

Curriculum reso sotto forma di dichiarazione sostitutiva di atto di notorietà, ai sensi degli artt. 46 e 47 del D.P.R. 445/2000 (si allega fotocopia documento di identità valido). Consapevole, secondo quanto prescritto dall'art. 76 del D.P.R. 445/2000, della responsabilità penale cui può andare incontro in caso di dichiarazione mendace, falsità negli atti ed uso di atti falsi, il sottoscritto dichiara sotto la propria responsabilità quanto segue:

INFORMAZIONI PERSONALI Tommaso Emanuele Zanella

✉ tommaso.zanella@gmail.com

Data di nascita 14/11/1985 | Nazionalità Italiana

OCCUPAZIONE Psicologo Psicoterapeuta iscritto all'Albo degli Psicologi della Lombardia n. 03/17784 dal 12/03/2015

ESPERIENZA PROFESSIONALE

- Febbraio 2021 – Oggi **Culture della materia per il corso “Psicologia clinica” – Facoltà di Scienze dell’Educazione**
Università Cattolica del Sacro Cuore – Largo A.Gemelli 1, Milano
- Supporto alla didattica, svolgimento lezioni, membro commissione d’esame
- Attività o settore** Formazione
- Marzo 2017 – Oggi **Culture della materia per il corso “Compiti evolutivi e clinica dell’adolescente e del giovane adulto” – Facoltà di Psicologia**
Università degli Studi di Milano Bicocca – Piazza dell’Ateneo Nuovo 1, Milano
- Supporto alla didattica, svolgimento lezioni, membro commissione d’esame
- Attività o settore** Formazione
- Marzo 2015 – Oggi **Psicologo psicoterapeuta libero professionista**
Milano
- Colloqui psicologici con adolescenti, giovani adulti e adulti
- Attività o settore** Sanità
- Luglio 2011 – Oggi **Socio della Cooperativa Sociale Minotauro da novembre 2015 ad oggi**
Collaboratore da luglio 2011 a novembre 2015
Istituto di analisi dei codici affettivi Minotauro – via Omboni 4, Milano
- **Attività clinica di consultazione e psicoterapia** con adolescenti, giovani adulti e adulti
 - Membro del **Centro di consultazione e psicoterapia** della Fondazione Minotauro e dell’equipe **dipendenze tecnologiche** coordinati dal dott. **Lancini**
 - **Docente e coordinatore del master** in psicologia dei nuovi media “Prevenzione e trattamento delle dipendenze da internet in adolescenza”
 - **Prevenzione del disagio giovanile** e orientamento scolastico in **istituti scolastici**:
 - *Prevarico dunque sono*, IIS Lagrange Milano, a.s. 2013/2014
 - *Nativi digitali e dipendenza da internet*, Istituto Ettore Conti Milano, a.s. 2013/2014
 - *Prevenzione del fenomeno della dipendenza*, IIS Lagrange Milano, a.s. 2014/2015
 - *Prevenzione del fenomeno della dipendenza*, Liceo Scientifico Statale Einstein Milano, a.s.

2015/2016

- *Nativi digitali e dipendenza da internet*, Liceo Scientifico Statale A.Volta Milano, a.s. 2015/2016
- *Prevenzione del fenomeno della dipendenza*, Liceo Scientifico Statale Einstein Milano, a.s. 2016/2017
- *Nativi digitali e dipendenza da internet*, Liceo Scientifico Statale A.Volta Milano, a.s. 2016/2017
- *Prevenzione delle droghe*, Liceo Scientifico Statale A.Volta Milano, a.s. 2016/2017
- *Prevenzione del consumo di alcol, tabacco e sostanze*, Liceo Scientifico Statale Einstein Milano, a.s. 2017/2018
- *Nativi digitali e dipendenza da internet*, Liceo Scientifico Statale A.Volta Milano, a.s. 2017/2018
- *Prevenzione del consumo di alcol, tabacco e sostanze*, Liceo Scientifico Statale Einstein Milano, a.s. 2018/2019

