

Curriculum Vitae

Informazioni personali

Nome(i) / Cognome(i)

Sara Tenca

Istruzione e formazione

DIPLOMA

Date Settembre 1993- luglio 1998

Titolo della qualifica rilasciata Maturità classica

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Liceo classico "C. Beccaria"
Via Linneo,5 Milano

votazione 58/60

UNIVERSITA'

Date Ottobre 1998- giugno 2004

Titolo della qualifica rilasciata Laurea in Psicologia, vecchio ordinamento, indirizzo: Psicologia sociale e dello sviluppo

Tesi di laurea Tesi sperimentale in Psicologia sociale della famiglia

Titolo: *I "figli del divorzio" in Spagna: primi risultati di una ricerca.*

Argomento tesi: nella parte bibliografica ho esaminato la realtà della separazione e del divorzio in Spagna, in particolare in relazione ai possibili effetti sui figli legati alla rottura della coppia genitoriale. L'obiettivo della parte empirica è stato quello d'indagare gli effetti di cui sopra su un campione di giovani adulti spagnoli, studenti universitari, tra i 20 ed i 26 anni. La ricerca da me svolta in Spagna si inseriva in un progetto cross-nazionale ed è stata contemporaneamente condotta in Italia (Università Cattolica del Sacro Cuore) e Germania (Università di Monaco).

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione "Università Cattolica del Sacro Cuore"
Largo Gemelli, Milano

Votazione 108/110

Esami specialistici sostenuti Psicologia dell'arte e della letteratura; Psichiatria; Criminologia; Psicologia giuridica;
Teoria e tecniche dei test di personalità (test di Rorschach, scala Wais-R, Blacky Pictures).

Esperienze Pratico Guidate (E.P.G.) Psicologia dei gruppi (a.a. 2000/01) (studio del funzionamento e delle dinamiche di un gruppo di lavoro, presso il centro diurno Saman di Milano);
Teoria e tecniche del colloquio psicologico (a.a. 2001/02) (osservazione dell'incontro tra bambino e genitore problematico in situazioni di separazione forzata e del colloquio con gli psicologi, presso il Centro Oasi di Locarno).

SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE

Date 17 Novembre 2005- 17 Dicembre 2009.

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione SPP- scuola di psicoterapia psicoanalitica individuale dell'adulto
Via Pergolesi 27, Milano

titolo Iscrizione all'ordine degli psicologi della Lombardia come psicologa-psicoterapeuta in data:
20/04/2010

CORSI DI FORMAZIONE

- Primo e secondo livello del corso sul Test di Rorschach valutato secondo il Sistema comprensivo di Exner presso l'ARP studio associato di Milano (gennaio-maggio 2005)
- Primo livello del corso IPT-Terapia psicologica integrata c/o A.O. "G. Salvini" di Garbagnate Milanese (febbraio 2007)
- Corso: "Professione CTU nelle cause civili di separazione coniugale", presso A.S.P. (Associazione Studi Psicoanalitici) di Milano; ciclo di seminari di formazione per consulenti tecnici nelle cause di separazione per l'affido dei figli.
- Corso: "Trattamento cognitivo comportamentale della depressione post parto", c/o A.O. "G. Salvini" di Garbagnate Milanese (febbraio/maggio 2010)
- Primo livello del training in EMDR (eye movement desensitization and reprocessing), settembre 2013
- Secondo livello del training in EMDR (marzo 2014). Nel workshop EMDR livello II viene approfondita l'applicazione dell'EMDR con disturbi di Personalità, nel trattamento delle dipendenze, dei disturbi del comportamento alimentare e di disturbi legati ad una traumatizzazione cronica.
- Corso: " sessualità e nuovi media" 17/04/2014
- Workshop: EMDR e ATTACCAMENTO 14/15 giugno 2014
- Workshop: EMDR e DISTURBI ALIMENTARI 18 ottobre 2014
- Convegno: "la dissociazione strutturale e il trattamento della traumatizzazione cronica con EMDR" 25/25 settembre 2016
- Workshop: "malesseri e disagi sul lavoro: quando il problema è il capo, quando è il collega, quando siamo noi. Approccio psicologico e legale" tenutosi dal 04/01/2016 al 31/12/2016
- Workshop. "una giornata con l'adolescenza" tenuto dall'ASP (Associazione Studi Psicoanalitici) il 18/6/2016
- Corso di formazione MBT: "minding the body: Il trattamento dei disturbi alimentari secondo il modello della terapia basata sulla mentalizzazione" tenutosi all' Università di Urbino il 4 e 5 giugno 2019
- DIT TRAINING: corso di formazione tenutosi dal 12 al 14 giugno 2019
- "La personalità narcisistica e borderline" con Nancy McWilliams e Vittorio Lingiardi 4 e 5 Settembre 2020

