

## CURRICULUM VITAE

**Nome** Andrea Colombo  
**Data di nascita** 14/02/74  
**Indirizzo** Milano, via Pampuri 7  
**Telefono** +393484418975  
**e-mail** [andrea.colombo@mentecorpo.it](mailto:andrea.colombo@mentecorpo.it)

### **Presentazione**

Dopo una carriera decennale come tleta professionista dal 1993 al 2004 in cui sono stato finalista ai Giochi Olimpici di Sydney con la 4x100 italiana di atletica leggera, svolgo la libera professione come psicologo dello sport con atleti di livello nazionale ed internazionale attraverso training individuali e di gruppo volti a migliorare il benessere psico-fisico degli atleti. Supporto atleti e squadre nella formulazione degli obiettivi e nei processi motivazionali. Applico tecniche di mental training con l'obiettivo di migliorare le risorse, capacità e potenzialità degli individui a gestire al meglio le situazioni stressanti e competitive. Mi ispiro nell'approccio alla mia esperienza di atleta di alto livello e da un punto di vista scientifico alla corrente della Positive Psychology, approccio strength-based che punta a sviluppare le qualità e il buon funzionamento dell'individuo. Trovo che tale approccio sia particolarmente funzionale ad un contesto sportivo dove il contesto talvolta molto competitivo richiede di sviluppare e affinare le capacità mentali degli individui. Ho maturato competenza ed esperienza nell'ideazione, creazione e sviluppo di eventi e programmi sportivi che utilizzano lo sport come strumento di miglioramento delle risorse e delle potenzialità dell'individuo. Per questo ho lavorato a contatto con Istituzioni Pubbliche ed Enti Privati e Pubblici per diffondere sul territorio una cultura del benessere e della prevenzione. Ho inoltre sviluppato competenza in ambito formativo e di ricerca psicosociale applicata allo sport con esperienza di docenza presso l'Università Statale di Milano. Sono consulente di diverse squadre e associazioni sportive e ideatore di diversi programmi che uniscono sport e psicologia per il miglioramento della qualità di vita delle persone.

[Www.mentecorpo.it](http://www.mentecorpo.it)

[www.mindfulrunning.it](http://www.mindfulrunning.it)

[www.midnightrun.it](http://www.midnightrun.it)

[www.corrichetipassa.com](http://www.corrichetipassa.com)

**2015**

**Incarico di consulenza psicologica per la Federazione di atletica leggera sul progetto di sviluppo di leadership e preparazione individuale degli atleti e formazione tecnici. Dopo un inizio con il settore velocità e ostacoli sul progetto staffette la consulenza si estende anche ad altri settori. A questo lavoro viene abbinato anche un lavoro di ricerca su motivazione e abilità mentali degli atleti di livello internazionale.**

**Attività di ricerca in ambito psicosociale, testimonianze, partecipazione a convegni, seminari e corsi formativi**

## **NOVEMBRE 2009-OGGI**

Docente a contratto presso la facoltà di Scienze Motorie dell'Università Statale di Milano con due corsi in due differenti indirizzi:

nell'indirizzo **Scienze dell'attività fisica per il benessere** docente del corso "**Promozione e progettazione di attività fisica volta a favorire corretti stili di vita**" per un totale di 72 ore annuali

nell'indirizzo **Scienza tecnica e didattica dello sport** docente del corso "**Sociologia e Psicologia dei processi culturali e comunicativi dello sport**" per un totale di 48 ore annuali.

**LUGLIO 2014:** presentazione del lavoro di ricerca svolto in collaborazione con Imipsi. Titolo: "**MOTIVATION, WELL-BEING AND ADDICTION IN SPORTSMEN**". Il lavoro è stato presentato al Convegno EUROPEO di Psicologia Positiva svoltosi ad Amsterdam il 1-4 luglio 2014.

## **APRILE 2010-OGGI**

Attività di docenza presso il Master in psicologia dello sport sul tema "**La preparazione mentale nella velocità**" e "**Nuove prospettive nella psicologia dello sport**".

**FEBBRAIO 2013:** presentazione del lavoro di ricerca svolto in collaborazione con Ordine degli Psicologi della Lombardia e con la scuola Asipse. Titolo: "**Motivazione all'attività fisica e benessere in podisti amatori**". Il lavoro è stato presentato al Convegno Italiano di Psicologia Positiva svoltosi a Milano il 21 e 22 febbraio 2013.