▪ Membro del **Comitato di Redazione** della Rivista Minotauro e del Centro Studi e Ricerche

▪ Progetti di **ricerca** quali-quantitativa

Attività o settore Sanità

Settembre 2013 – Luglio 2019

Segretario AGIPPSA

Associazione dei Gruppi Italiani di Psicoterapia Psicoanalitica dell'Adolescenza (AGIPPSA), Roma

- Coordinamento, partecipazione alle riunioni dell'Associazione
- Organizzazione e gestione di seminari e convegni nazionali

Attività o settore Sanità

Febbraio 2015 – Novembre 2018

Tirocinio di specializzazione in psicoterapia

A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico, Milano

- Colloqui di psicoterapia
- Riunioni di equipe
- Progetti di ricerca (benessere psicologico in pazienti sottoposti a dialisi)

Attività o settore Sanità

Novembre 2017 – Giugno 2018

Psicologo sportello scolastico CIC

Istituto d'Istruzione Secondaria Superiore James Clerk Maxwell, via Don Calabria 2, Milano

- Colloqui psicologici con studenti, genitori, docenti e personale scolastico

Attività o settore Educazione

Ottobre 2011 – Dicembre 2015

Docente

ACOF Olga Fiorini – Via Varzi 16, Busto Arsizio (VA)

- Docente di psicologia per corsi di formazione ASA e OSS

Attività o settore Formazione

Settembre 2013– Settembre 2014

Tirocinio post lauream

A.O. Cà Granda Niguarda – CPS di via Litta Modignani 61, Milano

- Osservazione e recording di interventi psicologici e attività di diagnosi. Tutor: dott.ssa Sacchi

Attività o settore Sanità

Novembre 2009 – Gennaio 2010

Tirocinio interno universitario

Università degli Studi di Milano Bicocca

- Somministrazione, siglatura, interpretazione di test cognitivi e proiettivi

Attività o settore Formazione

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Ottobre 2014 – Giugno 2019

Diploma di specializzazione in psicoterapia a indirizzo psicoanalisi della relazione

SIPRe – Società di psicoanalisi della relazione – Istituto di Milano

Novembre 2014

Abilitazione alla professione di Psicologo

Università degli Studi di Milano Bicocca

Settembre 2011 – Luglio 2013

Diploma di laurea in Psicologia clinica, dello sviluppo e neuropsicologia

Università degli Studi di Milano Bicocca

Tesi: "Internet addiction in adolescenza: studio su un campione italiano". Relatore: dott. Maggolini

Votazione 110/110 e Lode in data 11/07/2013

Settembre 2008 – Luglio 2011

Diploma di laurea in Scienze e tecniche psicologiche

Università degli Studi di Milano Bicocca

Tesi: "Dipendenza da internet in adolescenza: strumenti diagnostici, criteri e problemi". Relatore: dott. Lancini

Votazione 110/110 e Lode

Settembre 1999 – Luglio 2004

Diploma di maturità classica

Liceo classico a indirizzo di ricerca San Raffaele – Milano

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre

Italiano

Altre lingue

| | COMPRESIONE | | PARLATO | | PRODUZIONE SCRITTA |
|---------|-------------|---------|-------------|------------------|--------------------|
| | Ascolto | Lettura | Interazione | Produzione orale | |
| Inglese | C1 | C1 | B2 | B2 | B2 |

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato

[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Competenze comunicative

- Ottima competenze comunicative acquisite durante le esperienze come docente e psicologo clinico
- Ottime capacità di lavoro in equipe acquisite nelle esperienze come psicologo presso il Minotauro

Competenze organizzative e gestionali

- Ottime competenze organizzative acquisite nelle mie esperienze come segretario AGIPPsA, docente e psicologo in contesti di prevenzione a scuola e di ricerca
- Ottime competenze nell'organizzazione e nella gestione di convegni scientifici

