



# Alessia Formica

Nazionalità: Italiana

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

[ 01/10/2020 – 13/07/2022 ]

**Laurea magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate (LM-67)**

**Università di Pisa**

**Indirizzo:** Pisa, Italia

**Voto finale:** 110/110 e lode

**Tesi:** "La tecnologia di mobile health a supporto dell'efficienza nella prevenzione e cura delle lombalgie"

Tesi in collaborazione con il CNR di Pisa.

[ 17/01/2022 – 23/04/2022 ]

**Acquisizione dei 24 CFU per iscrizione FIT**

**Università di Pisa**

**Indirizzo:** Pisa, Italia

Metodologie e tecnologie didattiche - Psicologia - Pedagogia, pedagogia speciale e didattica dell'inclusione.

[ 01/10/2016 – 22/07/2020 ]

**Laurea triennale in Scienze motorie (L-22)**

**Università di Pisa**

**Indirizzo:** Pisa, Italia

**Voto finale:** 99/110

**Tesi:** "Fisiopatologia del disturbo di equilibrio nel paziente con Sclerosi Multipla: il ruolo dell'attività motoria"

[ 09/2008 – 07/2013 ]

**Diploma di Maturità**

**Liceo "Platone" Socio-Psico-Pedagogico**

**Indirizzo:** Palazzolo Acreide, Italia

**Voto finale:** 70/100

Durante il quinquennio di studio sono state approfondite (oltre alle materie ordinarie) materie in campo sociologico, psicologico e pedagogico; in particolare ho affrontato studi di pedagogia, elementi di psicologia, sociologia, legislazione sociale e metodologia della ricerca socio-psico-pedagogica.

- Rappresentate della Consulta Provinciale Giovanile

## ALTRA FORMAZIONE

[ 28/10/2022 ]

**Promuovere l'attività fisica sul territorio: evidenze, strategie, competenze comunicative e di base del counselling**

Corso FAD organizzato da Istituto Superiore di Sanità

[ 14/05/2022 ] **Sport Science Day - ELAV**

[ 04/05/2022 ]

**L'attività fisica come opzione terapeutica per il trapiantato: prescrizione e pianificazione della terapia**

Corso FAD organizzato da Istituto Superiore di Sanità

[ 28/04/2022 ]

**Traumi sportivi e strategia alimentare volta al recupero - Health Nutrition & Rehab**

[ 24/02/2022 ]

**Attività fisica adattata per promuovere l'aderenza ai protocolli di Esercizio: future sfide ed opportunità**

Convegno Nazionale del gruppo di studio Attività Motorie Adattata Alimentazione Salute e Fitness AMASF – SISMES

[ 25/10/2021 ] **Investment Day - La pianificazione è donna - Alleanza assicurazioni**

[ 11/09/2021 ]

**Exercise in cancer: attività fisiche adattate nelle persone con patologie oncologiche - Università di Verona e SISMES**

[ 15/05/2021 ] **Sport Science Day - ELAV**

[ 21/02/2021 ]

**The Degenerative Knee: Why is it painful and how do we manage it? - PhisioVit**

[ 18/02/2021 ] **The Lumbar Disc: True Role in Low Back Pain - PhisioVit**

[ 06/02/2021 ]

**Composizione corporea e allenamento: dalla valutazione alla metodologia di allenamento - ELAV**

[ 05/12/2020 ] **Sport Science Day Global Meeting - ELAV**

[ 04/08/2020 ] **Basic Certification - ELAV**

La *Basic Certification* è la modalità con la quale ELAV riconosce agli operatori competenze già acquisite sulle materie fondamentali delle Scienze Motorie, superando così il primo gradino per l'ingresso nella banca dati nazionale dei Certificati ELAV a garanzia del possesso del potenziale culturale necessario per accedere ai successivi livelli di certificazione. Consente l'ottenimento dei primi crediti FCSM (Formazione Continua in Scienze Motorie), nonché dei crediti progressivi (prima fascia) per le certificazioni europee.

[ 01/01/2020 ] **La riabilitazione neurocognitiva - PhisioVit**

[ 14/11/2019 ] **Corso Samsung Innovation Camp promosso da Samsung e Randstad**

*Samsung Innovation Camp* è un progetto che permette agli studenti di confrontarsi con importanti realtà aziendali e istituzionali sul terreno della *digital innovation*, sviluppando soluzioni a problemi di concreto interesse.

[ 30/11/2012 ] **For you Job (attestato europeo)**

Acquisizione attitudini e atteggiamenti finalizzati all'inserimento nell'ambito di attività professionali come quelle del settore delle strutture ricettive e di ristorazione.

- Stage formativo presso Red Lion Hotel, London Street - Basingstoke.

[ 28/08/2012 ] **La scuola mi educa per una società europea sempre più multietnica**

Assumere un atteggiamento positivo verso l'impegno alla partecipazione attiva e democratica; assumere atteggiamento riflessivo, critico e creativo nel confronto interpersonale; comprendere l'integrazione tra identità/culture nazionali e identità/cultura europea; comprendere le regole di comportamento e di convivenza civile; conoscere e comprendere lo spirito di formazione dell'idea europeistica; conoscere i concetti riguardanti gli individui riuniti in comunità, gruppi ed organizzazioni di lavoro anche con diversità di cultura, genere, razza; mostrare interesse verso lo sviluppo socio-economico nazionale ed europeo e la comunicazione interculturale; saper analizzare, reperire e trattare informazioni, saper valutare una situazione in corso d'opera; saper comunicare, interagire, lavorare in gruppo, sapersi confrontare, comprendere; saper risolvere problemi, saper valutare, decidere e scegliere.

