

**dott. Massimo Vidmar**

Psicologo - Psicoterapeuta

viale Mazzini, 39 - Tivoli

tel. 329 40 69 920

e-mail: info@massimovidmar.it

sito web: massimovidmar.it

## **Il mio Impegno**

Ascoltare, capire e aiutare le persone guardando la loro unicità.

Senza metterle in rigide categorie o considerarle come fatte di pezzi, strutture, o organi (come, talvolta, la specializzazione in medicina e in psicologia tende a fare).

Questo è quello che ho sempre cercato di fare nella mia vita formativa e professionale.

L' impegno nello studio del funzionamento umano non si è mai arrestato e, negli anni, ho trovato sempre più risposte.

Sono appassionato alle teorie che studiano il **rapporto tra mente e corpo**: la psicosomatica, la psico-fisiologia, la psicologia della salute, la psicologia dello sport, gli approcci psicoterapeutici a mediazione corporea. Questo interesse è cominciato già prima degli studi universitari.

Il mio impegno professionale è orientato da sempre alla comprensione dei meccanismi che allontanano le persone dallo **stare bene**, per aiutarle a recuperare questo **stato di grazia**.

Cerco di migliorare sempre più il mio approccio, di renderlo più utile ed efficace. Il mio **aggiornamento professionale** è continuo, per essere in linea con le attuali evidenze scientifiche.

Mi piace divulgare le conoscenze in ambito psicologico attraverso incontri pubblici, mini-conferenze, corsi, pubblicazioni sul web. Voglio far comprendere le basi della Psicologia:

- i collegamenti tra fisiologia, emozioni, pensieri e comportamenti
- i meccanismi che usiamo per affrontare le difficoltà della vita
- i processi che si attivano in condizioni patologiche e come invertirli per **recuperare la salute**

## I miei studi

2004 - ho conseguito la **laurea in Psicologia** (votazione 109/110) presso la Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Roma "La Sapienza". La mia tesi di laurea su "Rischio Psicosomatico e Alessitimia nella Cefalea in Età Evolutiva" è stata pubblicata nel 2005 sulla rivista internazionale "Cephalalgia".

2005 - ho concluso il **Master triennale in Psicologia dello Sport** e dell'Attività Motoria organizzato dalla Si.Psi.S. (Società Italiana di Psicologia dello Sport).

2006 - Iscritto all'Albo degli Psicologi del Lazio, dopo aver sostenuto l'esame di stato.

2010 – ho ottenuto la specializzazione in **Psicoterapia Funzionale**, dopo una formazione durata quattro anni presso la SEF (Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale di Napoli (membro dell'European Association for Body Psychotherapy).

2007-2011 - ho approfondito il mio interesse verso i fenomeni legati allo stress, grazie agli studi fatti presso la SEF (dove ho imparato il metodo VIS - **Valutazione Integrata dello Stress**) e i corsi della SIPNEI - Società Italiana di Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (dove ho acquisito lo strumento "**Bilancia dello Stress**").

L'uso del termine stress è estremamente abusato, quando è in realtà una condizione molto precisa, che può essere misurata grazie a specifici indicatori, modificata e risolta. Studiare la Salute attraverso il **paradigma Stress-Benessere** può essere d'aiuto a tutti, non solo a chi soffre di una patologia (fisica o mentale) o presenta un particolare disagio, perché ci si muove in un'ottica di Prevenzione.

Le mie conoscenze nell'ambito dello Stress riguardano anche la **Valutazione del Rischio da Stress Lavoro-correlato**: oltre agli studi citati prima, ho seguito

corsi di formazione specifici nel 2015 ("Salute e Benessere Lavorativo" - 80 ore) e nel 2012 ("Strumenti e Metodi innovativi per il Benessere in Azienda" - 16 ore), oltre alla partecipazione nel 2006 al Convegno Europeo sullo Stress sul Lavoro organizzato dalla CISL.

Dal 2010 ad oggi ho ampliato le mie conoscenze sulla **Psicologia dell'Invecchiamento** e nella **Valutazione e intervento nelle Demenze Senili**, attraverso lo studio personale e la partecipazione a corsi di formazione (2013 Creazione e gestione di un nucleo Demenze – 2014 Alzheimer: la vita difficile con la memoria).

