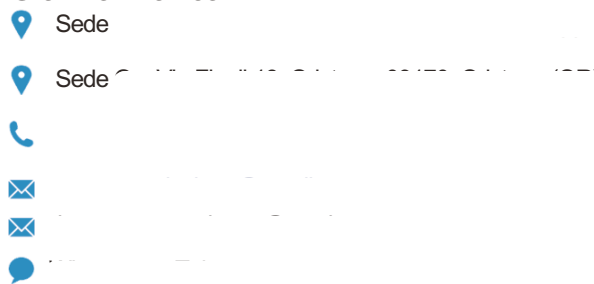


## INFORMAZIONI PERSONALI



## Gianna Manca



Data di nascita Nazionalità

## POSIZIONE RICOPERTA

Psicologa esperta in psicologia dello sport, Libera professionista

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

Da Maggio 2018 ad oggi

## Psicologa

Libera Professionista presso lo studio in via Figoli 18, 09170, Oristano (OR).  
Colloqui di Mental Training per atlete/i per potenziare la prestazione sportiva  
Colloqui di supporto psicologici per bambini, adolescenti ed adulti  
Formazioni alle società sportive per tecnici e genitori del settore giovanile

Stagione sportiva 2022/2023

## Psicologa dello Sport Regionale

FIGC Sardegna per attività del Settore Giovanile Scolastico rivolte alla formazione di tecnici e società sportive su stile di conduzione, tutela minori, la scuola del tifo, coinvolgimento dei genitori nella pratica sportiva.

Maggio 2022

## Psicologa dello Sport

CONI Lombardia per formare i tecnici e le società del territorio sugli aspetti mentali coinvolti nella prestazione sportiva e come potenziarli

Maggio 2022

## Psicologa dello Sport

Giunti Psychometrics, docente per il corso in psicologia dello sport sincrono sugli aspetti mentali legati alla prestazione e le tecniche di Mental Training.

Dal 2018 ad Oggi

## Psicologa dello Sport

presso l' **A.S.D "Una ragione in più"** di Oristano per il progetto di football integrato proposto all'interno di un'iniziativa nazionale con l'ente CSEN per favorire l'inclusione. Il football integrato dà la possibilità a tutte le persone, a prescindere dalla problematica e/o disabilità, di poter giocare a calcio. A ciascun atleta a seconda delle capacità motorie viene dato un ruolo e dei compiti, così tutti hanno la possibilità di partecipare.

a.a. 2022 - 2023

## Docente a contratto

a.a. 2020 - 2021

**Università degli Studi di Verona**, facoltà di Scienze Motorie per il corso di "Coaching"

a.a. 2019 - 2020

a.a. 2018 - 2019

Ho approfondito gli aspetti mentali implicati nella prestazione sportiva a partire dai processi cognitivi, emotivi, motivazionali e di apprendimento su cui agisce il preparatore fisico in relazione con gli atleti e atlete.

Novembre-Dicembre 2021

Docente

**UISP Sardegna** per progetto “Sport e Accessibilità per tutti, quando lo sport incontra la disabilità”

Ho trattato i temi della disabilità e l’inclusione sportiva, di come l’istruttore può relazionarsi con l’atleta con disabilità e creare un ambiente che sia inclusione, favorendo lo sviluppo delle capacità motorie per tutti gli atleti e atlete.

24 Giugno 2021

Docente

**UISP Sardegna** per corso di formazione adulti su argomenti della psicologia dello sport (processi cognitivi, emotivi e motivazionali nella didattica sportiva)

24 Maggio 2021

Docente

**Coni Sardegna** per la *Federazione Italiana Pugilato* sulla formazione degli istruttori, la didattica d’insegnamento e processi motivazionali degli atleti e atlete.

05 Maggio 2021

Docente

UISP Sardegna per formazione sulla “**Policy sui minori, per la tutela del benessere dei bambini e bambine nell’esperienza sportiva**”

10 Aprile 2021

Docente

Incontro di formazione per genitori ed istruttori presso la Società Sportiva “Tennis Club Ghilarza”, argomento trattato “le emozioni in campo”

12 Marzo 2021

Docente

**CONI Sardegna** per corso Istruttori della **Federazione Arrampicata Sportiva Italiana**, argomento trattato **Il ruolo dell’istruttore e la Motivazione**”

Febbraio – maggio 2019

Psicologa dello sport per il progetto “**MANDO IL BULLISMO IN FUORIGIOCO**” Progetto svolto nelle scuole del territorio Sassarese con la società sportiva Torres Femminile, al fine di diffondere nuovi modelli di comportamento, in un’ottica di prevenzione e tutela del benessere dei ragazzi degli istituti secondari primari e secondari.

Stagione Sportiva  
2021/2022  
2020/2021  
2019/2020  
2018/2019

Psicologa dello Sport per il Settore Giovanile Scolastico della FIGC Sardegna per il progetto “Evolution Programme” presso il Centro Federale Territoriale di Oristano. Attività volta alla formazione e supporto dei tecnici e atleti in campo e società sportive territoriali.

Stagione Sportiva  
2020/2021  
2021/2022

Docente per il Settore Tecnico della FIGC per il corso di formazione “Uefa C” rivolto ai futuri tecnici.

A.A. 2021/2022 Frequento il Corso Quadriennali di Specializzazione in Psicoterapia presso "Institute of Constructivist Psychology", Padova.

Ottobre 2019-Dicembre 2019

Corso in "Psicologia del Comportamento Alimentare", presso Obiettivo Psicologia, sede Milano.