Competenze professionali

- Buone competenze di analisi statistica
- Empatia e ascolto attivo
- Sostegno psicologico

Competenza digitale

| AUTOVALUTAZIONE | | | | |
|---------------------------------|---------------|------------------------|-----------|-------------------------|
| Elaborazione delle informazioni | Comunicazione | Creazione di Contenuti | Sicurezza | Risoluzione di problemi |
| Avanzato | Avanzato | Avanzato | Avanzato | Avanzato |

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato

- Buona padronanza degli strumenti della suite per ufficio (elaboratore di testi, foglio elettronico, software di presentazione)
 - Buona padronanza dei programmi per l'elaborazione statistica (SPSS)
 - Buona padronanza di strumenti per la conduzione di ricerche (SurveyMonkey)
 - Discreta conoscenza di piattaforme per la creazione e gestione di siti web (Wordpress)
- Altre competenze
- Primo soccorso (Certificato Basic Life Support)
 - Sicurezza (corso di alto rischio per la sicurezza sui luoghi di lavoro)

Patente di guida B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Publicazioni

- Lancini M., Cirillo L., Scodreggio T. & Zanella T. (2020), **L'adolescente. Psicopatologia e psicoterapia evolutiva**. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Lancini M. & Zanella T. (2019), **Internet: nuove normalità e nuove dipendenze**. In *Il ritiro sociale in adolescenza. La solitudine di una generazione iperconnessa* (a cura di Lancini M.), Raffaello Cortina Editore, Milano.
- De Monte G., Turuani L. & Zanella T. (2019), **Prevenzione. Dal controllo alla relazione**. In *Il ritiro sociale in adolescenza. La solitudine di una generazione iperconnessa* (a cura di Lancini M.), Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Lancini M. & Zanella T. (2018), **Internet in adolescenza: normalità, dipendenza e ritiro sociale**. *Psicologia Contemporanea*, 270.
- Baroni S., De Monte G., Gastaldi S., Riva E., Turuani L., Zanella T. (2018), **Crescere nella coppia. Nuovi equilibri tra investimenti narcisistici e oggettuali**. *Rivista Minotauro*, 1, 7, 70-80
- Maggiolini A. & Zanella T. (2017), **Fasi e compiti del ciclo di vita**. In *Psicopatologia del ciclo di vita* (a cura di Maggiolini A.), Franco Angeli, Milano.
- Lancini, M. & Zanella, T.E. (2014), **Diagnosi e psicoterapia della dipendenza da internet in adolescenza**. *Adolescenza e psicoanalisi*, n.1, maggio 2014, 26-45
- Di Lorenzo, M., Lancini, M., Suttora, C., & Zanella, T.E. (2013), **La dipendenza da internet in adolescenza tra normalità e psicopatologia: uno studio italiano**. *Psichiatria e psicoterapia*, 32, 2, 101-134

Conferenze e seminari in qualità di relatore

- "L'adolescente - Psicopatologia e psicoterapia evolutiva", formazione online, Faenza (RA), 2 settembre 2021
- "Formazione clinica nelle dipendenze: teorie, prassi, metodologie, approcci nelle diverse realtà territoriali", formazione online, ULSS n.6 Euganea, Padova, 18 maggio 2021
- "La rete tra sostegno alla crescita e nuovi rischi", webinar, 4 maggio 2021
- "Adolescenti e internet tra nuove normalità e nuove dipendenze", webinar, 26 aprile 2021
- "Ragazzi e ragazze, ritiro sociale e pandemia", webinar, rivista Pedagogika, 1 aprile 2021
- "La restituzione e la presa in carico", webinar "Le diverse fasi della presa in carico dell'adolescente", 27-28 marzo 2021
- "L'adolescente. Psicopatologia e psicoterapia evolutiva", webinar www.adolescenza.org, 5-6 marzo