Nel 2018 ho completato la formazione sull'**Approccio Capacitante** nella cura degli anziani fragili.

#### Altri momenti formativi fondamentali

2013 - corso in **Diagnosi Integrata in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia** (DIPNEI).

2011 - corso sulla **Guarigione del Bambino Interiore** (60 ore).

2015 - sono diventato operatore di **Energetic Breathing®**, (corso di 200 ore), una tecnica che utilizza la respirazione diaframmatica profonda per prendere coscienza delle emozioni represses e permettere loro di esprimersi e liberarsi.

2017 - all'interno del Corso per Formatore del Progetto Gaia-Kirone, ho appreso il **Protocollo Mindfulness Psicosomatica - PMP**.

### **La mia esperienza e competenza**

#### ***Adolescenti e Scuola***

Il mio lavoro è cominciato con gli adolescenti: dagli ultimi anni dell' università e fino al 2006 ho svolto l' attività di assistenza educativa (L. 285/97) fornita dai servizi sociali dei comuni di Tivoli e Castel Madama. La propensione al lavoro con i ragazzi era già maturata in giovane età quando sono stato capo scout (1995-97), accompagnatore di ragazzi per vacanze studio in Gran Bretagna (1994-97), organizzatore di uno scambio giovanile finanziato dall'Agenzia Italiana per lo "Youth Program" (2002).

Ho continuato a lavorare con gli adolescenti in **ambito scolastico nella prevenzione**: "Progetto Peer" - 2007, 2008, 2011 - prevenzione sull' uso e abuso di sostanze psico-attive con la metodologia della Peer Education, "Sensibilizzazione al rispetto delle diversità" - 2012 Scuola Media Moricone, Sportello di Ascolto Psicologico - a.s. 2012-2013 presso il Liceo delle Scienze Umane, Isabella d'Este di Tivoli.

### ***Studio professionale – attività clinica***

Dal 2008 ho avviato la mia attività in studio privato a Tivoli dove mi occupo di Psicoterapia, Consulenza Psicologica e Coaching Psicologico ad adolescenti, adulti, coppie ed anziani.

Parallelamente dal 2008 al 2015 sono stato consulente nel "*Centro di pronta accoglienza per le tossicodipendenze Nautilus*" a Tivoli Terme.

Dal 2010 al 2016 ho lavorato nella Casa di Riposo per anziani Giovanni 23° ad Acilia (Roma). Grazie all' esperienza lì maturata offro ora servizi di supporto psicologico agli anziani e di **valutazione e intervento nelle demenze senili**.

### ***Docenze***

Sono stato **docente nei corsi per O.S.S.** della Asl RM-G nel 2008 e 2009, nel corso per "Addetto ai servizi di controllo delle attività di intrattenimento - *buttafuori*" tra il 2013 e il 2015 in Minerva Formazione.

### ***Lavoro con i Gruppi***

Conduco gruppi terapeutici, di promozione del benessere, di crescita personale dal 2008

- **Laboratori per la Gestione dello Stress** nel 2008 in collaborazione con l'associazione "KOAN - Accademia del Ben Essere" (Tivoli), con l' Erboristeria Terraluna a Guidonia nel 2014 e 2015, e con l' Associazione "Passaggio per il Cuore" dal 2016.
- membro dello staff della "**Settimana del Cuore a Ischia**": una vacanza benessere che si svolge fin dal 2009 a Casamicciola Terme (Ischia), dove ai benefici delle tecniche anti-stress e le *tecniche di lunga vita*, si uniscono quelli del rilassamento in

acqua termale.

- co-conduttore, nei seminari di crescita personale organizzati dall'Associazione "Passaggio per il Cuore" a Porto Torres (SS) dal 2015.
- **Training Motivazionale** - Dal 2014 ho ideato un percorso per aumentare l'autostima, l'assertività e sviluppare il proprio potenziale. Nato inizialmente come corso di 12 incontri presso la Libera Università Igino Giordani di Tivoli, dal 2016 è diventato un percorso articolato in 3 Moduli.

Il modulo originale, operativo-strategico continua a svolgersi presso la LUIG. Gli altri due che curano rispettivamente, l'**aspetto motivazionale** e quello esistenziale, si svolgono in varie sedi come incontri intensivi, da svolgersi nei week-end.