

FORMATO EUROPEO PER IL CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome	Gladys BOUNOUS
Indirizzo	CORSO FRANCIA 252 – 10146 TORINO
Telefono	3472734495
Codice fiscale	BNSGDY78M57L219J
E-mail	Gladys.bounous@bskilled.it
Nazionalità	Italiana
Luogo e Data di nascita	Torino, 17 agosto 1978

ESPERIENZA LAVORATIVA

• Date (da – a)	Dal 2019 – in corso
Nome e indirizzo del datore di lavoro	PRAXI S.p.A. – Organizzazione e Consulenza C.so Vittorio Emanuele II, 3 – 10125 Torino
Tipo di azienda o settore	Consulenza e Coaching
Tipo di impiego	Formatore Area Soft Skills Co-progettazione ed erogazione corsi formazione e interventi di coaching <u>Principali temi:</u> Accountability, Gestione dello smartworking, Time management, Stress management, Negoziazione Organizzativa, Sviluppo della Leadership, Comunicazione efficace, Potenziamento dell'intelligenza emotiva, Lavoro per obiettivi.
• Date (da – a)	Dal 2019 – in corso
Nome e indirizzo del datore di lavoro	ITALDESIGN s.p.a Via Achille Grandi 24, Moncalieri (Torino)
Tipo di azienda o settore	Counselling Aziendale
Tipo di impiego	Referente Punto di ascolto aziendale
• Date (da – a)	Dal 2004 al 2020
Nome e indirizzo del datore di lavoro	FCA S.p.A
Tipo di azienda o settore	Training Soft Skills
Tipo di impiego	Formatore Area Soft Skills <u>Principali temi:</u> Formazione Health and Safety; Negotiation, Communication; Public speaking; Time e Meeting Management, Leadership development, Feedback, Solution Finding, Coaching, Stress Management, Team Working, Processi di valutazione delle performance
• Date (da – a)	Dal 2004 – in corso
Nome e indirizzo del datore di lavoro	FREE LANCE presso RGI, Pininfarina, L'Oreal, Trelleborg, Cedacri, Fondazione CRT, CNH, Avon, Comau, Teksid, FPT, Iveco, Magneti Marelli, Autotorino, Saeco, DAM S.p.A, Articolo 1, Sunny Way, Decathlon, Humangest
Tipo di impiego	Trainer Soft Skills e Outdoor Training Attività di consulenza e formazione aziendale per progetti di formazione indoor e outdoor <u>Principali temi:</u> Team building e Team Working, Le competenze dallo sport all'azienda, Stress Management, Goal Setting e Action Planning, Coaching
• Date (da – a)	Dal 2004 – in corso
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto Watson di Torino, IUSVE di Venezia, SUIISM di Torino, ISEF di Torino, Parma Football Club, Juventus Soccer School, Pisa Soccer School, Calcio 4D, AIAC Piemonte, Centro Regionale di Psicologia dello Sport di Macerata, Docente di Psicologia dello Sport

Tipologia di azienda o settore Tipo di impiego	Progettazione ed erogazione giornate di formazione su Mental Training, Formazione allenatori, supporto dirigenti sportivi, formazione genitori, team building
• Date (da – a) Nome e indirizzo del datore di lavoro Tipo di azienda o settore Tipo di impiego	Dal 2010 – in corso Libera professionista presso B-Skilled Psicologa dello Sport / Mental Trainer Servizi di progettazione interventi di mental training per atleti individuali e società sportive (Yacht Club di Genova, Vittoria Pattinatori di Torino, Muay Farang Team, Nord Tennis Torino, PMS Basket, HCV Filatoio 2440 Valpeagle. Ice Pole Pinerolo – sezione Hockey su ghiaccio/Curling/Pattinaggio Artistico)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

• Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	2010 - 2014 Scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo- comportamentale Istituto Watson di Torino
• Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	2009 Formazione professionale in Ipnosi Approfondimento dell'applicazione delle tecniche ipnotiche in contesti di relazione d'aiuto C.I.I.C.S Centro di Ipnosi Clinica e Sperimentale - Torino
• Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio	2007 Scuola di Coaching in Ipnosi Costruttivista Tecniche di coaching in contesto di relazione d'aiuto AERF – Torino
• Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie /abilità	2004-2005 Diploma professionale in psychoterapist analitique à orientation hypnose constructiviste Tecniche di ipnosi base da utilizzare in contesti psicologici, psicoterapeutici e relazioni di aiuto Univeristé Europeenne Jean Monnet - Bruxelles
• Date (da – a) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione	1997 - 2002 Laurea in Psicologia Clinica e di Comunità Tesi di laurea in psicologia gerontologica, "Le problematiche psicologiche e neuropsicologiche nella malattia di Parkinson"; discussa li 8/7/2002, con votazione 108/110 Università degli Studi di Torino – Facoltà di Psicologia

PROGETTI RECENTI FORMAZIONE SOFT SKILL

2024 CITTA' METROPOLITANA DI TORINO "Orientamento al Risultato"
2024 POLITECNICO DI TORINO "Smart Worker e Team Builder"
2024 RSE "Lavorare per obiettivi"
2023 FERRARI "Agile Working in Agile Learning"
2023 AUDI "Superare gli stereotipi nella gestione del cliente"
2022 ICE Agenzia per la promozione delle imprese Coaching Individuale Alto Potenziale

2022 MICROTECNICA
Coaching Individuale Profilo Manageriale

2022 POLITECNICO di Torino
"Smart Team Builder"

2021 CARISBO
"Accountability e gestione dei risultati"

2021 INRIM
"Time management e Smart Working"

2021 ELITECH GROUP Spa
"Sviluppare l'intelligenza Emotiva"

2020 - 2021 ITALDESIGN spa
Serate informative:

- Gestione dell'ansia e dello stress
- Comunicazione assertiva
- Differenze generazionali al lavoro
- Le differenze di genere al lavoro
- Gestione dell'insonnia e ricadute sulla performance lavorativa
- Il rientro post maternità
- La gestione dello smartworking
- La gestione del lavoro durante la pandemia

2020 ACADEMY PRAXI
"Potenziamento della Leadership"

2020- 2021 FENICE spa
"Gestione dello Stress"

2020 GEORG FISHER TPA srl
"Intelligenza Emotiva e Gestione delle relazioni"

2020 LEAR CORPORATION
"Intelligenza Emotiva e Gestione delle relazioni"

2020 INTESA SAN PAOLO
"Sviluppo dell'intelligenza emotiva"

2019 REALE MUTUA ASSICURAZIONI
"Negoziazione Organizzativa"

2019 REALE MUTUA ASSICURAZIONI
"Gestione dello stress"

2019 TESI spa
"Ascolto per lo sviluppo della Leadership"

2019 FENICE spa
"Comunicazione e stress management"

2017 -2019 FCA spa
"Gym per il potenziamento delle soft skills":

- Become a Leader
- Gestire efficacemente le riunioni
- Gestire situazioni di conflitto
- Lavorare per obiettivi
- Negoziazione
- Ottimizzare il tempo
- Riconoscere e gestire lo stress
- People Management
- Sviluppare feedback continuo
- Utilizzare i basic relazionali nel lavoro di team
- Valorizzare le differenze
- Public Speaking
- Comunicazione efficace

CAPACITÀ E COMPETENZE

PERSONALI

MADRELINGUA | ITALIANO

ALTRE LINGUE | INGLESE / FRANCESE

- Capacità di lettura BUONA / BOUNOUS
- Capacità di scrittura BUONA / DISCRETA
- Capacità di espressione orale DISCRETA / BUONA

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Capacità di lavorare in gruppo acquisita con il lavoro all'interno di equipe, sia di tipo ospedaliero (U.O di Neurologia fino al 2003) e (U.O di Psicologia dello Sport fino al 2009); Buona capacità di comunicazione acquisita nelle attività di formazione in aula, presentazioni a convegni e partecipazioni a corsi;

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Buona capacità di organizzazione (esperienza logistica) sviluppata nella coordinazione di almeno una 20 di corsi di formazione con staff docenti da un minimo di 4 ad un massimo di 15 persone. Competenze di leadership acquisite nel coordinamento di gruppi di lavoro eterogenei e gruppi di formazione. Capacità di pianificazione e realizzazione progetti formativi; Sviluppo di semplici strategie di marketing per la promozione di eventi.