## **MAGGIO 2012**

Testimonianza presso il Convegno organizzato da Regione Lombardia e Asl Bergamo "Gruppi di cammino: promuovere il movimento e la socializzazione per guadagnare salute". Titolo della testimonianza: "**Sport e psicologia: una sinergia per promuovere il benessere e prevenire il disagio**".

## **MARZO 2011**

Docente presso il corso organizzato da Edi Hermes e rivolto a professionisti nel settore della riabilitazione (fisioterapisti) sul tema "Aspetti psicologici dell'infortunio".

## **MARZO 2009**

Workshop condotto presso il Congresso Nazionale di Medicina Psicosomatica di Milano, 29 Marzo 2009 dal titolo "Allenare corpo e mente per attivare le risorse più profonde", esperienza teorico-pratica sul modello integrazione Mente e Corpo nel lavoro clinico.

## **LUGLIO 2008**

Presentazione della ricerca "E-motion: effetti del training CorriCheTiPassa sul benessere psico-fisico" (Di Bisceglie, Sarti, Colombo, Delle Fave) al Congresso Internazionale di Psicologia Positiva di Rijeka, Croazia, 1-4 Luglio 2008

## 2005-OGGI

Relatore in diversi convegni, seminari e incontri sullo sport tra cui:

Incontro organizzato presso la sede di Amico Charly onlus dal titolo: "Il ruolo delle aspettative nello sport: alleanza tra genitori e allenatori nel processo di crescita degli atleti".

Incontro organizzato dalla Commissione Salute Liceo Scientifico Vittorio Veneto , febbraio 2006 intervento dal titolo: "Doping e abuso di sostanze tra desiderio di autonomia e bisogno di dipendenza".

Convegno organizzato da Rialibitazione Oggi su "Le lesioni dello sportivo, 25 novembre 2005. Intervento dal titolo: "l'infortunio come occasione per ritrovare il momento magico".

Seminari di formazione per la FIDAL (federazione Italiana di Atletica leggera) su: "il ruolo dell'allenatore"

## MARZO 2000- MARZO 2001

Università Cattolica Milano, Istituto Psicologia e Università degli Studi di Milano, Istituto di psicologia

- Approfondimento e studio di strumenti di ricerca qualitativa e quantitativa in ambito psicosociale (Big Five Observer, Myers and Briggs Type Scale, Flow state Scale).
- Ricerche in ambito di psicologia della personalità.

## Attività di consulenza e progettazione in ambito sociale e territoriale

### MARZO 2012-OGGI

Consulente per **OPL (Ordine degli Psicologi della Lombardia)** e **responsabile** di un progetto per la promozione della Psicologia dello sport sul territorio. In particolare il progetto condotto in collaborazione con altri colleghi è stato finalizzato a favorire il contatto tra la psicologia e possibili utenti promuovendo sempre più l'idea che la psicologia è una disciplina a supporto del benessere dell'individuo e della collettività. Il progetto ha comportato un impegno in termini organizzativi per individuare possibili sinergie tra mondo sportivo e psicologia e un attento lavoro di ricerca su "**Motivazione all'esercizio fisico: confine tra benessere e dipendenza da attività fisica**". I dati di questa ricerca saranno disponibili entro la fine del 2012.

### MARZO 2011-OGGI

Ideazione, organizzazione e sviluppo di una manifestazione sportiva unica nel suo genere. La prima Midnight Run si è svolta nella notte tra il 16 e il 17 marzo 2011 e ha visto la partecipazione di oltre 1000 persone che hanno aderito correndo lungo il percorso disegnato dallo staff organizzatore, da me

diretto. L'attività ha previsto un lungo iter andato dal reperimento fondi e sponsorizzazioni alla creazione delle magliette della manifestazione. Allestimento della zona di partenza e arrivo, ristoro, comunicazione e ufficio stampa dell'evento sui diversi mezzi (social network, radi, stampa, produzione televisiva). Iscrizione partecipanti e consegna delle sacche gara. Il progetto si è svolto in collaborazione con il Comune di Milano con il quale la partnership in questi anni si è mostrata efficace. L'evento è collegato al progetto CorriCheTiPassa, progetto volto al miglioramento del benessere attraverso una combinazione di attività fisica e attività psicologica.

