



Francesco Bigotto

PRESENTAZIONE

Sono diviso da sempre in due anime: quella da sportivo e quella da studente. Anche oggi sono psicologo e calciatore. Posso affermare con orgoglio che nessuno dei due aspetti ha mai tolto nulla all'altro, ma anzi la loro coesistenza mi ha permesso di formarmi come uomo e professionista con valori importanti: costanza, sacrificio, coerenza, lealtà, condivisione, rispetto, ambizione. Testimonio e promuovo il valore delle dual career.

ESPERIENZA LAVORATIVA

Libero Professionista – Milano, Italia

Città: Milano | Paese: Italia

Psicologo

[01/10/2021 – Attuale]

Attività di psicologia clinica e dello sport.

Colloqui clinici, diagnostici, di orientamento e motivazionali.

Percorsi di consulenza, counseling, coaching, orientamento, supporto e sostegno psicologico.

Percorsi orientati al miglioramento della pratica e della performance sportiva per atleti e allenatori.

Consulenza e formazione psicologica per società sportive.

Mint Vero Volley Monza

Psicologo dello Sport Superlega Maschile

[08/2025 – Attuale]

Psicologo dello Sport all'interno dello staff della prima squadra maschile di Superlega della Mint Vero Volley Monza

Università degli Studi di Milano-Bicocca – Milano, Italia

Città: Milano | Paese: Italia

Tutor Dual Career per sostegno psicologico, psicologico-sportivo e accademico-universitario

[15/11/2021 – Attuale]

Attività di sostegno e counseling psicologico, percorsi di mental training sportivo e tutoring universitario per gli studenti-atleti aderenti al programma Dual Career dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca

Attività di ricerca sui temi relativi alla Dual Career degli studenti-atleti

Podcast relativo alle esperienze di Dual Career degli studenti-atleti

 **Università degli Studi di Milano-Bicocca** – Milano, Italia

Città: Milano | Paese: Italia

Consulente psicologo per la promozione del benessere psicofisico attraverso lo sport - Progetto PROBEN linea sport

[01/2025 – Attuale]

Promozione del benessere psicofisico nella popolazione studentesca attraverso la valorizzazione delle attività sportive - PROBEN_0000013 Università per il benessere psicologico: dalla prevenzione all'intervento. Progetto inter-ateneo, con Università degli Studi di Milano-Bicocca capofila, finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca.

 **Fondazione Centro per la Famiglia Cardinal Carlo Maria Martini Onlus**

Consulente équipe progetto Sporting Skills

[10/2023 – Attuale]

Pianificazione e conduzione incontri di formazione in gruppo di attività motoria e sportiva volti all'apprendimento e la sperimentazione delle Life Skills. I percorsi si rivolgono a scuole primarie, secondarie di primo e di secondo grado, società sportive e oratori.

Obiettivo del progetto è far conoscere e sperimentare le 10 Life Skills (OMS) tramite il gioco, l'attività motoria e lo sport, all'interno di contesti educativi.

 **Enjoy Company SRL** – Cernusco sul Naviglio, Italia

Città: Cernusco sul Naviglio | Paese: Italia

Consulente progetti di formazione

[05/2024 – Attuale]

Progettazione, costruzione e conduzione di percorsi formativi per adulti e minori, rivolti alla promozione del benessere nel contesto di un centro sportivo polifunzionale (palestra, piscina, società sportive, camp estivi, scuola dell'infanzia)

 **Sport Mindset Agency Srl** – Milano, Italia

Città: Milano | Paese: Italia

Consulente progetti psicologia dello sport

[11/2022 – 06/2024]

Progettazione e implementazione di progetti di psicologia dello sport, presso società sportive e/o con singoli atleti di ogni livello.

I progetti si svolgono all'interno di una cornice di lavoro di équipe e confronto costante.

 **Università degli Studi di Milano-Bicocca - Bicocca Academy**

Docente presso Master in Management dello Sport e degli Eventi Sportivi (MASPES)

[03/2023 – Attuale]

Progettazione e conduzione del laboratorio di co-design nel modulo "Salute e benessere per lo sport". Il benessere psicologico nelle organizzazioni sportive, l'attività sportiva come veicolo di benessere per gli stakeholders (interni ed esterni), progettazione di interventi volti al miglioramento del benessere psicosociale delle organizzazioni sport correlate.

