

INFORMAZIONI PERSONALI

Giorgia Carla Notari

📍 Via Pompeo Marchesi 64 – 20153 – Milano

📞 339 6651240

✉ giorgia.notari@gmail.com

Sesso F | Data di nascita 19/08/1977 | Nazionalità Italiana

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

ATTIVITA' CLINICA

Dal 2007 ad oggi

Libera professionista

Studio privato in Milano e Novate Milanese (MI)

Ambiti di intervento: disturbi d'ansia e attacchi di panico, disturbi dell'umore, disturbi da dipendenza da sostanze, terapia di coppia, tematiche adolescenziali, sostegno alla genitorialità.

Incontri di gruppo per donne in gravidanza e in menopausa utilizzando il protocollo MBSR.

Applicazione EMDR, del protocollo MBSR E MBCT (Mindfulness Based Stress Reduction e Mindfulness Based Cognitive Therapy) e di tecniche di rilassamento.

Valutazioni psicodiagnostiche per danno da mobbing, stress lavoro-correlato e infortuni sul lavoro.

Da Maggio 2010 a Dicembre 2013

Consulente psicoterapeuta per il Progetto Innovativo sui Disturbi dell'Umore.

A.O. Ospedale San Carlo Borromeo - Milano

- Valutazioni psico-diagnostiche, psicoterapia individuale e di gruppo, incontri di gruppo per la prevenzione delle ricadute attraverso il protocollo MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy).
- Tutor di tirocinanti post-laurea e di specialità.

Da Febbraio 2009 a Giugno 2010

Consulente Ser.t

Ser.t di Via Canzio 18 - Milano

- Conduttrice dei corsi su "Tecniche di rilassamento" per il "Progetto Cocaina". Un corso rivolto agli operatori e due corsi rivolti agli utenti.

Da Gennaio a Dicembre 2009

Consulente di formazione

Associazione Creativamente - Vigevano (PV)

- Conduttrice dei corsi "Gestire lo stress si può con le tecniche di rilassamento"

Da Gennaio a Maggio 2009

Psicologa scolastica

Cooperativa La Giostra

- Conduttrice progetto "Giochiamo con le emozioni" rivolto ad alunni delle scuole medie di Corsico.

Da Marzo a Giugno 2007

Psicologa scolastica

Scuola Milani (S.Giuliano Milanese) e Centro di Formazione Professionale di Rozzano

- Consorzio Sud-ovest di Milano progetto "Insieme per il successo formativo".
- Psicologa referente del "Progetto orientamento scolastico e lavorativo".

Da Settembre 2006 a Maggio
2007

Psicologa scolastica

Scuola Secondaria Paritaria di 1° grado "Pastor Angelicus" - Milano.

- Progetto: Il linguaggio delle emozioni: un percorso di alfabetizzazione emotiva.

Da Marzo 2006 a Giugno 2008

Psicologa scolastica

Liceo classico statale "C. Rebola" – Rho (MI)

- Psicologa dello "Sportello di consultazioni psicologiche"

Da Giugno a Dicembre 2007

Consulente per valutazione mobbing

A.O. Ospedale San Carlo Borromeo - Milano

- Valutazioni psicodiagnostiche del danno psicologico da Mobbing e infortuni sul lavoro.

Da Marzo 2004 a Dicembre 2012

Psicologa scolastica

Cooperativa La Giostra c/o Istituto comprensivo Galilei. Scuola Media G. Verdi e Istituto Comprensivo Buonarroti. Scuola Media Buonarroti – Corsico (MI)

- Psicologa per lo "Spazio di ascolto" e per progetti di: orientamento, affettività, socializzazione rivolti agli alunni. Conduttrice di incontri serali con i genitori su tematiche adolescenziali."

ATTIVITA' DI FORMAZIONE

Da Marzo 2012 a Settembre 2013

Docente

Agenfor

- Corso Oss per il modulo di Psicologia e Sociologia

Da Maggio a Dicembre 2010

Docente

Fondazione le Vele

- Corso rivolto a operatori socio-sanitari di un RSA "Relazioni in ambito professionale: comunicazione e gestione dei conflitti"

Da Giugno '09 a Dicembre '10

Docente

Fondazione Notari

- Corsi "Preparazione all'attività professionale di psicologo" su tematiche: tecniche per il primo colloquio, la comunicazione nella relazione terapeutica, la disassuefazione da fumo, mobbing e costrittività organizzativa, ansia e attacchi di panico.