### **OTTOBRE 2007-OGGI**

Ideazione, organizzazione e sviluppo di "Corri che ti passa", progetto di prevenzione e di promozione del benessere psico-fisico, voluto e finanziato dall'Assessorato alla Salute del Comune di Milano [www.corrichetipassa.com](http://www.corrichetipassa.com). Il progetto ha dato luogo ad un programma di allenamento psico-fisico codificato e scientificamente valutato con la collaborazione dell'Università degli Studi di Milano. Nel progetto le competenze messe in pratica sono andate dal fund raising attraverso lo sviluppo commerciale e il coinvolgimento di possibili partner, al contatto con Istituzioni e realtà sul territorio a cui proporre il servizio nella sua funzione sociale di sostegno psicologico, ai contatti con Organi di stampa per la diffusione della comunicazione del progetto. Conduttore di gruppi di terapia e incontri sul tema del benessere psico-fisico nell'ambito dello stesso progetto.

### **DA SETTEMBRE 2008 - GENNAIO 2010**

Progettazione ed esecuzione in collaborazione con la Cooperativa LaStrada del progetto "Qualità, relazione e creatività per una famiglia felice" : incontri formativi e counseling psicologico per coppie di genitori con l'obiettivo di sostenere le famiglie di bambini piccoli e di adolescenti nel loro ruolo educativo (con il finanziamento della L23 della Regione Lombardia.)

### **GENNAIO - GIUGNO 2008**

In collaborazione con l'Associazione LaStrada, progettazione di un ciclo di incontri formativi per il sostegno alla genitorialità dal titolo: "Volontariato familiare per lo sviluppo di una rete sociale territoriale" . Oltre alle competenze genitoriali gli incontri hanno promosso la riflessione delle famiglie sull'impegno sociale ed in particolare sull'affido (con il finanziamento del Ciessevi).

### **SETTEMBRE 2007 - GIUGNO 2008**

Progettazione ed erogazione del progetto di psicologia scolastica "Lo studente strategico e PTC" (in collaborazione con l'associazione HappyChild), finanziato dalla L.23 della Regione Lombardia, erogato in più di 10 scuole superiori milanesi con l'obiettivo di aumentare la resilienza degli studenti. Formatore sui temi "La gestione delle emozioni" , "Autostima" e "Metodo di Studio".

### **Attività di counselling psicologico e di performance coaching in ambito sportivo**

Svolgo la libera professione come psicologo dello sport con atleti di livello nazionale ed internazionale attraverso training individuali e di gruppo volti a migliorare il benessere psico-fisico degli atleti. Supporto atleti e squadre nella formulazione degli obiettivi e nei processi motivazionali. Applico

tecniche di mental training con l'obiettivo di migliorare le risorse, capacità e potenzialità degli individui a gestire al meglio le situazioni stressanti e competitive. Mi ispiro nell'approccio alla mia esperienza di atleta di alto livello e da un punto di vista scientifico alla corrente della Positive Psychology, approccio strength-based che punta a sviluppare le qualità e il buon funzionamento dell'individuo.

#### **FEBBRAIO-GIUGNO 2010**

Consulenza per lo sviluppo di un programma di allenamento psico-fisico di una società di hockey su ghiaccio. Il programma in collaborazione con la squadra di hockey Milano Rossoblu ha l'obiettivo di creare percorsi di sviluppo e aggiornamento degli allenatori dei settori giovanili Under 17 e Under 15 sui temi di leadership, motivazione e comunicazione interpersonale. Il progetto in collaborazione con Psicosport ha avuto l'obiettivo di creare un clima di supporto e sostegno reciproco tra le famiglie, lo staff tecnico e dirigenziale e gli atleti della squadra per ottimizzarne le risorse.

#### **GIUGNO 2008-GENNAIO 2009**

Consulenza per lo sviluppo di un programma di allenamento psico-fisico di una società di basket. Il programma "Basic basket" in collaborazione con la Dan Peterson Basket School" ha l'obiettivo di creare percorsi di allenamento non solo volti all'incremento di abilità tecniche fondamentali del basket, ma si è focalizzato ad una introduzione per bambini dai 6 ai 12 anni della componente emotiva e mentale nel gioco. A questo lavoro seguirà nel corso del 2009 un training formativo per gli allenatori della società.