- Stage a Bruxelles, visita alle istruzioni europee.

[ 14/04/2011 ] **ECDL**

Acquisizione dei concetti fondamentali relativo all'uso dei programmi di elaborazione testi; acquisizione dei concetti relativi all'uso del foglio elettronico; acquisizione dei concetti fondamentali relativi all'utilizzo di un database relazionale.

Acquisizione delle capacità di gestire database; acquisizione dei concetti relativi all'uso del computer; saper utilizzare i comandi base per l'esecuzione dei programmi e la gestione di file e cartelle.

## **ESPERIENZA LAVORATIVA**

---

[ 2019 – 2022 ]

### **Insegnante supplente di scuola primaria**

**Città:** Pisa

**Paese:** Italia

Preparazione delle lezioni. Preparazione di attività ludico-educative. Collaborazione attiva e propositiva con genitori, tutori e insegnanti di sostegno alla piena riuscita del percorso educativo. Insegnamento di varie materie ai bambini dai 6 ai 11 anni. Valutazione dei progressi degli alunni mediante verifiche e interrogazioni. Definizione di strategie di supporto di lacune e/o problematiche di apprendimento.

[ 10/2021 – 06/2022 ]

### **Tirocinante FISIOKINETIC Casa di cura San Rossore**

#### ***San Rossore Sport Village***

**Città:** Pisa

**Paese:** Italia

Principali attività e responsabilità: Miglioramento di conoscenze e competenze di riabilitazione, propriocezione. Prevenzione infortuni; rinforzo muscolare; ginnastica posturale.

[ 04/2017 – 06/2017 ]

### **Tirocinante ASD Atletica Livorno**

#### ***ASD Atletica Livorno***

**Città:** Pisa

**Paese:** Italia

Miglioramento di conoscenze e competenze tecniche e didattiche dell'avviamento giovanile dell'Atletica leggera. Interazioni tecnico-didattiche nelle varie discipline. Metodologia generale dell'allenamento.

[ 05/2018 – 12/2018 ]

## **Tirocinante FISIOKINETIC Casa di cura San Rossore**

### ***San Rossore Sport Village***

**Città:** Pisa

**Paese:** Italia

Principali attività e responsabilità: miglioramento di conoscenze e competenze di riabilitazione, propriocezione. Prevenzione infortuni; rinforzo muscolare; ginnastica posturale.

## **ABSTRACT, POSTER E COMUNICAZIONI ORALI**

[ 04/10/2022 – 06/10/2022 ]

### **Franchini M, Salvatori M, Denoth F, Formica A, Pieroni S. Digital health technology in Low Back Pain management: the Dress-KINESIS's paradigm.**

XIII Congresso Nazionale SISMeS, 4-6 Novembre 2022, Milano. Abstract

## **PUBBLICAZIONI**

### **Lumbar disc herniation in patient with long-term postural instability from achilles tendon rupture: A single case study - Franchini M; Giorgetti J; Formica A; Casarosa S**

*Journal of Clinical Images and Medical Case Reports* - Feb 16, 2022

Link: <http://www.doi.org/10.52768/2766-7820/1666>

## **COMPETENZE LINGUI- STICHE**

**Lingua madre:** italiano

**Altre lingue:**

**Inglese**

**ASCOLTO B1 LETTURA B1 SCRITTURA B1**

**PRODUZIONE ORALE B1 INTERAZIONE ORALE B1**

## **COMPETENZE DIGITALI**

Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc) | Social Network | Gestione autonoma della posta e-mail | Utilizzo del browser | GoogleChrome | Microsoft Office | Posta elettronica | Buona padronanza del pc dei software ad esso correlati e del pacchetto Office | Instagram | Risoluzione dei problemi | Elaborazione delle informazioni | Utilizzo di sistemi di ricerca | Uso banche dati ambito scientifico (Scopus, Medline, Cinhal) | Capacità di ricerca bibliografica in importanti banche dati online (Pubmed; Cochrane Library)

## **COMPETENZE COMUNI- CATIVE E INTERPERSO- NALI**

### **Competenze comunicative**

- Capacità di ascoltare con empatia
- Abilità nella mediazione e nella risoluzione dei conflitti
- Capacità di presentazione a gruppi grandi o piccoli
- Capacità di comunicazione sia scritta che orale
- Efficacia nella comunicazione tramite canali digitali come chat, social, messaggistica ed e-mail
- Abilità nel facilitare le discussioni di gruppo

- Esperienza nel trattare informazioni e comunicazioni riservate e sensibili
- Collaboratore efficace e capace di contribuire ai progetti di gruppo
- Ottime capacità di networking
- Eccellente capacità di ascolto che presta attenzione ai dettagli
- Dimostrata capacità di motivare il team

## **PATENTE DI GUIDA**

---

**Automobile:** B

---

*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".*