14 Aprile 2018

Iscrizione all'albo professionale presso l'Ordine degli Psicologi Sardegna, n° 3041

Novembre 2015- Maggio 2016

Master in Psicologia dello sport con "**Psicosport**" presso il Centro di Studi e Formazione in psicologia dello sport, Milano

24 Maggio 2015

Laurea Magistrale in psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione presso l'Università degli Studi di Padova, Facoltà di Psicologia.

9 Ottobre 2012

Laurea Triennale in Scienze Cognitive e Psicobiologiche presso l'università degli Studi di Padova, Facoltà di Psicologia

a.a. dal 2002 al 2008

Diploma di istruzione secondaria superiore ad indirizzo Scientifico presso il Liceo Scientifico "G.Musinu" Pozzomaggiore.

## COMPETENZE PERSONALI

---

Lingua madre Italiana

ALTRE LINGUE Inglese

Capacità di lettura BUONA

Capacità di scrittura ELEMENTARE

Capacità di espressione orale ELEMENTARE

Competenze comunicative

Possiedo buone competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza professionale, nella formazione ai tecnici, dirigenti, genitori delle società sportive e studenti della Facoltà di Scienze Motorie

Competenze organizzative e gestionali

Coordino e organizzo continuamente formazioni per tecnici, preparatori atleti ed insegnanti, così come workshop educativi per genitori e collaborazioni con altre professioni come nutrizionisti, fisioterapisti, medici. Mi piace il confronto e il lavoro condiviso, così come un'organizzazione minuziosa di attività e percorsi. Fin da ragazza ho sempre partecipato all'organizzazione di diversi tornei sportivi, eventi scolastici ed extrascolastici. Durante il periodo dell'Università ho fatto partire il progetto "Padova un abbraccio lungo 600 km", una raccolta fondi per l'alluvione di Olbia. Affiancandomi al circolo culturale dei Sardi e ricercando studenti sardi che potessero aiutarmi ad organizzare diversi eventi, è nato un torneo sportivo,

una raccolta fuori dai supermercati per cibo/vestiti, un evento musicale. È stata un'esperienza forte e significativa, che mi ha portato a crescere umanamente e professionalmente.

#### Competenze professionali

Buona capacità di osservazione ed analisi delle situazioni ed individuazione delle possibili soluzioni. Capacità di ascolto e comprensione delle dinamiche di gruppo e del singolo, Ottima predisposizioni ai contatti interpersonali, mi adatto facilmente ai diversi contesti. Esperienze in ambito sportivo e lavorativo mi hanno portato a sviluppare una buona resilienza che mi permette, in situazioni di stress, di gestire e risolvere i problemi ai cui vado incontro. Il lavoro con i bambini in piscina, come istruttrice di nuoto, mi ha fatto crescere anche come professionista rispetto al capire i momenti in cui intervenire, rispettando tempi ed emozioni, trovando nuove strategie per far superare le paure che in acqua tendono ad amplificarsi.

Inoltre il percorso come Psicologa dello sport nel Centro Federale Territoriale di Oristano mi ha permesso e quotidianamente mi permette di riconoscere i ruoli e definire i compiti. Affinché il progetto possa andare avanti è necessario che nel rispetto delle professioni, ciascuno porti avanti i propri compiti sempre in sinergia con lo staff, condividendo idee, percorsi formativi, interventi fuori e dentro il campo. Questo mi permette ora di lavorare rispettando gli spazi e tempi degli altri esperti, capacità fondamentale per poter interagire in equilibrio con le altre professioni.

#### Competenze informatiche

Sono in grado di utilizzare i diversi applicativi del pacchetto Office, Photoshop, di interfacciarmi con la piattaforma di Google e i vari social (Facebook, Instagram, YouTube, LinkedIn).

#### Patente di guida

Patente B per autovetture

#### ULTERIORI INFORMAZIONI

---

##### workshop

Stagione Sportiva 2016/2017 Incontri di formazione su tematiche legate alla psicologia dello sport rivolti agli istruttori, dirigenti e genitori della Società Sportiva di "Pizzinnos" Macomer

Maggio 2018 Psicologa dello sport presso A.S.D. Seunis di Thiesi per il progetto "risorse in campo", formazione *ai tecnici della società e workshop educativo per i genitori sul rispetto dei ruoli fuori e dentro il campo.*

15 Ottobre 2021, Relatrice per l'Ordine delle Psicoghe e Psicologi della Sardegna per il Workshop "**Adolescenti, sport e benessere psicologico**"

10 Aprile 2021 incontro per genitori ed istruttori presso la Società Sportiva "Tennis Club Ghilarza", argomento trattato "le emozioni in campo"

29 Giugno 2019 Relatrice per l'Ordine degli Psicologi della Sardegna per il workshop "**Empowerment psicologico e benessere nello sport**"

29 Maggio 2019 Relatrice per incontro di formazione genitori- allenatori presso Società Sportiva Freccia Mogoro "**il triangolo educativo genitore, mister, atleti**"


## DATI PERSONALI

Dichiaro che le informazioni riportate nel presente Curriculum Vitae sono esatte e veritiere e di essere a conoscenza delle conseguenze in caso di dichiarazioni mendaci o non veritiere previste dall'art. 76 del D.P.R. 445/2000.

Autorizzo il trattamento dei dati personali, ivi compresi quelli sensibili, ai sensi e per gli effetti del D.Lgs. 196/2003 per le finalità di cui al presente avviso di candidatura. Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti ai sensi del GDPR 2016/679

Data e Luogo,  
18/04/2023, Pozzomaggiore

FIRMA



---