#### **LUGLIO 2008**

Consulenza e trainer sullo sviluppo del talento nel basket svolto all'interno del programma "Elite Camp di Varese". Il camp, indirizzato ai 12 migliori atleti junior italiani è una "clinic" di una settimana condotta da allenatori quali Dan Peterson, Roberto Premier, Bob McAdoo sullo sviluppo dei fondamentali tecnici. In particolare il lavoro svolto per la preparazione mentale si è focalizzato sulla gestione del dialogo interno, sulla relazione corpo-mente nella prestazione agonistica, affrontati con esperienze direttamente sul campo con gli atleti.

#### **LUGLIO 2008-OGGI**

Consulenza e sostegno di preparazione mentale alla squadra junior di pattinaggio sincronizzato Agorà Milano. Facilitazione della comunicazione e della fiducia nei componenti della squadra, analisi del clima di squadra e sostegno all'allenatore responsabile della squadra nei processi di comunicazione con la squadra, presa di decisione e gestione emotiva nei rapporti con gli atleti.

#### **GENNAIO 2007-OTTOBRE 2007**

Ideazione del progetto "Golf Performance Coaching" in collaborazione con Emanuele De Giorgi professionista iscritto alla FIG. Il lavoro svolto sotto forma di clinic "one day" ha avuto come obiettivo l'approfondimento della relazione mente-corpo nella prestazione golfistica ed ha portato ad un lavoro di consulenza di uno dei 10 migliori giocatori italiani sul Tour Europeo e ad un lavoro con amatori che hanno sensibilmente migliorato il loro "handicap".

#### **NOVEMBRE 2006-SETTEMBRE 2007**

Consulenza e formazione per allenatori di una squadra di serie D di pallavolo. Lavoro di sviluppo della leadership in allenatori non professionisti. Attraverso un percorso di colloqui individuali il lavoro svolto ha prodotto alcuni dati di ricerca circa i diversi stili di leadership , o stile motivazionale e l'efficacia di squadra in un campionato dilettantistico.

#### **SETTEMBRE 2004-OGGI**

- Colloqui individuali in ambito sportivo volti alla ottimizzazione delle risorse psicologiche quali attenzione, attivazione e motivazione e al benessere della persona.
- Preparazione mentale individuale e di gruppo
- Preparazione atletica e fisica

**Attività di consulenza in ambito di psicologia del lavoro, counselling psicologico, supporto individuale e di gruppo, corporate coaching**

#### **GENNAIO 2005-2010**

RRCJ Agenzia di pubblicità P.za Sempione 1, Milano

Baggi s.r.l. Società nel settore delle telecomunicazione viale campania 29 20133 Milano

- Colloqui individuali con la finalità di supportare lo sviluppo personale e professionale.
- Programmi di sviluppo dell'assertività attraverso la gestione di colloqui individuali, training formativi di gruppo gestiti attraverso esercitazione di role playing e discussione di casi volti a migliorare l'efficacia della comunicazione e a gestire il conflitto.

**Attività di consulenza in ambito di psicologia del lavoro e ricerca di mercato**

#### **GENNAIO 2002- SETTEMBRE 2002**

RRCJ Agenzia di pubblicità P.za Sempione 1, Milano

- Progettazione di ricerche motivazionali su prodotti commerciali.
- Conduzione di focus group. Stesura, raccolta e restituzione del materiale elaborato in sede di conduzione gruppi.

**Attività di consulenza in ambito formazione e selezione personale**

#### **MARZO 2001 – DICEMBRE 2003**

Psicosport s.r.l. Via P. Castaldi 39, Milano

- Progettazione corsi di formazione in ambito aziendale e sportivo
- Progettazione interventi di preparazione mentale in diverse discipline sportive
- Attività di docenza sulla gestione delle risorse emotive in ambito professionale
- Selezione di personale specializzato attraverso la conduzione di colloqui di gruppo e individuali

### **Istruzione e formazione**

#### **MARZO 2000**

laurea in Psicologia presso Università Cattolica Milano

#### **OTTOBRE 2001- GIUGNO 2002**

Master Psicologia dello Sport presso Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport Milano

#### **NOVEMBRE 2005-MARZO 2006**

Practice in Corporate Coaching presso School of Coaching Milano

### **ALTRE INFORMAZIONI**

Atleta professionista dal 1993 al 2004

Finalista ai Giochi Olimpici di Sydney con la 4x100 italiana di atletica leggera

Iscritto all'Albo degli Psicologi della Lombardia

Milano, 07/06/2013

(Il sottoscritto Andrea Colombo dichiara che quanto scritto sopra corrisponde al vero)

Autorizzo al trattamento dei mie dati personali come da Legge 675/96