



Curriculum Vitae Europass

**Aggiornato a Gennaio 2020**

Informazioni personali

Cognome(i)/Nome(i) Frigo Chiara  
Indirizzo(i) 108, via Montà, 35136, Padova, Italia  
Telefono(i) - Mobile: 3474059912  
Fax -  
E-mail chiara@chiarafriego.it  
Cittadinanza Italiana  
Data di nascita 26/02/1976

**Sintesi**

**Attività professionali attuali**

- Attività di formazione in tema di gestione delle risorse umane e sviluppo delle competenze trasversali
- Attività di consulenza e ricerca in tema HR
- Consulente dell'Area Competency Development della Fondazione CUOA
- Attività di Coach aziendale
- Psicologa clinica

Esperienza professionale	
Date	2001-ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	<b>Attività di formazione per lo sviluppo delle competenze trasversali, di Gestione RU e cliniche</b>
Principali attività e responsabilità	<p><b>Competenze Trasversali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicazione</li> <li>- Socializzazione</li> <li>- Consapevolezza di sé</li> <li>- Empatia</li> <li>- Gestione del tempo</li> <li>- Gestione dello stress</li> <li>- Autocontrollo</li> <li>- Burn-out, Mobbing</li> <li>- Gestione dei conflitti</li> <li>- Negoziazione</li> <li>- Teamwork</li> <li>- Ecc</li> </ul> <p><b>Competenze HR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il processo di selezione delle risorse umane</li> <li>- Gli strumenti di selezione</li> <li>- L'assessment center</li> <li>- La BEI come strumento di analisi delle competenze trasversali</li> <li>- La valutazione del personale</li> <li>- Lo sviluppo del personale</li> <li>- La motivazione del personale</li> <li>- Imprenditorialità femminile</li> <li>- Ecc</li> </ul> <p><b>Competenze Cliniche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- il colloquio con i pazienti,</li> <li>- il colloquio con i famigliari dei pazienti,</li> <li>- l'adolescente come paziente</li> <li>- Il colloquio di counseling motivazionale</li> <li>- Ecc</li> </ul>
Tipo di attività o settore	Consulenza
Date	2001-ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	<b>Consulente HR senior</b>
Principali attività e responsabilità	<p>Attività di consulenza nelle seguenti tematiche:</p> <p>Analisi delle competenze</p> <p>Selezione del personale per competenze</p> <p>Assessment center</p> <p>Supporto alla gestione dei processi di sviluppo delle risorse umane</p> <p>Accompagnamento delle aziende nelle fasi del passaggio generazionale</p> <p>Sviluppo del potenziale dei team di lavoro</p>

Tipo di attività o settore	Consulenza
Date	2005-ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	<b>Coach</b>
Principali attività e responsabilità	<p>Attività di coaching individuale e di gruppo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività di coaching individuale all'interno dei percorsi master e in azienda</li> <li>- Attività di team coaching, per la strutturazione dell'attività di teamwork, gestione conflitti, comunicazione, ecc.</li> </ul>
Nome e Tipo di attività o settore	Consulenza
indirizzo del datore di lavoro	<p><b>ALCUNE COLLABORAZIONI CON ENTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2001-oggi: CUOA - Centro Universitario di Organizzazione Aziendale, collaborazione con area Jobleader, Master MBAPT, Master MBAMICHIGAN, Area Pubblica Amministrazione, Area Finance, Area Custom per la realizzazione interventi formativi personalizzati per le aziende</li> <li>• 2006-oggi: CNA di Vicenza collaborazione all'interno di corsi FSE e custom per le aziende</li> <li>• 2008-oggi: Risorse in Crescita, Niuko e Forema collaborazione all'interno di corsi FSE, finanziati e custom per le aziende</li> <li>• 2007-2008 Università degli studi di Padova, collaborazione per la formazione al counseling, all'interno del Corso di Laurea Triennale in Diestistica</li> <li>• 2005-2008: Management Consulting, Verona, collaborazione corsi Audi e corsi accreditati ECM diretti agli operatori socio sanitari</li> </ul> <p><b>ALCUNE COLLABORAZIONI CON AZIENDE</b></p> <p>GLS ENTERPRISE, GLS ITALY, IRINOX, LUXOTTICA, GEOX, FANTON, JUST ITALIA, COMUNE DI VENEZIA, MORATO PANE, NLMK, EUROCONFERENCE, FILA, IMG, LEGNOPAN, LIMA, RCH, PARCO NATURA VIVA, ZF, ELDA, FERRERO, CCCOMPANY, THECHNOWRAPP, ASA, FERRARO GROUP, CREDIFRIULI, BANCO DELLE TRE VENEZIE, CIVIBANK, PULSAR, ecc.</p>
Date	2007-ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	<b>Psicoterapeuta</b>
Principali attività e responsabilità	<p>Attività di psicoterapia e diagnostica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2005-oggi: Libera professione presso studio privato in qualità di psicologa-psicoterapeuta.</li> <li>• 2008-2012. Collaborazione presso Cooperativa sociale Terra, in collaborazione con il Ser.T di Padova, per il sostegno di pazienti adolescenti tossicodipendenti.</li> </ul> <p>Attività svolta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inquadramento psicologico tramite colloquio e somministrazione di strumenti psico-diagnostici e colloquio di feedback al paziente</li> <li>- Psicoterapia d'individuazione (interventi di sostegno e di terapia psicologica),</li> <li>- Incontri di sostegno alla famiglia</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2006-2007 Tirocinio di specializzazione presso il Ser.T di Padova in qualità di psicoterapeuta tirocinante. Attività svolte: attività diagnostica e sostegno psicoterapeutico a pazienti con problematiche di abuso o consumo di sostanze.</li> <li>• 2005 Tirocinio di specializzazione presso il Centro di Salute Mentale di Montegrotto in qualità di psicoterapeuta tirocinante.</li> </ul>
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Studio privato
Tipo di attività o settore	Psicologia clinica