 **Istituto Auxologico Italiano IRCCS** – Milano, Italia

Città: Milano | Paese: Italia

Psicologo ricercatore a contratto

[01/05/2023 – Attuale]

Svolgimento del progetto di ricerca finalizzata "A new 360° dualtask based protocol for the pre-clinical in-hospital and at-home rehabilitation of elderly: DUAL-rehab" presso il Laboratorio di Ricerche di Riabilitazione dell'Anziano e Medicina Cerebro-vascolare

 **Spazio FormaMentis** – Milano, Italia

Città: Milano | Paese: Italia

Psicologo tirocinante

[15/04/2020 – 14/04/2021]

-Attività e responsabilità: partecipazione a riunioni di equipe e di supervisione e discussione di casi; confronto con il tutor di riferimento e con gli altri professionisti di Spazio FormaMentis; approfondimenti teorici e studio di materiali forniti dal tutor di riferimento; osservazione di videoregistrazioni di gruppi; correzione e stesura relazioni di restituzione di test psicodiagnostici; gestione e pubblicazione delle pagine social dello studio (Instagram, Facebook, LinkedIn); preparazione slides per convegni, incontri e lezioni; attività di ricerca (benessere psicologico e pandemia Covid-19); progetto di cultura, informazione e divulgazione nelle scuole medie sulla disparità di genere.

-Attività in compartecipazione: colloqui di assessment; somministrazione di materiale testale; corsi di regolazione emotiva; interventi di Skills Training (DBT); incontri di psicoeducazione; interventi di gruppo, specifici per sintomatologia o per aree di interesse; riunioni di supervisione dei casi seguiti con psicoterapia individuale o di coppia; creazione podcast divulgativo su temi di salute mentale e benessere psicologico; corsi di Mindfulness (MBSR).

-Acquisizione di conoscenze relative a: modello Cognitivo-Costruttivista; modello Sistemico-Relazionale; altri modelli di intervento utilizzati presso Spazio FormaMentis (EMDR, Mindfulness, Psicoterapia sensomotoria, Dialectical Behavior Therapy, Acceptance and Commitment Therapy); modalità di presa in carico di un paziente, dal primo contatto alla scelta dell'intervento più adatto al caso; modalità di assessment; tecniche di conduzione di colloqui individuali e di coppia.

 **A.C. Crema 1908** – Crema, Italia

Città: Crema | Paese: Italia

Atleta

[01/07/2024 – Attuale]

Calciatore dilettante di Serie D (quarta serie nazionale)

 **U.S.D. Castellanzese 1921** – Castellanza, Italia

Città: Castellanza | Paese: Italia

Atleta

[12/12/2022 – 30/06/2024]

Calciatore dilettante di Serie D (quarta serie nazionale)

 **A.C.Pavia 1911** – Pavia, Italia

Città: Pavia | Paese: Italia

Atleta

[01/07/2022 – 11/12/2022]

Calciatore dilettante

 **A.C. Crema 1908** – Crema, Italia

Città: Crema | Paese: Italia

Atleta

[01/01/2022 – 30/06/2022]

Calciatore dilettante di serie D (quarta serie nazionale)

 **F.C. Borgo San Donnino** – Fidenza, Italia

Città: Fidenza | Paese: Italia

Atleta

[01/07/2021 – 31/12/2021]

Calciatore dilettante di serie D (quarta serie nazionale)

 **U.S.D. Castellanzese 1921** – Castellanza, Italia

Città: Castellanza | Paese: Italia

Atleta

[09/2020 – 06/2021]

Calciatore dilettante di Serie D (quarta serie nazionale)

 **A.S.D. Borgosesia Calcio** – Borgosesia, Italia

Città: Borgosesia | Paese: Italia

Atleta

[12/2019 – 06/2020]

Calciatore dilettante di Serie D (quarta serie nazionale)

 **U.S.Fiorenzuola 1922** – Fiorenzuola, Italia

Città: Fiorenzuola | Paese: Italia

Atleta

[07/2017 – 12/2019]

Calciatore dilettante di Serie D (quarta serie nazionale)

 **A.C.Ponte San Pietro-Isola** – Ponte San Pietro, Italia

Città: Ponte San Pietro | Paese: Italia

Atleta

[07/2016 – 06/2017]

Calciatore dilettante di Serie D (quarta serie nazionale)

 **U.S.Folgore Caratese** – Carate Brianza, Italia

Città: Carate Brianza | Paese: Italia

Atleta

[07/2015 – 06/2016]

Calciatore dilettante di Serie D (quarta serie nazionale)

