

Sabrina De Chirico

Curriculum Vitae

Residenza

Telefono

E-mail

sabrina@sabrinadechirico.it

Website

www.sabrinadechirico.it

Sono una libera professionista, counselor, coach e istruttrice di Mindfulness accreditata, ho una laurea triennale in psicologia e oltre dieci anni di esperienza nell'ambito dello sviluppo personale.

La mia naturale propensione all'ascolto, all'accoglienza e alla connessione autentica con l'altro crea le condizioni per una relazione d'aiuto efficace e autentica.

Ho un approccio alla Mindfulness innovativo: pratico, quotidiano e profondamente personalizzato, che si integra e intreccia con il counseling, con l'obiettivo di accompagnare le persone verso un nuovo modo di vivere la quotidianità: con maggiore presenza e consapevolezza.

Il mio desiderio più grande è quello di sostenere il maggior numero possibile di persone nel proprio percorso di crescita e trasformazione integrando in modo sinergico counseling e Mindfulness con un mio approccio personale che di recente ho iniziato a portare anche nel mondo organizzativo.

ESPERIENZE LAVORATIVE

2018 - oggi

Counselor professionista (accreditata Assocounseling)

Esperienze rilevanti:

- Counseling individuale e di gruppo
- Sportello di counseling all'interno di aziende
- Mentoring presso scuole secondarie di primo grado
- Formazione aziendale (esperienza più recente)

Formatrice protocolli di Mindfulness e MBSR (accreditata Federmindfulness)

Realizzazione e conduzione di percorsi formativi basati sulla Mindfulness, adattati alle esigenze e obiettivi del richiedente, tra i quali "Porta la Mindfulness nel tuo quotidiano", "Mindfulness e counseling di gruppo", "Mindfulness e i 5 sensi", "Mindfulness al lavoro"

Facilitatrice ufficiale in Italia del percorso "16 Guidelines – Building Inner Strength"
Livello 1 e Livello 2 (Formazione promossa da FDCW – Londra)

Life Coach

06.2025 – oggi

Risorse Umane

MIRMEC srl - Bologna, Italy

Studio di progettazione meccanica - www.mirmec.it

- Gestione del personale
- Supporto relazionale ai dipendenti
- Formazione interna su comunicazione, relazioni, gestione dello stress

01.2023 – 10.2024

Risorse Umane – Italia e supporto Spagna

W. L. GORE & ASSOCIATI srl - Verona, Italy

Multinazionale che produce materiale GORE-TEX - www.gore.com

- Gestione del personale
- Sportello di Counseling e supporto relazionale ai dipendenti
- Sessioni settimanali e mensili di Mindfulness di gruppo
- Percorsi di sensibilizzazione (ad es. "Unconscious Bias", "Stress e Bourn Out")

06.2017 - 12.2022

Event Manager per la Divisione prodotti Medicali EMEA

W. L. GORE & ASSOCIATI srl - Verona, Italy

Multinazionale che produce materiale GORE-TEX - www.gore.com

- Organizzazione di eventi educativi nel settore medico, formazione interna

04.2015 – 03.2017

Project Manager – Amministrazione - Supporto It - Membro Cda - Formatrice
FDCW – Foundation for Developing Compassion and Wisdom - Londra, UK
www.compassionandwisdom.org

- **Project manager e formatrice del programma di crescita personale “16 Guidelines – Building - Inner Strength”**
- **Gestione amministrativa della Fondazione No Profit, referente informatica**
- **Membro del CDA**

2000 - 2015

Responsabile Contabilità E Finanza
RTC Spa Information Technology - Verona, Italy - www.rtc-spa.it

- **Responsabile amministrazione, contabilità e finanza**

LINGUE

Italiano **Madrelingua**
Inglese **Fluente**

Spagnolo **Fluente**
Tedesco **Base/Intermedio**

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2026 - in corso

Università Uninettuno Roma – Psicologia
Laurea magistrale in Processi Cognitivi e Tecnologie - CyberPsychology

2022 - 2025

Università N. Cusano Roma – Psicologia
Laurea triennale in scienze e tecniche psicologiche

1988 – 1983

Istituto Tecnico Per Ragionieri “L. Calabrese”, Verona
Diploma di ragioneria

FORMAZIONE SPECIFICA

2025

Formazione per istruttori di Mindfulness Interpersonale, MBSR e Self Compassion
Centro di terapia cognitivo interpersonale, Roma

Corso abilitante alla conduzione professionale delle principali tecniche di Mindfulness
Titolo conseguito: FORMATRICE MBSR E TECNICHE DI MINDFULNESS - Riconosciuto FEDERMINDFULNESS

2021 - 2023

Master in Counseling “Umanistico Esistenziale integrato”
AICIS Promuovere Comunità Empatiche – Bologna

Master triennale di specializzazione in counseling umanistico esistenziale integrato
(approccio umanistico esistenziale, Gestalt, Analisi Transazionale)
Titolo conseguito: COUNSELOR - Riconosciuto ASSOCOUNSELING

2020

Formazione “UYP – Unlocking your potential”
FDCW Foundation for Developing Compassion and Wisdom, Londra

Titolo conseguito: FACILITATRICE percorso UYP – Riconosciuto UECW

2019

Formazione “BBE – Building Balanced Empathy”
FDCW - Foundation for Developing Compassion and Wisdom, Londra

Titolo conseguito: FACILITATRICE percorso BBE – Riconosciuto UECW

2018 - 2019	Master in Mental Training – Coaching S.T.E.P. Consapevole – Ferrara Master nella relazione d'aiuto, formazione in coaching. Titolo conseguito: LIFE COACH - Riconosciuto CNUPI - ASI- AIPO – APIPC
2017 - 2019	Master in Counseling “Olistico” Siaf Italia – Firenze Biennio integrativo in formazione Master Olistico. Titolo conseguito: COUNSELOR OLISTICO – Riconosciuto SIAF
2013 - 2018	Percorso “Risveglio della consapevolezza e del risveglio di sé” Accademia Gocce di Luce – Verona Percorso di consapevolezza e apprendimento tecniche olistiche per la relazione d'aiuto. Titolo conseguito: OPERATORE OLISTICO PROFESSIONAL - Riconosciuto SIAF
2015 - 2017	Formazione “16Guidelines – Building Inner Strenght” FDCW – Toronto (Canada) Titolo conseguito: FORMATRICE abilitata al programma 16G – Riconosciuto UECW
2017	Percorso di Mindfulness Livello 1 - 2 e 3 Oplex Career, CPD certified, Londra
2017	Percorso di Mindfulness MBSR London Center for Mindfulness, Londra

VOLONTARIATO

11.2024 – 01.2025	Volontariato presso Centro Buddista ILTK Pomaia
2014 – 2017	Volontariato presso - CCC Courthouse Community Centre, London - FDCW Foundation Developing Compassion and Wisdom, London - Jamyang Buddhist Centre, London

ALTRE ATTIVITÀ

2019-2026	Presidente Associazione “Modus Liber” - Verona Organizzazione workshop e corsi di sviluppo personale e benessere
2007-2014	Arbitro di calcio FIGC - Sezione di Verona Arbitro di calcio a 11
2011-2013	Presidente Associazione “BioDonna” – Verona Organizzazione eventi, workshops, cene, viaggi, attività per donne

5 ottobre 2026

Sabrina De Chirico