Da Gennaio a Ottobre 2009

Docente

Eurocom

- Corso "La multiculturalità: una risorsa in ambito lavorativo" presso diversi Ospedali Lombardi

Da Maggio a Giugno 2008

Docente

Fondazione le Vele

- Corsi rivolti a personale socio sanitario su: "La gestione del conflitto" e "La gestione dello stress e delle emozioni negative"

Febbraio 2008

Docente

Associazione Auser

- Corso di Formazione Volontari nel Corso CIESSEVI: "Volontari e tempo libero: una rete di conoscenze ed opportunità da promuovere tra i cittadini over 65"

Da Settembre a Dicembre 2007

Docente

Cooperativa Cesed - Milano

- Formatrice nel Corso Voucher Regione Lombardia "Counseling e Relazione di Aiuto"

Da Settembre 2006 a Maggio 2007

Docente

Scuola Media E. Fermi di Villasanta (MI)

- Corso di Formazione per insegnanti: "Le emozioni distruttive associate allo stress: imparare a conoscerle e a gestirle con le tecniche di rilassamento".

Giugno 2005 - 2007

Docente

Studia e Lavora - Mantova

- Corsi ECM rivolti a personale socio sanitario: "Comunicazione e relazione di aiuto", "Counseling in ambito sanitario", "Il disagio psicologico in adolescenza"; "La gestione del tempo", "Umanizzazione e Medicina Complementare".

Da Novembre '05 e Novembre '06

Docente

A.O. Ospedale San Carlo Borromeo - Milano

- Ciclo di lezioni di Psicologia Generale presso il Corso per Infermieri Professionali

Da settembre 2001 a giugno 2002

Docente

Casa Nazareth (Centro di formazione professionale)

- Docente di Psicologia e responsabile dei percorsi di stage

ATTIVITA' DI TIROCINIO

Da Settembre '05 a Settembre '07

Tirocinante di specialità

A.O. Ospedale San Carlo Borromeo - Milano

- Partecipazione agli incontri di terapia di gruppo e al programma di prevenzione delle ricadute (protocollo MBSR) rivolto a pazienti con disturbo d'ansia e di attacchi di panico. Affiancamento e conduzione degli incontri di gruppo di psicoeducazione sull'ansia.
- Partecipazione agli incontri di psicoterapia di gruppo per la disassuefazione da fumo. Affiancamento a colloqui di terapia individuale con pazienti che presentano disturbi d'ansia e attacchi di panico e agli incontri per la valutazione psicodiagnostica per situazioni di mobbing e infortuni sul lavoro.

Da Settembre 2004 a Marzo 2005

Tirocinante di specialità

Centro Atlantide

Affiancamento a incontri di terapia individuale e partecipazione a serate a tema.

Da Marzo 2002 a Settembre 2003

Tirocinante post-laurea

A.O. Ospedale Niguarda Ca' Granda – CPS, reparto di maternità, di epatologia e unità spinale

ESPERIENZE DI VOLONTARIATO

- 1994/95 Volontariato attraverso l'Opera Cardinal Ferrari presso la scuola media statale "Confalonieri" di Milano per aiutare bambini con difficoltà di rendimento scolastico e presso il C.A.V. (Centro Aiuto alla Vita) della Clinica Mangiagalli per fornire sostegno a ragazze madri.
- Dal 2004 al 2007 Facilitatrice all'interno di un gruppo di alcolisti e loro familiari che appartiene all'Associazione dei Club Alcolisti in Trattamento (ACAT).
- Settembre -Dicembre 2010 Conduttrice di corsi sulle tecniche di rilassamento rivolti ad operatori e pazienti del Sert .