 **U.S.Pergolettese 1932** – Crema, Italia

Città: Crema | Paese: Italia

Atleta

[07/2014 – 06/2015]

Calciatore dilettante di Serie D (quarta serie nazionale)

 **F.C. Internazionale Milano** – Milano, Italia

Città: Milano | Paese: Italia

Atleta

[07/2012 – 06/2015]

Calciatore presso settore giovanile di F.C. Internazionale Milano: cat. Berretti, Primavera e una stagione in prestito in Serie D c/o U.S. Pergolettese 1932

 **Ufficio Comunicazione Università degli Studi di Milano-Bicocca** – Milano

Città: Milano

Podcast "Le Due Facce della Medaglia: Storie di Dual Career"

[10/2023 – 05/2024]

Ideazione, progettazione, costruzione, coordinamento e conduzione di un podcast dedicato alle storie degli studenti-atleti del programma Dual Career dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

Obiettivi: promozione dell'inclusione, del benessere e della partecipazione sociale per questa popolazione studentesca; connessione e coinvolgimento della comunità universitaria con le storie di questi studenti-atleti, eccellenze dell'Ateneo.



Podcast "One Way - Sola Andata"

[04/2023 – 11/2023]

Ideazione, progettazione, costruzione, conduzione, post-produzione e pubblicazione di un podcast dedicato al racconto culturale dell'Uruguay vissuta da un italiano trasferito per lavoro.

Obiettivi: divulgazione sulla grandezza e la varietà della cultura, della società e della storia della popolazione uruguaiana, e del suo legame con la popolazione e la cultura italiana.

 **Oratorio San Leone Magno** – Milano, Italia

Città: Milano | Paese: Italia

Animatore di attività all'aperto/animatrice di attività all'aperto

[2011 – 2013]

Attività ludiche e formative con ragazzi tra i 6 e i 13 anni.

Collaborazione e coordinamento con animatori ed educatori.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Psicologo abilitato (Albo A) - n. 24354

Ordine degli Psicologi della Lombardia [16/09/2021 – Attuale]

Master I Livello in Psicologia dello Sport

Università degli Studi Niccolò Cusano [30/11/2021 – 21/11/2022]

Certificate in Sport Psychology for Athletes Development

Barca Innovation Hub [25/02/2023 – 25/06/2023]

Master Online in Psicologia dello Sport - Corso Avanzato

Psymedisport Group [01/2022 – 06/2022]

Performance Profile

Consapevolezza corporea

Routine del gesto atletico e sequenze del movimento corporeo

PNL

Psicologo in palestra

Strumenti di Assessment (CBA Sport, Comportamento dell'allenatore, Quam-2, TAIS)

Sociogramma di Moreno
IZOF ed emotional profiling
Training Autogeno

Master Online in Psicologia dello Sport - Corso Base

Psymedisport Group [11/2019 – 04/2020]

Introduzione alle principali tematiche, test/strumenti e tecniche di intervento della psicologia dello sport:

Mental Training

Imagery

Goal Setting

Gestione dell'ansia e dello stress, livello di attivazione

Gestione dell'infortunio

Rilassamento

Sport e disturbi alimentari

Campionismo

Doping

Sport e integrazione

Allenatore di Calcio UEFA Grassroots C

AIAC Lombardia - FIGC Settore Tecnico

Corso di Alta Formazione in Psicologia del Calcio

Settore Tecnico FIGC [05/2025 – 09/2025]

Preparatore Mentale 1°Grado per il Tennis

Istituto Superiore di Formazione Roberto Lombardi - Federazione Italiana Tennis

Master II Livello in Psicologia del Comportamento Alimentare

Università degli Studi Niccolò Cusano [01/02/2023 – 22/03/2024]

Campi di studio: Salute e assistenza: • Terapia e riabilitazione

Psicodiagnostica

Diagnosi, terapia e riabilitazione per i disturbi del comportamento alimentare

Supporto a percorsi medici di chirurgia bariatrica

Psicofarmacologia

Psicologia del gusto e delle preferenze alimentari

Nutrizione umana

Corso di Formazione di Facilitatore in Mindfulness

Mindfulness Educators - Mediacom srl [01/11/2021 – 24/01/2022]

Abilitazione all'esercizio della professione di Psicologo (albo A)

Ordine degli Psicologi della Lombardia - Università degli Studi di Milano-Bicocca [12/07/2021]

Campi di studio: Esame di Stato Psicologia | Voto finale: 180/200

Laurea Magistrale in Psicologia Clinica e Neuropsicologia nel Ciclo di Vita

Università degli Studi di Milano-Bicocca [01/10/2017 – 09/10/2019]