2021

- “Adolescenti e internet”, webinar, Centro per le Famiglie, Lugo (RA), 14 gennaio 2021
- “Il ritiro sociale negli adolescenti”, webinar www.psicologia.io, 22-24 maggio 2020
- “Tutta colpa di internet! La rete ostacola o sostiene la crescita?”, Como, 20 febbraio 2020
- “Iperconnessi. Fragilità, relazioni e affetti in rete”, Alessandria, 04 febbraio 2020
- “Iperconnessi. Affrontare l’adolescenza nel complesso mondo dei social network e dello smartphone”, Crema, 26 novembre 2019
- “#generazionidigitali – Comportamenti a rischio”, Corso di Laurea in Digital Education, Università di Modena e Reggio Emilia, 15 novembre 2019
- “Genitori e adolescenti nell’epoca di internet e del narcisismo” – Scuola genitori Regione Emilia-Romagna,
 - Imola (BO) 2 ottobre 2019,
 - Langhirano (PR) 11 ottobre 2019,
 - Cento (FE) 17 ottobre 2019,
 - Ravenna (RA) 21 ottobre 2019,
 - Fiorenzuola d’Arda (PC), 23 ottobre 2019,
 - Savignano sul Rubicone (FC) 25 ottobre 2019.
- “Adolescenti iperconnessi e ruolo degli adulti: fragilità, relazioni e affetti in rete”, Festival Informatici Senza Frontiere, Rovereto (VR), 19 ottobre 2019
- “Metti via quel telefono! Genitori e figli adolescenti in relazione con il virtuale”, Argelato (BO), 30 maggio 2019
- “L’adolescente in una prospettiva evolutiva”, Bassano del Grappa (VI), 15 maggio 2019
- “Internet in adolescenza tra nuove normalità e nuove patologie”, Padulle (BO), 18 ottobre 2018
- “Adolescenti nativi digitali” – AAS Bassa Friulana-Isontina, Monfalcone (GO), 18 settembre 2018
- “Internet: risorsa o rischio per la crescita?”- Addiction prevention in schools, Lecce, 25 maggio 2018
- “Dipendenze tecnologiche e cyberbullismo”, Scerne di Pineto (TE), 24 maggio 2018
- “Dipendenza da internet”, Liceo Einstein, Milano, 20 gennaio 2018
- “Dipendenze tecnologiche e ritiro sociale”, Milano, 16 novembre 2017
- “Nevrosi da like”, Cazzago San Martino (BS), 25 gennaio 2017
- “L’educazione digitale che manca”, Calino (BS), 29 dicembre 2016
- “L’amore oggi: il legame di coppia dall’adolescenza alla prima età adulta. riflessioni cliniche e dati di ricerca” –Seminari nazionali AGIPPSA, Roma, 5 novembre 2016
- “Dipendenza da internet”, Adolescenti e internet: normalità, dipendenza e trattamento, Milano, 23 maggio 2015
- “Giochi, affetti e relazioni dei nativi digitali”, In rete: diritti e tutela dei minori nella società digitale, Venezia, 12 Novembre 2014
- “Il futuro nella mente degli adolescenti”, Adolescenti e futuro. Culture, relazioni e disagi. XI Convegno nazionale AGIPPSA – Sessione plenaria, Parma, 3-4 Ottobre 2014
- “Wikischool: un tentativo di integrazione tra online e offline”, Adolescenti e futuro. Culture, relazioni e disagi. XI Convegno nazionale AGIPPSA – Sessione workshop, Parma, 3-4 Ottobre 2014
- “L’adolescente immerso nella rete: tra normalità e psicopatologia”, 1st International Congress on Internet Addiction Disorders, Milano, 21-22 Marzo 2014
- “La presa in carico dell’adolescente immerso nella rete”, Seminari nazionali AGIPPSA, Rimini, 12 ottobre 2013

Dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali"

Milano, 03/09/2021

