



INFORMAZIONI PERSONALI

Jager Bedogni Ludovica

**Psicologia clinica, dello Sviluppo e dei Processi Educativi**

ESPERIENZA PROFESSIONALE

12/2018 – in corso

Psicologa clinica**Psicoterapeuta in formazione Sistemico relazionale****Progetto Psicologo Fuori Studio, Milano (Italia)**

Percorsi di supporto psicologico per bambini e adolescenti e per i relativi nuclei familiari; consulenza e terapia sono finalizzate al sostegno nell'elaborazione delle differenti criticità (difficoltà comportamentali, disabilità, tematiche adolescenziali, separazione genitoriale, conflitti, sindrome hikikomori). Particolare attenzione posta all'individuazione delle risorse personali del singolo. Collaborazione con l'équipe di riferimento per percorsi di Psicoterapia Sistemico-relazionale.

02/2018 – in corso

Attività privata in qualità di Psicologa clinica e dello sviluppo

Colloqui individuali di consulenza per bambini, adolescenti, famiglie, coppie e singoli adulti finalizzati al supporto psico-emotivo e al sostegno in periodi di crisi del ciclo di vita, con particolare attenzione all'individuazione delle risorse personali del singolo. Colloqui finalizzati al supporto genitoriale.

2020 – in corso

Conduzione gruppi Mindfulness

Conduzione di gruppi finalizzata alla trasmissione di tecniche di respirazione e di Mindfulness.

01/2019 – 09/2019

Attività di Tirocinio di specializzazione**Centro tutela Infanzia Adolescenza Maltrattata TIAMA, Milano (Italia).**

Conduzione dei colloqui filtro del Centro, con raccolta della richiesta e prima accoglienza. Acquisizione di abilità di lettura, diagnosi dei comportamenti tipici dei quadri posttraumatici derivanti da esperienze di maltrattamento, violenza e abusi, sia per l'infanzia che per l'adolescenza. Apprendimento dell'iter giuridico sottostante i casi di maltrattamento e abuso su minori e del funzionamento della tutela minorile. Scoring di test psicodiagnostici per i disturbi post-traumatici (ADES, TSC-40, CBCL, TSCYC). Partecipazione alle équipe psicoterapeutiche e multidisciplinari.

09/2016 – 03/2017

Attività di Tirocinio post-lauream**Scuola e Centro di psicoterapia Mara Selvini Palazzoli, Milano (Italia).**

Visione diretta e partecipazione a sedute psicoterapeutiche di adolescenti, famiglie e coppie. Ampliamento della conoscenza circa le dinamiche familiari disfunzionali e le evoluzioni delle personalità post-traumatiche. Incremento di abilità diagnostiche e di progettazione terapeutica in casi di disagio psicopatologico, con particolare focus sul DPTS e sui Disturbi della condotta alimentare.

2 Feb. 18–30 Giu.18

Educatrice presso centro di Aggregazione Giovanile di Villasanta

Educatrice con adolescenti dai 13 ai 20 anni, con partecipazione nella progettazione delle attività del CaG e attuazione di interventi educativi mirati.

01/2016 – in
corso

Insegnante e Pet Therapist ACUA

ACUA, Associazione Comunicazione Uomo-Animale, Milano (Italia)

Percorsi di consulenza e supporto psicoeducativo in qualità di operatrice di Attività Assistentive con gli animali (Pet Therapy) ad adolescenti ed adulti, con difficoltà emotive, affettive e sociali. Supporto psicologico ai clienti nei casi di lutto dell'animale. Attività di zooantropologia didattica mediante laboratori per bambini e incontri in scuole secondarie di secondo grado, mirate allo sviluppo di abilità sociali ed emotive, ottenuto tramite la relazione con il cane.

Insegnante in corsi e seminari dell'Associazione sugli aspetti psico-emotivi della relazione uomo – animale e sulla relazione con il cliente. Gestione delle risorse umane in qualità di psicologa.

04/2013 - 10/2013

Attività di Educatrice

CbM, Centro per il Bambino Maltrattato e la cura della crisi familiare Onlus, Milano

Svolta attività di educatrice all'interno della comunità, comprensiva dei turni notturni. Responsabilità dell'intero gruppo bambini, con età comprese tra i 2 e i 12 anni. Supporto psico-emotivo e psicoeducativo ai minori ivi residenti, con gestione dei momenti di crisi, sia del singolo che del gruppo. Relazione con i genitori dei minori. Partecipazione alle équipe e collaborazione con le altre figure professionali.

04/2012 - 02/2015

Attività di volontariato

CbM, Centro per il Bambino maltrattato e la cura della crisi familiare Onlus, Milano (Italia)

Gestione ed affidamento sotto propria responsabilità dei bambini presenti in comunità. Attività di accompagnamento e ritiro da scuola e agli sport, aiuto nei compiti, compagnia e supervisione nelle attività ludiche. Gestione di attività diverse per conto della comunità, anche a livello organizzativo. Prestazione del servizio di volontariato anche durante le vacanze estive (1 settimana nell'estate 2012 e stesso periodo nell'estate 2013).

08/2015

Attività di volontariato

Cooperativa Crh, Centro ricreativo handicappati (Handicap su la testa!), Milano (Italia)

Attività di volontariato per la durata di due settimane con soggetti aventi diverse tipologie di Disabilità Intellettiva, in una struttura per vacanze.

01/2011 – 09/2011

Attività di volontariato

Cooperativa sociale "A Stefano Casati Onlus", Abbiategrasso (Italia)

Partecipazione in qualità di spettatrice alle attività terapeutiche della comunità, quali sedute di psicodramma con il gruppo delle donne con dipendenza da sostanze e sedute di musicoterapia sia con il gruppo donne che con il gruppo minori (adolescenti maschi e MSNA). Attività laboratoriali con gli adolescenti. Partecipazione alle altre attività della comunità quali giochi di gruppo, sport e lavoro. Preparazione e partecipazione alla festa di fine anno, con spettacolo realizzato unitamente al gruppo delle donne.

- 2021 **Corso di formazione Metodo PI**
Formazione diretta con la Dott.ssa Erica Francesca Poli e il Dott. Diego Ingrassia circa le tecniche di mobilitazione dell'inconscio e di analisi emotivo-comportamentale.
- 2020 **Anatomia della Guarigione**
Corso intensivo con la Dott.ssa Erica Francesca Poli finalizzato allo studio e alla comprensione del funzionamento dell'unità psiche-soma attraverso le basi scientifiche della Medicina Integrata.
- 02/2018 **Abilitazione alla professione di Psicologa**
Abilitazione ottenuta presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano; N. OPL 20 437
- 09/2017 – in corso **Scuola di specializzazione in Psicoterapia Sistemico Relazionale**
Psicoterapeuta in formazione presso i Centri Mara Selvini Palazzoli.

Specializzazione presso la scuola di Psicoterapia Sistemico - Relazionale Mara Selvini Palazzoli di Milano. L'approccio sistemico-relazionale si fonda sul principio secondo cui la personalità dell'individuo si costruisce e si struttura sulla base di processi interattivi, cioè sulla base delle relazioni che l'essere umano instaura con l'ambiente e con gli altri individui. In tal senso si pone un forte accento sulla dimensione relazionale e sull'appartenenza dell'individuo a contesti specifici. L'essere umano non è una monade, ma è il centro di un'infinita rete di rapporti con il mondo e con gli altri esseri umani.
- 09/2013– 04/2016 **Laurea Magistrale in "Psicologia dello sviluppo e dei processi educativi"**
Università degli studi Milano-Bicocca, Milano (Italia)
Conseguimento del titolo: luglio 2016 con elaborato finale sul tema della Psicologia dell'emergenza, ("Il supporto psicologico ai minori in situazione di disastri ambientali: due approcci a confronto").
- 02/2016 **Abilitazione Operatrice Pet Therapy**
Associazione Spazio per Noi, Monza (Italia) Conseguimento dell'abilitazione con iscrizione all'Albo Regionale in qualità di operatrice di interventi assistiti con gli animali, con particolare focus sugli interventi coadiuvati dal cane.
- 03/2014 – 06/2014 **Master in Tecniche del Rilassamento e in Mindfulness e Psicoterapia**
APL Associazione Psicologi Lombardia, Milano (Italia)

Tecnica abilitata all'insegnamento di strumenti utili al rilassamento e alla gestione dell'ansia quali: Rilassamento Muscolare Progressivo, Training autogeno, meditazione, mindfulness.
- 09/2009–02/2013 **Laurea triennale "Psicologia e comunicazione"**
Università degli studi Milano-Bicocca, Milano (Italia)
Di cui, tra le altre, psicologia generale 1 e 2, elementi di neuroscienze cognitive, psicologia sociale, psicologia dello sviluppo del linguaggio, Pedagogia dell'infanzia, organizzazione dei servizi sociali. Stesura dell'elaborato finale dal titolo "Tecniche di comunicazione nella relazione di aiuto: il caso del maltrattamento all'infanzia".
- 09/2011–03/2012 **Studente ERASMUS**
Universidad de Santiago de Compostela, USC, Santiago de Compostela (Spagna) Studente per il periodo di sei mesi presso la facoltà di Psicologia.

Curriculum vitae

09/2007–01/2008

Foreign Student

Merrymac State High School, Gold Coast (Australia).

Corso di inglese intensivo e approfondimento di materie scientifiche.

09/2004–06/2009

Diploma di maturità classica

Liceo classico Alessandro Manzoni, Milano (Italia)

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre	italiano				
Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
spagnolo	C2	C2	C2	C2	C2
inglese	Diploma Istituto Cervantes, Milano				
francese	C1	C1	C1	C1	B2
	B2	B2	B2	B2	B1

Livelli: A1 e

A2: Utente base - B1 e B2: Utente

autonomo - C1 e C2: Utente avanzato Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze comunicative

Ottime capacità di ascolto.

Capacità di relazionarmi con persone di diversa nazionalità e cultura grazie all'esperienza maturata all'estero ed all'approfondimento effettuato attraverso la permanenza e gli studi effettuati nei singoli paesi, per periodi di tempo anche prolungati. Capacità di adattare la tipologia di comunicazione a seconda dell'età e del ruolo dell'interlocutore, sviluppata grazie alle attività a contatto con bambini e adolescenti (fasce di età 2-17 anni) e con i rispettivi genitori. Sono in grado di comunicare in modo chiaro e preciso, rispondendo a specifiche richieste della committenza.

Buone capacità di gestione dei conflitti sia tra altri individui che personali.

Competenze organizzative

e gestionali

Grazie al lavoro svolto in comunità ho sviluppato capacità organizzative multiple: organizzazione precisa delle attività giornaliere in base a tempi e disponibilità, organizzazione autonoma del lavoro, con definizione delle priorità e assunzione delle responsabilità, con rispetto le scadenze e gli obiettivi prefissati. Sono in grado di lavorare in situazioni di stress ed imprevisti grazie alle esperienze maturate nelle diverse attività lavorative svolte. Elevata attitudine al lavoro di squadra e al lavoro con i superiori, grazie a buone abilità di comunicazione assertiva.

Elevate capacità di problem solving e riorganizzazione.

Competenze professionali

Negli anni, soprattutto grazie al lungo lavoro prestato in comunità, ho sviluppato capacità di autovalutazione che mi hanno permesso di sfruttare al meglio non solo le situazioni favorevoli ma anche quelle sfavorevoli, che mi hanno messa di fronte ai miei personali limiti, dai quali ho cercato di apprendere tramite un'iniziale accettazione degli stessi. Buone capacità osservative sia del singolo, che dei colleghi e del contesto. Grande dedizione al lavoro che si accompagna a costanza nel tempo. Affidabilità e puntualità. Ottime capacità di comunicazione assertiva che mi hanno permesso di vivere al meglio anche le situazioni più complesse, apprendendo molto. Le stesse mi hanno anche portato a sviluppare capacità di lavoro in squadra e di collaborazione con i coordinatori e superiori. Forti empatia e determinazione.

Alti livelli di capacità adattive e apprendimento rapido per osservazione o apprendimento diretto.

Autorizzo la trattazione dei dati personali ai sensi del decreto legislativo 30 giugno 2003, n.196

Curriculum vitae