Città: Milano | Paese: Italia | Voto finale: 110/110 e Lode | Livello EQF: Livello 7 EQF

Tesi dal titolo "Relazione tra intelligenza emotiva, meccanismi di difesa e dark triad: una ricerca empirica su un campione non clinico" - Relatore prof. Prunas Antonio

Introduzione ai modelli psicoterapeutici psicodinamico, cognitivo-comportamentale e sistemico-familiare,

Competenze psicometriche avanzate (SPSS), Psicologia della Salute, Correlati neurali dei disturbi psichici, Conoscenze di psicodiagnosi

Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche

Università degli Studi di Milano-Bicocca [01/10/2014 – 20/07/2017]

Città: Milano | Paese: Italia | Voto finale: 110/110 e Lode | Livello EQF: Livello 6 EQF

Tesi dal titolo "Diagnosi nosografia-descrittiva e interpretativo-esplicativa. Confronto e integrazione" - Relatore prof. Prunas Antonio

Competenze psicopatologiche e cliniche di base, Processi psicologici base, Psicometria (SPSS), Competenze teoriche sui principali modelli psicologici, Personalità normale e patologica, Fondamenti di psicologia del lavoro

Diploma di Maturità Classica

Liceo Classico Statale Giosuè Carducci [09/2009 – 06/2014]

Città: Milano | Paese: Italia | Voto finale: 100/100 | Livello EQF: Livello 4 EQF

Metodo di studio, Organizzazione del tempo, Logica, Ragionamento, Sensibilità critica, Greco, Latino

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: italiano

Altre lingue:

inglese

ASCOLTO C1 LETTURA C2 SCRITTURA C1

PRODUZIONE ORALE C1 INTERAZIONE ORALE C1

francese

ASCOLTO A1 LETTURA A1 SCRITTURA A1

PRODUZIONE ORALE A1 INTERAZIONE ORALE A1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

COMPETENZE

Microsoft Office / Social Network / Posta elettronica

PUBBLICAZIONI

[2022]

Promoting dual-career trajectories of élite athletes. A novel program at the University of Milano-Bicocca.

Poster Convegno FEPSAC Padova 2022

[2025]

Training Cognitive Functions Using DUAL-REHAB, a New Dual-Task Application in MCI and SMC: A Study Protocol of a Randomized Control Trial

Pedroli, E.; et al. Training Cognitive Functions Using DUAL-REHAB, a New Dual-Task Application in MCI and SMC: A Study Protocol of a Randomized Control Trial. Technologies 2025, 13, 96. <https://doi.org/10.3390/technologies13030096>

PATENTE DI GUIDA

Patente di guida: B

COMPETENZE PROFESSIONALI

Competenze professionali

Buona capacità di raccolta e analisi dati al fine di attività di ricerca.

Capacità di conduzione, ascolto e trascrizione colloqui orali.

Conoscenza dei principali test e questionari di valutazione psicologica.

Capacità di stesura di relazioni.

TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Trattamento dei dati personali

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.

COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI

Competenze comunicative e interpersonali.

Ottima capacità di ascolto, di prestare attenzione e valorizzare le idee e opinioni altrui.

Abitudine e disposizione al lavoro in gruppo e alla leadership positiva, acquisite in anni di esperienza sportiva in sport di squadra.

Ottime abilità di scrittura.

Competenze base di scrittura, produzione e montaggio podcast.

COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Competenze organizzative

Spiccata capacità di progettazione.

Attitudine alla precisione, puntualità e organizzazione nello svolgimento di compiti e mansioni.

Visione e intraprendenza nella proposta di attività e soluzioni.

AUTORIZZAZIONI TRATTAMENTO DATI

Atto notorietà e privacy

Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi del DPR 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali ed autorizza il trattamento dei dati personali contenuti nel presente in base all'art. 13 GDPR 679/16

Il sottoscritto, consapevole che il "conflitto d'interessi E.C.M." è ogni situazione nella quale un interesse secondario interferisce o potrebbe interferire con l'interesse primario consistente nell'obiettività, imparzialità e indipendenza della formazione professionale nel settore della salute connessa al Programma di Educazione Continua in Medicina (E.C.M.),

DICHIARA

l'assenza di interessi commerciali in ambito sanitario negli ultimi due anni dalla data di sottoscrizione del presente curriculum.

Segrate, 18/11/2025

Francesco Bigotto