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

Buona conoscenza dei principali applicativi informatici (PowerPoint, Excel, Word, ecc). Ottime capacità di navigazione in Internet e utilizzo della posta elettronica. statistiche di base; Realizzazione e manutenzione di numerosi siti internet con utilizzo di programmi come FrontPage, Dreamweaver e Wordpress (www.bskilled.it)
Conoscenza e utilizzo di apparecchiature di biofeedback per lo sviluppo della prestazione sportiva;
Conoscenza e applicazione di strumenti diagnostici di tipo neuropsicologico acquisita durante 3 anni di tirocinio pre-laurea presso l'U.O di Neurologia dell'Ospedale Valdesi di Torino;

CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE

Studi per 6 anni di pianoforte e chitarra classica. Partecipazione a concorsi letterari: prima classificata al concorso "Scrivi Torino", 1995 Esperienze nel mondo dello spettacolo e della pubblicità. Esperienze di improvvisazione teatrale. Pratica di numerosi sport a livello amatoriale (arrampicata, trekking, vela, nuoto, sci, snowkite, corsa, pattinaggio, attività aerobiche, ...)

PUBBLICAZIONI DIVULGATIVE

Bounous, G. (2024). *Respira, visualizza, immergiti: La guida mentale per subacquei*. Amazon Kindle Direct Publishing

Bounous, G. (2024). *Oltre la presa: Potenza la tua arrampicata. Guida pratica di esercizi mentali per climbers*. Amazon Kindle Direct Publishing

Bounous, G., & Ciofi, E. G. (2016). *Nella stanza del mental coach*. Milano: Ferrari Sinibaldi.

Bounous, G. (2010). *Con la testa in alto mare: Manuale di allenamento mentale per velisti*. Milano: Magenes Editori.

Bounous, G., Chisotti, M., Sacchettino, P., & Vercelli, G. (2006). *Manuale di counselling: L'approccio ipnotico costruttivista*. Torino: Libreria Cortina.

Vercelli, G., & Bounous, G. (2004). *Ghiande dello stesso ramo: Trentatré induzioni ipnotiche per l'attivazione delle risorse dell'inconscio*. Torino: Libreria Cortina.

PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE

Bounous, G., & Semyryazhko, B. . (2024). Leadership sul ghiaccio: Stili, Percezioni e Atleti tra hockey e pattinaggio. *Psicologia Dello Sport E dell'Esercizio*, 1.

Bounous, G., & Ciofi, E. G. (2017). Una ripresa da scudetto: Come aiutare il team a superare il collasso psicologico collettivo. *Movimento*, 33(1), 57–61.

Bounous G. (2012). L'ipnosi applicata allo sport è realmente efficace? Una rassegna su alcuni studi degli ultimi vent'anni. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, (14).

Bounous G. (2011). La mente dei velisti solitari: un caso di ricerca/intervento basato sull'applicazione di uno strumento di autovalutazione della prestazione sportiva in condizioni estreme. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, (11), maggio/agosto.

Bounous, G. (2002). Invecchiamento e depressione. In S. Barba (a cura di), *I disturbi cognitivi dell'invecchiamento*. Torino: UTET.

Cv redatto ai sensi degli artt. 46 e 47 del DPR 28.12.2000 n. 445 e acconsento al trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 D.LGS n. 196 del 30.06.2003



Torino, 30 giugno 2025