

## MARIA ANTONIETTA BALZOLA

Via Marie Curie 10, 20026 Novate Milanese –

### COMPETENZE E ABILITÀ'

Medico Psichiatra, ho integrato la formazione accademica con molteplici esperienze che hanno facilitato lo sviluppo di competenze umane dirette all'ascolto empatico nell'ottica di stimolare la persona o il bambino a scoprire in se stesso una propria via di crescita ed evoluzione. Lo studio e la pratica di meditazione Mindfulness e della Compassione mi hanno portata ad accompagnare le persone in modo maieutico offrendo loro strumenti per lo sviluppo personale.

### ESPERIENZA | PSICHIATRA – AZIENDA OSPEDALIERA G. SALVINI, GARBAGNATE MILANESE. PRESSO C.P.S. RHO DAL 1990 AL 2015

Ho svolto lavoro clinico, con pazienti dai 18 anni in su, mettendo a punto un modello di cura integrata: farmacologia tradizionale, psicoterapia, rimedi naturali, meditazione mindfulness e visualizzazioni. Ho condotto corsi di formazione fra pari con il personale dell'unità operativa e corsi di formazione ECM per infermieri, educatori e assistenti sociali sulla gestione dello stress lavorativo. Ho tenuto gruppi per pazienti uditori di voci, gruppi educativi sull'alimentazione, sul rilassamento e sulla gestione dei processi mentali attraverso la consapevolezza Mindfulness. Ho coordinato attività e progetti integrati e gestito sessioni di supervisione nell'ambito del volontariato.

### DOCENZE:

- Docenza presso la Facoltà di Psicologia di Torino al Master in cure palliative e terapia del dolore 2020
- Seminari sulla Compassion con Susanna Ligabue presso Centro di psicoterapia e analisi transazionale (Milano) 2018-2020
- Corsi del progetto Gaia presso le scuole elementari di Settimo Milanese 2016-18
- Corsi per genitori sulla Mindfulness nella genitorialità 2017-2020
- Seminari CEB sulle emozioni per i soci della Cooperativa La Benefica (Novate Milanese) 2017-2018
- Lezione presso Hospice Maria Chighine dell'ospedale San Martino di Genova 2016 <http://www.goamagazine.it/associazione-braccialetti-bianchi-eventi-gratuiti-del-mese/>
- Corsi di formazione ECM per operatori sanitari in psichiatria sulla prevenzione del burn-out A.O. G. Salvini Garbagnate Milanese 2014 e 2015
- Seminari di formazione per operatori sanitari, caregivers e volontari presso Associazione Tonglen, Torino (2015-2020) incentrati sulla mindfulness, la compassion e sulla visualizzazione per la gestione dello stress e della sofferenza. <http://www.tonglen.it/>
- Corso presso Scuola Umanistico Scientifica per la Salute Mentale Schesis, Azienda USL 2 Lucca, Regione Toscana. <http://www.schesisformazione.it/docenti/> (2011 e 2012)
- Docenza per il Corso di Psicologia della Riabilitazione, Cattedra Prof. Molinari E., Università Cattolica Sacro Cuore di Milano 2010

- Seminario sulla medicina complementare in psichiatria presso il Master in Antropologia Medica, Università di Genova. 2005
- Seminari annuali presso scuola Operatore Naturopata del Benessere, Centro Natura, Bologna. 2001-2002
- Corso di formazione in terapie psico-corporee per operatori psichiatrici, presso USSL 74, Corsico (Mi) 1990
- Corso di formazione in riabilitazione psicomotoria per operatori psichiatrici, presso USL di Fiorenzuola d'Arda (PC) 1989-1990
- Corso continuativo di aggiornamento per operatori psichiatrici della riabilitazione presso Presidio Ospedaliero Osp. G. Antonini, Limbiate (Mi) USL 67 - 1987-1990

#### **ASSOCIAZIONI:**

- Co-fondatrice dell'associazione Dhana (2015)
- Co-costruzione de "La rete del fare diversamente" assieme ad associazioni, cooperative ed enti pubblici del Rhodense con la partecipazione al Bando del Volontariato che ha portato alla messa in opera del sito omonimo finalizzato a far conoscere le risorse del territorio ([www.farediversamente.it](http://www.farediversamente.it)) e l'attivazione dei cittadini e delle persone portatrici di handicap (2012-2015)
- Fa parte del direttivo dell'Associazione di volontariato Tonglen Italia