MASTER

Date 18 novembre 2017 - luglio 2018

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Fondazione Minotauro, via Omboni 4 Milano

titolo Prevenzione e trattamento delle dipendenze da internet in adolescenza

TIROCINI

Tirocinio post-laurea

Ho svolto l'intero anno di tirocinio, dal 15/9/2004 al 15/9/2005, presso gli Istituti Clinici di Perfezionamento di Milano, alla Clinica del lavoro, nel servizio di Neuropsicologia Occupazionale. Nei primi sei mesi ho appreso le tecniche di somministrazione e d'interpretazione dei seguenti test psicodiagnostici: M.M.P.I., Raven PM 38, Wartegg Reattivo di Disegno, 16 PF-5, STAXI, TAT, PURSUIT AIMING TEST, SANTA ANA MANUAL DOXTERITY TEST, BENTON V.R.T., REY, le scale di Wechsler ed alcuni questionari volti all'analisi dei sintomi riportati dai pazienti ed all'indagine ed all'approfondimento della loro condizione lavorativa. Nel secondo semestre ho osservato prima e condotto poi i primi colloqui clinico diagnostici finalizzati allo stabilire l'idoneità lavorativa o all'individuazione e valutazione di problematiche legate a mobbing e/o burn out.

Tirocinio di specialità

- 1 aprile 2005 - 31 Ottobre 2007: ho svolto i primi due anni di tirocinio di specialità presso il CPS ed il Centro Diurno di via Aldini (Mi) dipendente dall'ospedale L. Sacco dove svolgevo attività clinica, educativa e compivo valutazioni testistiche, per un totale di 492 ore.
- 16 Novembre 2007 - 16 Novembre 2009: ho svolto il tirocinio presso il CRA dell'UOP 62 di Bollate e presso il CPS di Cassina Nuova. Durante questo tirocinio ho condotto un gruppo terapeutico con pazienti psicotici, seguo pazienti nevrotici e psicotici attraverso colloqui psicologico-clinici o percorsi di psicoterapia individuale. Ho effettuato valutazioni testistiche. Ho partecipato regolarmente alle riunioni d'équipe. Ho fatto esperienza del funzionamento e dell'organizzazione del Dipartimento di Salute Mentale e dell'Unità Operativa di Bollate.

Tirocinio master

- Il tirocinio prevedeva 32 ore svolte a Roma presso l'Ambulatorio per il trattamento della Dipendenza da internet e dei fenomeni di cyberbullismo del Policlinico Gemelli di Roma. Tale tirocinio ha previsto l'osservazione di gruppi di riabilitazione per gli adolescenti, di gruppi terapeutici per i genitori e la partecipazione alle prime visite ed ai momenti di intervizione e supervisione di casi clinici.

Esperienza professionale

Date	Settembre 1999-Giugno 2003
Lavoro o posizione ricoperti	Educatrice
Principali attività e responsabilità	Insegnante di pre-scuola e giochi serali educatrice di bambini con ritardi medio/gravi ed handicap fisici
Nome e indirizzo del datore di lavoro	CITY SERVICE, Cooperativa Sociale a.r.l., Via Isonzo, 2- 21052 - Busto Arsizio
Date	Settembre 2002 - Giugno 2009
Lavoro o posizione ricoperti	Audiometrista in rapporto libero professionale
Principali attività e responsabilità	Esecuzione audiometrie per attività prevenzionali in medicina del lavoro
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Varie aziende
Date	Settembre 2006 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Psicoterapeuta, Attività libero professionale
Principali attività e responsabilità	Attività clinica. Seguo diversi pazienti nevrotici in psicoterapia, ad una o due sedute settimanali.
Nome e indirizzo luogo di lavoro	Studio privato, via Baranzate,67, Novate Milanese (MI)
Date	Novembre 2006 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Psicoterapeuta, Attività libero professionale
Principali attività e responsabilità	Attività clinica (colloqui clinici individuali, colloqui di sostegno alla genitorialità, psicoterapia individuale, psicoterapia di coppia) Corsi di sessualità ed affettività destinati a pre-adolescenti, adolescenti e giovani adulti Corsi di prevenzione ed educazione alla salute (bullismo, cyberbullismo, IAD e grooming) destinati ad adolescenti ed ai loro care giver (genitori e insegnanti) Corsi prematrimoniali per fidanzati
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Consultorio familiare del decanato di Bollate della fondazione "Fare Famiglia-onlus"

