

CONTATTI

3282485405

cdamico.psico@gmail.com

Torino

LinkedIn

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Iscrizione albo A degli Psicologi e delle Psicologhe del Piemonte - num. 13032

Laurea Magistrale in Psicologia del lavoro e dell'Organizzazione, Università degli Studi di Torino - 2024

Laurea Triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche, Università degli Studi di Torino - 2022

CORSI

Valutazione e sviluppo delle competenze, IQM - 2025

COMPETENZE TECNICHE

Pacchetto Office avanzato, Canva, Piattaforme per videoconferenze (Google Meet, Teams, Skype, Zoom)
Prompting e valutazione critica degli output AI

COMPETENZE LINGUISTICHE

Inglese B2

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel curriculum vitae ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 e del GDPR.

Cristina D'Amico

Psicologa del Lavoro, Consulente e Coach di Carriera, HR & Wellbeing Consultant e Formatrice

Psicologa del Lavoro e dell'Organizzazione, con esperienza in ambito **HR** e nell'accompagnamento delle persone nei percorsi professionali. Mi occupo di **orientamento professionale**, **bilancio di competenze**, **career coaching**, **consulenza di carriera** e sviluppo delle competenze, offrendo anche percorsi individuali di **supporto psicologico** e promozione del **benessere lavorativo**.
Progetto e realizzo interventi formativi su soft skills, strategie di ricerca attiva del lavoro e benessere organizzativo, utilizzando metodologie attive ed esperienziali. Grazie all'esperienza maturata in ambito HR, offro inoltre consulenza sui processi di **gestione e sviluppo delle persone**, **valutazione delle competenze** e **benessere organizzativo**.

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Psicologa del Lavoro, Consulente e Coach di Carriera

Freelance - 2026 - oggi

- **supporto psicologico su tematiche lavorative**: percorsi rivolti a persone in ambito privato o per i collaboratori delle aziende che vivono stress, ansia, frustrazione, sovraccarico o difficoltà nel rapporto con il lavoro, con l'obiettivo di promuovere consapevolezza, valorizzare le risorse personali e ritrovare maggiore equilibrio e benessere;
- **consulenza di carriera e orientamento professionale**: percorsi rivolti a chi affronta una scelta o una transizione professionale attraverso l'esplorazione di interessi, valori, attitudini, competenze attraverso anche il bilancio di competenze e l'uso di strumenti auto-esplorativi. Supporto alla definizione della direzione professionale con la strutturazione di obiettivi in linea con il profilo professionale, supporto nella ricerca del lavoro e strategie per valorizzare CV, Linkedin e preparazione ai colloqui;
- **career coaching**: percorsi per trasformare obiettivi professionali in azioni concrete, lavorando su consapevolezza professionale, autoefficacia, valorizzazione delle risorse e competenze, identità professionale, definizione degli obiettivi e costruzione di piani d'azione.

Corporate HR e Wellbeing Consultant e Formatrice

Freelance - 2026 - now

Collaboro con le organizzazioni nella gestione e nello sviluppo delle persone, nella progettazione di interventi di benessere organizzativo e nella formazione, con un approccio che integra Psicologia del Lavoro ed esperienza diretta in ambito HR.

- **Valutazione e sviluppo delle competenze**: mappatura di ruoli e competenze attraverso questionari, skill matrix, assessment e development center, progettazione di percorsi di sviluppo rivolti a collaboratori e team HR.
- **Sviluppo manageriale e leadership:** progettazione di interventi per rafforzare competenze di gestione delle persone, consapevolezza del ruolo, leadership e capacità relazionali.
- **Performance management**: supporto alla strutturazione dei processi di performance attraverso OKR, strumenti di performance review e interventi a supporto del management nella gestione e valorizzazione delle persone.
- **Wellbeing e benessere psicologico**: progettazione e implementazione di iniziative di promozione del benessere organizzativo, inclusi sportelli di supporto psicologico, attività di sensibilizzazione e interventi di prevenzione.
- **Team e dinamiche di gruppo**: progettazione di attività di team building e sviluppo delle dinamiche relazionali, con focus su collaborazione, comunicazione, coesione e qualità delle relazioni.
- **Formazione**: progettazione e realizzazione di percorsi formativi e laboratori su Soft Skills, comunicazione, gestione delle relazioni, leadership, lavoro in team, consapevolezza e sviluppo delle competenze, gestione dello stress e benessere lavorativo, ricerca attiva del lavoro e tematiche HR, attraverso metodologie attive ed esperienziali quali esercitazioni, simulazioni e role play.



CONTATTI

3282485405

cdamico.psico@gmail.com

Torino

LinkedIn

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Iscrizione albo A degli Psicologi e delle Psicologhe del Piemonte - num. 13032

Laurea Magistrale in Psicologia del lavoro e dell'Organizzazione, Università degli Studi di Torino - 2024

Laurea Triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche, Università degli Studi di Torino - 2022

CORSI

Valutazione e sviluppo delle competenze, IQM - 2025

COMPETENZE TECNICHE

Pacchetto Office avanzato, Canva, Piattaforme per videoconferenze (Google Meet, Teams, Skype, Zoom)
Prompting e valutazione critica degli output AI

COMPETENZE LINGUISTICHE

Inglese B2

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel curriculum vitae ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 e del GDPR.

Cristina D'Amico

Psicologa del Lavoro, Consulente e Coach di Carriera, HR & Wellbeing Consultant e Formatrice

HR Generalist, presso aziende e società di consulenza, 03/2022 - 01/2026

- Gestione end-to-end del processo di **Talent Acquisition** per profili di diverso livello (blue collar, white collar e figure manageriali), dall'analisi del fabbisogno all'onboarding. Conduzione di colloqui individuali e di gruppo e valutazione psicoattitudinale dei candidati attraverso l'utilizzo di test psicometrici e la progettazione di Assessment Center. Gestione dei rapporti con Università e partner esterni per Career Day e iniziative finalizzate all'attrazione e individuazione dei talenti.
- **Supporto ai manager e ai Team Leader** nella gestione delle persone, attraverso l'ascolto e la gestione delle richieste dei collaboratori, supporto nel contenimento di conflitti e criticità relazionali, con attenzione al benessere delle persone e alla qualità delle dinamiche organizzative.
- Supporto al processo di **Performance Management**, in collaborazione con l'Operations Manager, attraverso la partecipazione alla valutazione delle performance e la progettazione di schede strutturate per la raccolta e l'analisi degli esiti delle performance review.
- **Mappatura e valutazione delle competenze** finalizzate all'identificazione dei gap formativi e delle esigenze di sviluppo professionale nei diversi dipartimenti. Rilevazione e analisi dei fabbisogni e supporto alla progettazione e realizzazione di percorsi di formazione trasversale per i nuovi Team Leader, con particolare attenzione allo sviluppo delle competenze necessarie alla gestione delle persone e al ruolo di leadership.
- Monitoraggio e analisi dei principali **KPI HR**, con particolare attenzione a turnover e assenteismo.
- **Analisi del clima e del benessere organizzativo** attraverso l'ideazione, progettazione e somministrazione di survey, definizione di piani d'azione orientati al miglioramento del benessere organizzativo dei collaboratori.