

## CURRICULUM VITAE

### INFORMAZIONI PERSONALI

**dott.ssa Cannavale Vincenza**

*Psicologa e Psicoterapeuta iscritta all'albo n. 8838*

---

Mi sono laureata in Psicologia presso l'Università degli Studi di Padova, e specializzata in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale presso la scuola Studi Cognitivi di Modena, direttore Sandra Sassaroli.

Precedentemente mi sono laureata in Economia e Commercio presso l'Università degli Studi di Napoli.

Nell'ambito formativo ho conseguito il Master di specializzazione in Mindfulness presso APL (Iscritta alla Federazione Italiana Mindfulness) ed in particolare ho approfondito i seguenti protocolli:

- protocollo di riduzione dello stress (MBSR) elaborato da Kabat Zinn;
- protocollo Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) per la prevenzione delle ricadute nella depressione;
- protocollo Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-Eat) per la consapevolezza alimentare;
- protocollo Mindfulness Based Relapse Prevention per le dipendenze.
- Mindfulness per l'età evolutiva nei bambini ed adolescenti tenuto dalla dott.ssa Luisetti dell'Istituto Wolpe

Ho altresì conseguito il Master "L'approccio cognitivo comportamentale ai disturbi dell'età evolutiva" presso Ipsico Istituto di Psicologia e Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva Firenze, direttore scientifico dott. Fabio Celi

Sono in continua formazione e frequentato numerosi corsi tra i quali:

- Emotion Efficacy Therapy (EET) Un protocollo Mindfulness ACT e DBT per la gestione delle emozioni intense
- Il Metacognitive Interpersonal Mindfulness Based Training (MIMBT) che lavora sulle preoccupazioni delle persone nelle relazioni interpersonali
- Terapia Metacognitiva Interpersonale (TMI)
- Corso di formazione sulla Terapia di coppia- Corso online di 68 ore presso Psicologia.io
- Corso di perfezionamento sulla coppia tenuto dal dott. Framba presso Studi Cognitivi di Modena
- Corso Advance sulla Terapia razionale emotiva comportamentale (REBT)

- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) per i traumi
- DBT ( Dialectical Behavior Therapy) per la disregolazione emotiva

Pratico la meditazione e lo yoga da molti anni e propongo interventi individuali e di gruppo basati sulla mindfulness sia in ambito privato che pubblico. Ho attualmente in corso un Progetto per operatori socio sanitari presso l'Unità Operativa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza di Imola.

Nell'area professionale privata mi occupo di promuovere il benessere attraverso il sostegno psicoterapeutico alla coppia, bambini, adolescenti e adulti; seguo anche persone con sindrome legata allo stress lavoro-correlato (burnout).

Lo stress non è una malattia, ma uno stato di prolungata tensione che può causare gravi problemi di salute psicologica e fisica.

Avendo lavorato tantissimi anni come dirigente aziendale, ho vissuto sulla mia pelle come lavorare sotto una certa pressione per un breve periodo può migliorare le prestazioni, producendo effetti psicologici positivi quali un aumento della soddisfazione lavorativa e un senso di autoefficacia personale.

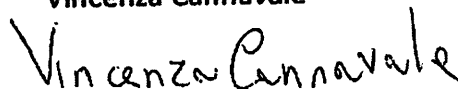
Quando però le richieste e la pressione diventano eccessive e prolungate lo stress può causare gravi problemi di salute mentale e fisica con effetti negativi sulla performance e sulle relazioni.

La mindfulness ci viene in aiuto per affrontare questo difficile momento, grazie all'acquisizione delle abilità di mindfulness possiamo affrontare tale delicata situazione e le minacce ad essa collegata in modo emotivamente più costruttivo.

Autorizzo l'utilizzo dei miei dati in conformità alle disposizioni della ex D. LGS. 196/03 . Aut. Min. N. 13/I/0007145/03.04 e successivi

In fede

Vincenza Cannavale



Allego i link dei miei profili:

<https://www.albonazionalemindfulness.it/professionista/vincenza-cannavale>

<https://www.istitutomentecorpo.org/curriculum-professionisti/dott-ssa-vincenza-cannavale>