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Da Novembre a Dicembre 2012 (Dr. Ruggiero- Studi Cognitivi)
▪ Corso "La ruminazione depressiva"
- Da Settembre a Dicembre 2011 Associazione Italiana Mindfulness (AIM)
▪ Incontri di pratica e approfondimento della Mindfulness
- Novembre 2012 Istituto di Scienze Cognitive
▪ Training in terapia di coppia focalizzata sulle emozioni (EFT)
- Da Marzo 2010 a Marzo 2011 Centro Studi Panta Rei
▪ Master su "Tecniche di rilassamento"
- Maggio 2011 e Novembre 2012 Centro di Ricerche e Studi in Psicotraumatologia
▪ Corso di I e II livello EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- Da Gennaio a Dicembre 2008 Scuola di specializzazione in psicoterapia cognitiva
▪ Corso base e avanzato "Tecniche per la gestione dei gruppi"
- Da Ottobre 2003 a Ottobre 2007 Scuola di specializzazione in psicoterapia cognitiva (Padova)
▪ Specializzazione in psicoterapia indirizzo interattivo-cognitivo
- Da Gennaio a Settembre 2002 Telefono Azzurro
▪ Corso di perfezionamento sull'abuso all'infanzia e adolescenza
- Dicembre 2001 Università degli Studi di Padova
▪ Laurea in Psicologia (107/110)

CORSI DI PERFEZIONAMENTO

- Corso di approfondimento sul protocollo Mindfulness (2011)
- Corso: “La valutazione dello stress lavoro correlato” (2009)
- Corso di formazione: “Primi passi verso una progettazione consapevole”(2008)
- Ciclo di seminari: “Approfondire le dipendenze. Problemi e modalità” (2008)
- Corso di formazione sul mobbing: “La costrittività organizzativa: prevenzione, valutazione e trattamento”. (2007)
- Corso di aggiornamento: “Trattamento cognitivo comportamentale del disturbo ossessivo compulsivo e dell’ipocondria” (2007)
- Corso di perfezionamento: “Aggressività in adolescenza: dalla distruttività alla ristrutturazione”(febbraio-dicembre 2006)
- Corso di sensibilizzazione all’approccio ecologico-sociale ai problemi alcolcorrelati e complessi (ACAT) (2004)
- Ciclo di seminari di approfondimento sul tema dell’abuso sessuale.
- Corso di perfezionamento su “Le strategie di intervento e prevenzione sull’abuso e la violenza all’infanzia e all’adolescenza” (2001-2002)
- Corsi su “Le tecniche di rilassamento tibetane”. (2000 e 2003)

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Letture	Interazione	Produzione orale	
Inglese	Buono	Buono	Buono	Buono	Buono
Francese	Discreto	Discreto	Discreto	Discreto	Discreto

COMPETENZE INFORMATICHE

- Buona conoscenza del pacchetto operativo Office, di internet e della gestione della posta elettronica.

PUBBLICAZIONI

- Notari, G. Social Development (2002). “La qualità dell’amicizia e l’identificazione con il gruppo: la distinzione fra diversi amici e gruppi”(Tesi di laurea)
- Articoli sulla rivista del Centro Atlantide “Disturbi alimentari e sport: riverse anorexia”, “La psicodieta”, “I problemi alcolcorrelati”, “La gelosia”
- “Tecnostress e vi ta sentimentale”. Relazione presentata durante l’evento Innovation Circus a Milano
- Ali G, Baietto C., Barbieri S., Curatolo A., Raisi S., Siri C., Notari G, Girone F., De Isabella G. (In corso di stampa). "Il danno psichico da costrittività lavorativa: analisi dei dati del primo triennio di collaborazione tra INAIL - Regione Lombardia ed Ospedale San Carlo B. di Milano.", in Atti del VII Convegno Nazionale di Medicina Legale Previdenziale - INAIL - 22-24 ottobre 2008. Giardini Naxos (Messina): Centro congressi Naxos Beach Hotel
- De Isabella G.; Notari G. “La depressione nell’adulto” e “La prevenzione delle ricadute nella depressione”, all’interno del libro “Nuove sfide per la salute mentale: innovazioni cliniche e organizzative” a cura di De Isabella G.; Biffi G. (In pubblicazione).

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali"