CURRICULUM VITAE

10
MOD

INFORMAZIONI PERSONALI	
Cognome e Nome	Ombra Cristina CF: MBRCST65B50D969H; P.IVA: 01527310997
Indirizzo	Corso Magenta 23
Città - CAP	Genova
Telefono	
Cellulare	3474835382
EMail	Fulwari65@gmail.com
Nazionalità	Italia
Luogo di Nascita	Genova
Data di nascita	10/02/1965
Professione	Psicologa, Psicoterapeuta e Analista Bioenergetica
ISTRUZIONE E FORMAZIONE	
ANNO 2023	- workshop di Shakuhachi (La danza del leone), 8 ore, Kamakura (Japan), con istruttore Lenzan Kudo, 3 settembre 2023 - workshop di ZEN Eating® e Mindfulness, 8 ore, Kamakura (Japan) con istruttrice Momoe, 2 settembre 2023
ANNO 2020	- Brain Gym® International: Brain Gym® 110, corso abilitante per facilitatori, 24 ore - Edu-kinesthetic Inc.: Double doodle Play, Sigrid Loos, online, 8 ore - Brain Gym® International: Organizzazione cerebrale ottimale, Maria Paola Casali, 16 ore - 2019/2020 formazione annuale Istruttore Mindfulness Interpersonale di protocolli MBSR, Secondo Centro di Terapia Cognitiva, Roma
ANNO 2019	- Brain Gym® International: Brain Gym 104, IMPARA a MUOVERTI, MUOVITI per IMPARARE - BRAIN GYM® 104, Sigrid Loos, Rapallo, 16 ore - Mindfulness Based Stress Reduction, Centro studi Mindfulness e Bionergetica, Genova

ANNO 2018	-“Sfide e controversie nel campo del trauma: in che modo i terapeuti possono assicurare il miglior risultato per i pazienti “, Milano, Alexander Mc Farlane - “Dissociazione e le comorbilitá complesse: diagnosi e valutazione clinica”, Milano, Colin A.Ross
ANNO 2017	-2016/2017 formazione annuale“T.R.E.- Tension and Trauma Releasing Exercises”, Milano, Dr. Riccardo Cassiani Ingoni
ANNO 2016	-2012/2016 formazione personale e supervisione clinica dei casi con approccio bioenergetico
ANNO 2015	-Educational Kinesiology Foundation: BRAIN GYM® 101 “L’equilibrio nella vita quotidiana”, Sigrid Loos, Rapallo, 32 ore -2015 “Lettura e analisi del carattere”, Milano, Società di Psicofisiognomia Integrata dr. Francesco Padrini -2015 seminario “Connessione mente/corpo e la sua misurazione. Trance ipnotica e bilanciamento simpato-vagale”, Milano, (AMISI), Dr. Antonio Faelli -“Clinical applications of the polyvagal theory: the transformation power of feeling safe”, Milano, Prof. Stephen W.Porges -1999/2015 seminari e ritiri di meditazione Vipassana, Pomaia, Istituto Lama Tzong Kapa
ANNO 2014	- Abilitazione analista bioenergetica certificato - Formazione EMDR Level 2 (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), Brescia, Dr.ssa Isabel Fernandez - Zen meditation, Kamakura (Japan) Mindfulness and T.R.E. Tokyo Sae Kani e Eiji Han Shimizu - “Coming within. Percorsi di crescita nell’autoconsapevolezza dell’orientamento Sessuale. Nel contesto di una psicodinamica nella psicoterapia ipnotica.”, Milano, (AMISI), Dr. Ivano Lanzini
ANNO 2013	-2010/2013 Specializzazione triennale in psicoterapia bioenergetica, Genova, - Società Italiana di i Bioenergetica (SIAB) -Formazione EMDR, Level 1 (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), Roma, Dr.ssa Isabel Fernandez
ANNO 2012	-Zen meditation Retreat, Kamakura (Japan) Kamakura (Japan)
ANNO 2011	- “Il trattamento del tabagismo con la psicoterapia ipnotica neo-ericksoniana”, Milano, (AMISI), Dr.Franco Tarantino
ANNO 2010	-Mindfulness and Compassion, London, Karuna, Institute, Anne e Klaas Overze
ANNO 2009	-” Analisi bioenergetica in dialogo: la regolazione emotiva”, Camogli, Centro studi psicoterapia (CSDS)
ANNO 2008	-Abilitazione alla conduzione di classi di Esercizi e Laboratori di Autoregolazione Bioenergetica
ANNO 2008	- “Ipnosi e gestione del dolore del parto”, Milano, (AMISI), Dr.ssa Silvia Giacosa - 2006/2008 Specializzazione biennale in psicologia somatorelazionale, Milano, - Istituto di Psicologia Somatorelazionale, Bioenergetica e Counseling (IPSO)
ANNO 2007	-Mindfulness and Compassion, London, Karuna, Institute, Anne e Klaas Overzee

ANNO 2005	-“Psicoterapia ipnotica nel trattamento della depressione: risultati a breve e lungo termine di uno studio naturalistico”, Milano, (AMISI), Dr. Alessandro Calzeroni
ANNO 2004	-Mindfulness and Compassion, London, Karuna Institute,Anne e Klaas Overzee -Training “Trauma and body therapy”, Montegrotto (Pd) George Downing
ANNO 2003	1996-2003 formazione personale e didattica, individuale e di gruppo in psicoterapia (con approccio psicanalitico), Milano, Dottor Ivano Lanzini, epistemologo e psicanalista dell’A.S.P.A.N.D. (Associazione di Studio per la Psicoterapia Analitica non Direttiva), docente dell’A.M.I.S.I.; con sedute tri e bi-settimanali nel periodo 4 febbraio 1996- 12 dicembre 2000. Dal 4 marzo 2002 al 18 novembre 2003 ha effettuato analisi didattica, inoltre ha partecipato a gruppi di supervisione clinica dei casi con cadenza mensile e durata di 3 ore ciascuno
ANNO 2002	1998/2002 Specializzazione quadriennale in psicoterapia ipnotica, Milano, Associazione di Medicina Italiana per lo Studio dell’Ipnosi, (AMISI) con la tesi: “Metafore sapienziali della tradizione meditativa orientale nella psicoterapia ipnotica”
ANNO 2000	Autorizzazione Ordine Psicologi della Liguria allo svolgimento dell’attività psicoterapeutica
ANNO 2000	“La Psicoterapia Ipnotica nel trattamento dei disturbi psicosomatici”, Milano, Walter Bongartz,
ANNO 1998	Training sulla codipendenza affettiva, l’Istituto per la Crescita Spirituale di Frosini (Siena), condotto da Tomas Trobe
ANNO 1998	Iscritta all’Albo degli Psicologi della Liguria n. 939
ANNO 1998	-Esame di Stato abilitazione all’esercizio e della professione di Psicologa. -1996/1998 Formazione biennale in Psicopatologia dei Disturbi Alimentari, Milano, Associazione per lo studio e la ricerca della Bulimia e Anoressia e dei disturbi alimentari, (ABA)
ANNO 1997	1996/1997 tirocinio presso l’A.B.A. (Associazione per lo studio e la ricerca della Bulimia e Anoressia e dei disturbi alimentari) Milano,
ANNO 1996	Laurea quinquennale in psicologa clinica e di comunità, Università di Torino
ANNO 1993	1992/1993 “Il transfert e la direzione della cura nella clinica psicanalitica” Genova, seminari di Psicanalisi della Scuola Europea di Psicanalisi Freudiana.
ANNO 1991	Laurea quadriennale in lettere moderne e filosofia, Università di Genova

	"Rebirthing: consapevolezza corporea di rilassamento attraverso la terapia del respiro" l'Istituto per la Crescita Spirituale di Frosini (Siena), condotto da Anesha Dillon
ANNO 1984	Diploma di maturità magistrale
CAPACITA' E COMPETENZE PROFESSIONALI	
Dal 1999 a oggi	Esercizio libera professione in qualità di Psicologa e Psicoterapeuta individuale, di coppia e di gruppo
Dal 2022 a oggi	Collaborazione con INESERGO – Rivista digitale di controinformazione con interviste divulgative e articoli Collaborazione con FABBRICA DELLA COMUNICAZIONE – Testata giornalistica a cura di Beatrice Silenti
ANNO 2023	Conduzione di workshop di 8 ore, "Healing Body and Mind: Integrating Body-Oriented and Self-Compassion Centered Approach", Rikkyo University, Tokyo (Japan), 29 agosto 2023 Conduzione di Laboratorio di Brain Gym® e Mindfulness, online, 3 incontri per un totale di 12 ore
Dal 2004 al 2023	Docente di psicologia "Teorie e tecniche del colloquio psicologico", nel corso di formazione triennale per counselor olistico, Pordenone, Milano, Modena, Prato, Cagliari (ANEA)
ANNO 2020	2019/2020 conferenze per la gestione e prevenzione dello stress "Cenacolo odontostomatologico", Associazione Kiwanis, Genova
Dal 2015 al 2020	collaborazione con Tokyo Mental Health,Tokyo (Japan)
ANNO 2018	2014/2018 Progetto di Sostegno Psicologico e Psicoterapeutico S.I.A.B. (Società Italiana di Analisi Bioenergetica)
ANNO 2017	Consulenze per New addictions and Hikikimori Syndrome, Cooperativa Hikikimori, Milano 2016/2017 docenze psicologia, Iscot, Regione Liguria
ANNO 2016	2015/2016 supervisor per Corso triennale di counselor , Milano I.P.S.O. (Istituto di Psicologia Somatorelazionale) 2015/2016 supervisor per Corso triennale di counselor , Milano I.P.S.O. (Istituto di Psicologia Somatorelazionale)
Dal 2002 al 2016	esercizio libera professione presso Centro Medico Olistico, Genova
ANNO 2015	Congresso per operatori psichiatrici, "Per una psichiatria come Medicina dell'anima", Pordenone

	Progettazione corsi ECM per operatori psichiatrici Pordenone
ANNO 2014	Workshop “Bioenergetic analysis as an approach to therapy” Tokyo Mental Health, Tokyo (Japan)
ANNO 2013	2012/2013 coordinatrice nazionale per il progetto “Save the Woman”un progetto digitale per prevenire la violenza contro le donne; Congresso nazionale "Save the Woman", Savona
ANNO 2012	Consulenza su sindrome da burn out, mobbing e prevenzione suicidio all'interno di istituti scolastici, Genova Progettazione corsi Ecm corso di laurea di Scienze Motorie Genova "Analisi bionergetica: una via contro lo stress” Progettazione corsi ECM, Università dii Psicologia, Genova " La creatività in nella psicoterapia corporea" 1992/2012 docente lezioni psicologia e laboratori psicodinamica di gruppo, UnItre, Genova
ANNO 2011	"L'utilizzo della metafora nella relazione terapeutica”, XV Congresso Nazionale AMISI, ” Evoluzione personale e Psicoterapia Ipnotica. Specificità e potenzialità dell’approccio neo-ericksoniano” Università Vita e Salute San Raffaele/ Milano 2008/2011 consulenze e sostegno psicologico, Genova, Centro d’informazione e Consulenza (CIC) Istituto psico-pedagogico Gobetti
ANNO 2010	Congresso nazionale "Relazione di aiuto e pet therapy: counseling esperienze a confronto" Rapallo 2009/2010 docenze psicologia, Iscot, Regione Liguria
ANNO 2009	Progettazione corsi ECM “Naturopatia e ostetricia” all’interno dell’accademia di Naturopatia A.N.E.A., Pordenone, Modena e Milano Gruppi esperienziali sulla tematica dell’omofobia in collaborazione con Arcigay, Genova
ANNO 2007	2006/2007 docenze psicologia, Iscot, Regione Liguria Congresso “Semplice come bere un bicchier d’acqua”, Genova, Associazione “La fonte dell’acqua viva” 2007 XIV Congresso Internazionale AMISI “La metamorfosi della psicoterapia ipnotica: l’evoluzione continua” Università Cattolica, Milano
ANNO 2006	2004/2006 docenze materie umanistiche, Iscot, Regione Liguria Socia fondatrice dell’Associazione “La fonte dell’acqua viva”, presso Palazzo Fieschi (Savignone). Gruppo di ricerca, costituito da psicologi, professionisti e operatori di discipline olistiche 2004/2006 consulenze per Ansaldo Energia, Genova, selezione del personale
ANNO 2005	Progettazione ECM “Apprendimento ed educazione emozionale”, progetto psicopedagogico per infanzia e adolescenza,
ANNO 2004	2003/2004 docenze nel corso di formazione “Psicologia e alimentazione” Genova, Savona, scuole primarie e secondarie, rivolto a genitori, alunni e insegnanti 2002/2004 esercizio libera professione presso lo Studio Associato “Il delfino bianco”, Genova Progettazione corsi ECM all’interno del Centro Studi Medicine Integrate “La casa del glicine” Pordenone, Modena e Milano

ANNO 2003	1999/2003 socia fondatrice e consulente dell'associazione di promozione sociale "I cercatori dell'età profonda" rivolta al benessere psicofisico degli anziani, Genova				
ANNO 2001	Docenze nel corso di formazione "Psicologo scolastico: Opinioni e atteggiamenti sull'abuso, sulla vittima e sull'autore" Iscot Regione Liguria				
ANNO 2001	Docenze nel corso di formazione "Psicologo esperto nelle dinamiche psico-emotive della corporeità" Iscot, Regione Liguria				
ANNO 2000	1999/2000 Centro di Prima Accoglienza, Genova, Carcere Minorile Femminile				
ANNO 1998	1995/1998 Collaborazione con A.I.P.U. (Associazione Italiana di Psicologia Umanistica)				
ANNO 1992	1986/1992 organizzazione eventi per G.O.G. (Giovine Orchestra Genovese), Genova				
CAPACITA' PERSONALI	Buone competenze di ascolto attivo e gestione di gruppi. Sono attratta dalla cultura giapponese e dall'integrazione degli approcci terapeutici occidentali e orientali (in particolare di quelli giapponesi e del Buddhismo Soto Zen) Mi affascina la pratica dello Shodo (la Calligrafia giapponese) e dell'Ikigai (la ricerca della missione nella vita). Quando possibile suono il Taiko do (tamburo giapponese) e pratico la danza Butoh.				
LINGUA MADRE	ITALIANO				
LINGUA STRANIERA	COMPRENSIONE		ESPRESSIONE		SCRITTURA
INGLESE	ASCOLTO buono	LETTURA buono	INTERAZIONE buono	ORALE buono	
FRANCESE	ASCOLTO buono	LETTURA buono	INTERAZIONE buono	ORALE buono	
CAPACITA' COMUNICATIVE	Buona capacità di comunicazione				
COMPETENZA DIGITALE	Media competenza				

Genova 18 settembre 2023 firma

AUTOCERTIFICAZIONE

D.P.R. n. 445/2000

In riferimento a tali evidenze, dichiaro sotto la mia personale responsabilità civile e penale, in conformità agli artt. 46 e 76 del D.P.R. 445/2000, che:

- i dati e le informazioni in essi riportati corrispondono a verità.
- di non aver riportato condanne penali, neanche per effetto di sentenze di patteggiamento e decreti penali di condanna.
- di non essere a conoscenza di procedimenti penali a mio carico.

Genova 18 settembre 2023 firma

1. Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.
2. Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel cv ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 del GDPR (Regolamento UE 2016/679).
3. Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 GDPR 679/16.
4. Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 Dlgs 196 del 30 giugno 2003 e dell'art. 13 GDPR (Regolamento UE 2016/679) ai fini della ricerca e selezione del personale.

Genova 18 settembre 2023 firma