



FEDERICO TERRENI

PSICOLOGO DELLO SPORT

MI OCCUPO DI

- Atleti di ogni età e categoria
- Supporto e sostegno psicologico
- Percorsi di preparazione mentale per lo sport

COME LAVORO

In ambito sportivo, con l'atleta cerco di lavorare su 4 aspetti chiave; motivazione, emozioni, concentrazione e autostima.

Inoltre, lavoro utilizzando specifiche tecniche di allenamento mentale, rilassamento e respirazione.

L'obiettivo è quello di aiutare lo sportivo a performare al meglio, rendendo l'aspetto mentale, un suo punto di forza.

PERCORSO FORMATIVO (IN BREVE)

- | | |
|------|---|
| 2020 | Laurea in Psicologia Clinica e Dinamica
Università degli studi e-Campus |
| 2021 | Master in psicologia dello sport
Mind Room, Varese |
| 2022 | Iscrizione all'Ordine degli Psicologi della Lombardia
N° iscrizione 25472 |
| 2022 | Preparatore mentale di secondo grado per il Tennis e Padel |

PERCORSO LAVORATIVO (IN BREVE)

- | | |
|-----------|---|
| 2022 | Psicologo educatore presso comunità educativa adolescenziale "Rosa dei venti" Tavernerio |
| 2023 | Psicologo educatore presso Casa di riposo di Bregnano |
| 2022-Oggi | Psicologo libero professionista
Percorsi di supporto psicologico, percorsi di preparazione mentale per lo sport. |
| 2023-Oggi | Preparatore mentale per il Tennis e Padel
Referente per la Federazione italiana Tennis e Padel, di Varese e provincia |