre 2021

Offrire uno spazio di ascolto all'interno del quale sostenere ciascun individuo nel riconoscere, gestire e contenere le emozioni forti e contrastanti che generano malessere ed attivare eventuali risorse utili ad affrontare la situazione.

Operatrice Spazio Neutro nei Servizi d'ambito

Ghenos - Cooperativa Sociale A.R.L. Onlus Milano
Gennaio 2020 - Giugno 2021

COMPETENZE

Problem Solving
Organizzazione
Autonomia
Flessibilità
Puntualità nelle consegne
Team-working
Gestione del conflitto
Empatia
Comunicazione

IT SKILLS

Padronanza del Pacchetto Office (Word
Excel PowerPoint ecc)
Posta elettronica
Sistemi Operativi Windows e MacOS
Padronanza motori di ricerca
Social Network (Facebook - Instagram)

LINGUE

Italiano madrelingua
Inglese: B1

AutORIZZO il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali"

ESPERIENZE FORMATIVE

Attività di tirocinio in Mediazione Familiare Sistemica

CTA Centro di Terapia dell'Adolescenza - Legnano
Gennaio 2018 - Giugno 2021

Psicoterapia con Supervisione diretta

Polo Clinico sede di Legnano
Settembre 2015 - Giugno 2017

Attività di tirocinio in Psicoterapia

CTA Centro di Terapia dell'Adolescenza - Milano
Ottobre 2014 - Ottobre 2017

Approfondimento della terapia sistemica indirizzata alle coppie e integrata con l'EFT (Emotionally Focused Therapy) e della terapia familiare nei casi di adozione.

Attività di tirocinio Post-Laurea

Centro Siciliano per la Depressione e l'Ansia - Catania
Casa di Cura Villa L'Ulivo Carmide Srl - Catania
Ottobre 2012 - Settembre 2013

Attività di tirocinio presso Servizio di Psicologia

Azienda Ospedaliera Santo Bambino - Catania
Marzo 2012 - Luglio 2012

Attività di tirocinio presso Servizio di Psicologia

Asp n°3 Catania - Catania
Marzo 2010 - Settembre 2010

ISTRUZIONE

CTA Centro di Terapia dell'Adolescenza - Milano

Mediazione Familiare Sistemica Gennaio 2018

Socia in Formazione iscritta a Associazione Internazionale Mediatori Sistemici (AIMS)

Scuola di Specializzazione IRIS - Milano

Scuola di Specializzazione in Sistemico Relazionale Integrato
Settembre 2013 - Novembre 2017

Università degli Studi di Catania

Facoltà di Psicologia
Dicembre 2010 - Settembre 2012

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia

Laureata con Lode - Assegnataria, per meriti accademici, del ruolo di Tutor Senior e di Collaboratore Part-Time per la Rilevazione Dati

Università degli Studi Kore di Enna

Facoltà di Scienze e Tecniche Psicologiche
Ottobre 2007 - Novembre 2010

Corso di Laurea Triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche
Laureata con 110

06.03.2023

Federica J. Grava