Date	Settembre 2007- luglio 2010
Lavoro o posizione ricoperti	Educatrice, attività libero professionale
Principali attività e responsabilità	Educatrice scolastica e assistenze domiciliari minori e handicap
Nome e indirizzo del datore di lavoro	cooperativa sociale CO.ESA, via Ippodromo 16, Milano
Date	Ottobre 2008 al 2013
Lavoro o posizione ricoperti	Psicologa, Attività libero professionale
Principali attività e responsabilità	Conduttrice di gruppi per genitori di sostegno alla genitorialità. Le tematiche affrontate in gruppo sono state legate alla gestione di situazioni di separazione-divorzio, a problematiche di tipo educativo, problematiche di tipo depressivo (post-partum) o disagi legati all'accettazione e gestione del nuovo ruolo e dell'identità genitoriale.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Cooperativa sociale onlus: "L'Isola che non c'è" Sede Legale: Via Borsellino e Falcone n. 29- Novate Milanese
Date	Febbraio 2010 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Psicologa-psicoterapeuta, consulente
Principali attività e responsabilità	Consulente per la diagnosi ed il trattamento di disturbi del comportamento alimentare. Lavoro in équipe con uno psichiatra, una psicologa ed una dietologa. Attività clinica ordinaria c/o CPS di Garbagnate UOP 41
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Azienda ospedaliera ASST Rhodense Viale Forlanini, 95 - 20024 Garbagnate M.se
Date	Marzo 2013 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Psicoterapeuta attività libero professionale
Principali attività e responsabilità	Attività clinica – attività di formazione
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Servizio di Psicoterapia Psicoanalitica, c/o SPP-Scuola di Psicoterapia Psicoanalitica, via Pergolesi 27, Milano
RICERCA PSICOLOGICA	
Data	12 Ottobre 2003 – 12 Giugno 2004
	<u>Borsa di studio "Socrates-Erasmus"</u> per l'attuazione della ricerca sperimentale oggetto della mia tesi di laurea, condotta in Spagna c/o l' "Universidad Pontificia La Comillas" di Madrid
Data	2008 al 2015
	Partecipante al gruppo di ricerca Kairòs, con sede nell'ASP (via Pegolesi 27, Milano) che conduce una ricerca di tipo qualitativo sul processo terapeutico. Basandosi sulla registrazione integrale dei trattamenti, utilizza l'approccio e la metodologia del Boston Process of Change Study Group (D. Stern 2003, the Boston CPSG 1988, 2005)sul cambiamento psicoterapeutico come processo co-costruito al livello del micro-scambio relazionale in seduta.
Data	16 Marzo 2009 – 16 Marzo 2010
	Ho partecipato al gruppo di ricerca IRER attraverso l'utilizzo della scala HoNOS, presso il CPS dell'UOP 62 di Bollate per conto dell'ospedale Ca' Granda di Niguarda.

Capacità e competenze informatiche

Sistemi operativi: MS Windows
Sistemi applicativi: Office
Internet e Programmi Posta Elettronica
Software Spss
Database relazionale access con implementazione report
Sistema informativo Psiche

Capacità e competenze linguistiche

	Comprensione		Parlato		Scritto
	Ascolto	Lettura	Interazione orale	Produzione orale	
spagnolo	C1 Livello avanzato	C1 Livello avanzato	C1 Livello avanzato	C1 Livello avanzato	B2 Livello intermedio
francese	C1 Livello avanzato	C1 Livello avanzato	B2 Livello intermedio	B1 Livello intermedio	B1 Livello intermedio
inglese	B1 Livello intermedio	B1 Livello intermedio	B1 Livello intermedio	B1 Livello intermedio	A2 Livello intermedio

Patente

Patente B

Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art. art. 76 del DPR 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali.

Inoltre, il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali 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"; autorizza alla pubblicazione dei propri dati sul sito Agenas.

Novate Milanese, il 04/06/2025