**Formazione**

Date Settembre-2019-2020

Titolo della qualifica rilasciata DANIEL GOLEMAN – EMOTIONAL COACHING CERTIFICATION PROGRAM

Date 2008

Titolo della qualifica rilasciata Iscritta all'albo degli psicoterapeuti della regione Veneto.  
Scuola quadriennale di specializzazione in "Psicoterapia psicosintetica e ipnosi Ericksoniana"

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione L'Istituto Italiano Studi di Ipnosi Clinica e Psicoterapia "H. Bernheim" di Verona

Date Settembre 2002-2003

Titolo della qualifica rilasciata Master in Psicologia del lavoro e delle organizzazioni - con specializzazione in selezione e formazione

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Perseo Srl

Date 2002-2003

Titolo della qualifica rilasciata Abilitata all'esercizio della professione di psicologo e iscritta all'albo degli psicologi della regione Veneto

Date 2000

Titolo della qualifica rilasciata Laurea in Psicologia del lavoro e delle organizzazioni

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Università degli studi di Padova

Date 1995

Titolo della qualifica rilasciata Diploma di maturità classica

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Liceo Ginnasio Statale G.G. Trissino, Valdagno(VI)

## Capacità e competenze personali

Madrelingua(e) Italiana

Altra(e) lingua(e)

Autovalutazione

Livello europeo (\*)

Inglese

Spagnolo

Comprensione				Parlato				Scritto	
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
B1	Livello intermedio	B2	Livello intermedio	B1	Livello intermedio	B2	Livello intermedio	B2	Livello intermedio
C2	Livello avanzato	C2	Livello avanzato	B1	Livello intermedio	B2	Livello intermedio	B2	Livello intermedio

(\*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

Capacità e competenze sociali Capacità di comunicazione verbale. Lavoro in team. Gestione dello stress.

Capacità e competenze organizzative Problem solving. Progettazione interventi.

Capacità e competenze tecniche	<p>Metodologie e strumenti di gestione delle risorse umane.  Sviluppo strumenti e applicazione metodologia di gestione risorse umane <i>competency-based</i>.  Progettazione e realizzazione di attività didattica.  Metodologie e strumenti per la diagnosi psicologica  Metologie e strumenti per la selezione del personale</p>
Capacità e competenze informatiche	<p>Buona padronanza degli applicativi più diffusi in ambiente Windows (Word, Excel, Access, Power Point, MS Project).  Acquisizione mediante learning by doing</p>
Altre capacità e competenze	<p>Flessibilità. Orientamento al risultato. Empatia.</p>
Patente	<p>B</p>
Ulteriori informazioni: Recenti pubblicazioni	<p>Gerli F., Giacomon P.L., Frigo C., 2005, "Carriere digitali e sviluppo individuale", in Costa G., Giacomon P.L., Vallario, G. (a cura di), <i>Carriere digitali</i>, Il Sole 24 Ore Libri, Milano.</p>

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"

Consapevole che le dichiarazioni false comportano l'applicazione delle sanzioni penali previste dall'art. 76 del D.P.R. 445/2000 dichiaro che le informazioni riportate nel seguente curriculum vitae corrispondono a verità.