



Andrea Colombo

● PRESENTAZIONE

Ex atleta di alto livello, con competenze nel mental coaching e nella psicologia dello sport. Sono una persona carismatica, socievole e fortemente orientata a motivare gli altri nel raggiungimento dei propri obiettivi. Sono alla ricerca di un ruolo all'interno di un'azienda strutturata e di alto profilo. Nel corso della mia esperienza ho sviluppato la capacità di costruire relazioni solide con atleti, allenatori, sponsor e stakeholder. Ho gestito progetti, programmi ed eventi sportivi caratterizzati da innovazione e creatività, oltre a ideare percorsi formativi su welfare e soft skills che integrano sport, attività fisica e psicologia.

Negli ultimi anni ho collaborato con aziende su temi come la leadership nella sicurezza e l'intelligenza emotiva, supportando processi di change management in contesti dinamici e complessi. Grazie a queste esperienze, desidero continuare a sviluppare questo ambito professionale, orientandomi verso realtà innovative, stimolanti e vicine al mondo HR. Spirito collaborativo e forte orientamento al lavoro di squadra.

● ESPERIENZA LAVORATIVA

LIHS CONSULTANT – ACCIAI SPECIALI TERNI – 03/2021 – Attuale – TERNI, UMBRIA

Lavorando a stretto contatto con il Top Management di AST, progetto e conduco programmi formativi su misura per sviluppare la leadership in ambito Health & Safety della popolazione aziendale.

Grazie all'esperienza maturata come facilitatore in workshop formativi per diverse aziende, oggi applico la metodologia LIHS per rispondere in modo efficace alle esigenze formative di AST.

LIHS FACILITATOR – FONDAZIONE LHS-SAIPEM – 03/2018 – Attuale – SAN DONATO MILANESE, LOMBARDIA

Trainer e facilitatore del programma Leadership in Health and Safety, finalizzato a promuovere un cambiamento culturale all'interno delle organizzazioni. Ho progettato e condotto sessioni formative di una giornata rivolte al top e middle management, oltre che ai dipendenti, promuovendo la leadership negli individui impegnati nella salute e sicurezza sul lavoro.

CORPORATE TRAINER – SKILLDYNAMICS – 04/2020 – 09/2021 – MILANO, LOMBARDIA

Project leader per corsi di welfare aziendale rivolti al top e middle management.

DIRETTORE SCIENTIFICO, MASTER IN PSICOLOGIA DELLO SPORT – PSICOSPORT – 05/2020 – 07/2021 – MILANO, LOMBARDIA

Direttore scientifico, docente e formatore del Master di Psicologia dello Sport. Content Manager.

DOCENTE – UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO – 10/2009 – 10/2019 – MILANO, LOMBARDIA

Ho tenuto corsi introduttivi e avanzati di Psicologia dello Sport, Sociologia e promozione del benessere. Ho pianificato, valutato e aggiornato i contenuti dei corsi e il materiale didattico. Ho sviluppato e tenuto lezioni coinvolgenti per studenti universitari e di master.

PROJECT MANAGER E TRAINING SPECIALIST – COMUNE DI MILANO – 09/2007 – 06/2011 – MILANO, LOMBARDIA

Ho aumentato la consapevolezza pubblica sui temi del benessere attraverso programmi specifici. Ho ideato e coordinato un programma volto a promuovere lo sviluppo sano dei giovani adulti, con un focus sul benessere psicofisico. Ho valutato e risposto ai bisogni educativi di salute a livello individuale e comunitario.

Mental coach di atleti, allenatori e ufficiali di gara. Ho erogato interventi specifici di mental coaching finalizzati al miglioramento della performance e del benessere.

Ho diretto tutte le fasi di progetti ed eventi sportivi, dalla fase di ideazione fino all'organizzazione sul territorio.

Progetto programmi di psicologia volti a migliorare il benessere psicofisico attraverso la combinazione di attività fisica e mindfulness.

Ho comunicato efficacemente con un gruppo eterogeneo di atleti, allenatori e ufficiali di gara. Ho svolto attività di mental coaching presso la FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera), supportando e accompagnando atleti d'élite nel loro sviluppo.

Ho supportato team leader e allenatori durante competizioni internazionali e condotto seminari e lezioni divulgative all'interno della comunità sportiva per aumentare la consapevolezza sulla salute mentale negli atleti di alto livello.

SOFT SKILLS E WELFARE TRAINER – GRENKE AUTOMAZIONE S.R.L. – 2016 – 2019 – MILANO, LOMBARDIA

Ho sviluppato e realizzato per responsabili di filiale e team leader un programma completo di welfare su gestione dello stress ed energia, mindfulness e competenze sociali. Il programma era finalizzato a promuovere il benessere psicofisico dei dipendenti e a supportare il cambiamento culturale.

SOFT SKILLS E WELFARE TRAINER – ASLTO4 – 11/2016 – 11/2017 – IVREA, PIEMONTE

Il programma di formazione *Mindful Running* è stato erogato ai responsabili sanitari dell'ASL TO4. Sono stati sviluppati seminari e lezioni con l'obiettivo di introdurre il programma Mindful all'interno di centri sanitari e palestre.

SOFT SKILLS E WELFARE TRAINER – EUROPASSISTANCE – 02/2016 – 10/2017 – MILANO, LOMBARDIA

Ho progettato e condotto, in qualità di docente, workshop e piccoli seminari per supportare il cambiamento dello stile di vita dei dipendenti in preparazione alla Milano City Marathon 2016 e 2017. Il programma è stato successivamente supportato da consigli pratici e articoli blog all'interno del progetto #Corricon.

ATLETA INTERNAZIONALE E OLIMPICO – 1994 – 2004

Finalista olimpico a Sydney 2000 con la staffetta 4x100 metri italiana, con primati personali di 10,23 secondi nei 100 metri e 20,60 secondi nei 200 metri. La mia carriera atletica è stata caratterizzata da una gestione del tempo a livello d'élite e dalla capacità di rendere al massimo sotto forte pressione, affiancata dal conseguimento della laurea in Psicologia mentre gareggiavo a livello internazionale.

Le mie competenze includono mental coaching per atleti, sviluppo della leadership e formazione sulle soft skills, unite a un'esperienza come oratore pubblico e formatore, con una forte capacità di adattamento e un focus sulla performance in contesti altamente sfidanti.

● **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

2005 Milano

BUSINESS COACHING PRACTITIONER SCOA – School of Coaching

2002

MASTER IN PSICOLOGIA DELLO SPORT Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport

2000 Milano

LAUREA IN PSICOLOGIA Università Cattolica del Sacro Cuore

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".