#### **PARTECIPAZIONE A MOLTEPLICI CONVEGNI E CONFERENZE, tra cui in ultimo:**

2ND INTERNATIONAL CONFERENCE ON MINDFULNESS Sapienza University of Rome, 11-15 May, 2016. Esposizione e discussione del lavoro "Contemplative practices and health professional: a single-centered, randomized pilot study on burn- and Compassion", M.A. Bàlzola, R. Gatto, A. Marconi, S. Poletti.

<http://www.cmc-ia.org/icm2016rome/>

#### **PUBBLICAZIONI**

Tra le altre:

Anna Marconi, Maria Antonietta Balzola, Ramona Gatto, Annalisa Soresini, Diana Mabilia, Stefano Poletti. Compassion-Oriented Mindfulness-Based Program and Health Professionals. A Single-Centered Pilot Study on Burnout. *European Journal of Mental Health* 14 (2019) 280-295

AAVV. Oltre il labirinto. 2007 Ed. Colibri - <http://www.colibriedizioni.it/oriss/schede/labirinto.html>

Articolo: "Fiori e sentimenti" in "Educare i Sentimenti" AAVV per Adulità; ed. Guerrini, ottobre 1998

"I fiori della mente. I Rimedi di Bach nella pratica clinica" M. A. Bàlzola; Bollati Boringhieri, 1997

Conseguimento del ruolo di Teacher col corso CEBTT (Cultivating Emotionale Balance Teacher Training) con Alan Wallace e Eve Ekman; I.L.T.K. Pomaia, 2017  
<http://cultivating-emotional-balance.org/teachers/>

Corso di formazione Progetto Gaia per l'educazione e la consapevolezza globale dei bambini e degli adolescenti, 2016 e 2018  
[www.progettogaia.eu](http://www.progettogaia.eu)

Corso Foundation di Mindfulness in relazione, Deidre Gordon e Anne Overzee.  
<http://associazionemudita.org/foundation-training-di-mindfulness-in-relazione/>

Workshop introduttivo al protocollo Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer in ambito psico-oncologico condotto da Trish Bartley, organizzato da Associazione Italiana per la Mindfulness, Milano 2015  
<http://www.mindfulnessitalia.it/convegni-e-conferenze/>

Mind&Life Institute Europe. Summer Research Institute, Chiemsee- Germany 2014  
[http://esri.mindandlife-europe.org/frontend/index.php?page\\_id=2986](http://esri.mindandlife-europe.org/frontend/index.php?page_id=2986)

4th International Forum, Empathy, Compassion and Health. Exploring the therapeutic benefits of compassion in modern Life, Lerab Ling, Institute of Wisdom and Compassion, workshop con Christine Longacre, 2013  
<http://conferences.lerabling.org/en/previous-events/forum-buddhism-medecine-2013>

Workshop La neurobiologia Interpersonale. Daniel Siegel Istituto Scienze Cognitive, Milano, 2013

Seminari sul metodo psiconcologico Simonton con Cornelia Kaspar, Milano, 2012 e 2013

Corso di formazione nell'accompagnamento spirituale dei morenti – Spiritual Care Rigpa, Torino, 2010-2011

Corso di formazione in Psicoterapia Psico-Spirituale con Manuel Kats, Pian dei Ciliegi, PC 2003-2004

Corso Triennale in Tecnologie biomediche e medicina naturale, Medicina bioenergetica base e avanzato (totale ore 300) con conseguimento della qualifica di Esperto in Medicina naturale. Presso Università degli studi di Milano, Centro di ricerche in bioclimatologia medica biotecnologie – medicine naturali; World Health Organization, Collaborating Centre for Traditional Medicine. – 1999-2002

Supervisioni cliniche con Susanna Chiesa (didatta CIPA) 1998-99

Analisi didattica e supervisioni con G. Moretti (didatta CIPA) 1992-94 e 2001-2003

Analisi personale con A. Mazzarella (didatta CIPA) 1984-90