



SABRINA TERRAROLI



Categoria B

Presentazione

Mi piace definirmi un filo rosso tra le persone e le organizzazioni una presenza che connette, accompagna e facilita il cambiamento.

La mia formazione in Scienze dell'Educazione e Psicologia del Lavoro mi ha fornito strumenti per comprendere il comportamento umano e le dinamiche relazionali nei contesti organizzativi.

Da anni opero nel settore della salute e sicurezza sul lavoro, dove ho maturato una significativa esperienza sia come tecnico che come formatrice.

Progetto e conduco interventi volti a promuovere ambienti di lavoro più sicuri, consapevoli ed attenti al benessere dei lavoratori. In qualità di coach e mediatrice mi occupo di formazione nelle soft skills, accompagnando persone e team in percorsi di crescita personale e professionale, con un focus su comunicazione efficace, gestione dei conflitti, leadership e relazioni collaborative.

Capacità e Competenze

- Formazione in sicurezza sul lavoro
- Formazione in soft skills
- Coaching e gestione dei conflitti
- Capacità e competenze organizzative.

Esperienze Lavorative e Professionali

Ruolo attuale

Formatrice in salute e sicurezza sul lavoro

- Libera professione Italia

Mi sono qualificata come formatrice in salute e sicurezza sul lavoro conformemente al Decreto del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e del Ministero della Salute datato 06 marzo 2013. Le mie competenze si estendono su diverse aree tematiche, comprese le aree dei rischi tecnici, igienico-sanitari e delle relazioni/comunicazioni. Offro corsi per lavoratori a rischio basso, medio e alto, come definito nell'Accordo Stato Regioni del 21/12/2011, oltre a corsi per rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza, preposti e dirigenti (aggiornati secondo il Decreto Legge 146/2021 e la Legge

215/2021 Modulo 4). Attualmente sono anche formatrice qualificata per la salute e la sicurezza sul lavoro presso l'Area Docenza 2 - rischi tecnici/igienico-sanitari 3 - relazioni/comunicazione per AIAS Academy di Milano e iscritta all'Albo Formatori per l'I.N.L (Ispettorato Nazionale del Lavoro) N° 403/2024. La mia **formazione in ambito di salute e sicurezza si distingue per essere esperienziale e basata su metodologie attive**. Questo approccio consente ai lavoratori di acquisire competenze pratiche e di comprendere meglio l'importanza della sicurezza sul posto di lavoro. Questo non solo migliora la conformità normativa aziendale ma aumenta anche il coinvolgimento dei dipendenti nell'adozione di pratiche sicure, contribuendo a un ambiente di lavoro più sicuro e produttivo.

- Ho inoltre progettato il corso "**Safety Coaching**", un'innovativa iniziativa che fonde la mia esperienza nella sicurezza sul lavoro con le tecniche di coaching. Questo corso aggiunge valore alle aziende, offrendo ai dipendenti non solo la conoscenza pratica delle normative di sicurezza, ma anche le competenze di coaching per promuovere comportamenti sicuri e una cultura della sicurezza in azienda. Il "Safety Coaching" migliora notevolmente l'efficacia delle politiche di sicurezza aziendale, riducendo gli incidenti e aumentando il coinvolgimento dei dipendenti nell'aderire alle procedure di sicurezza.

Ruolo attuale

Executive Coach - Life Coach e Mediatrice

Libera professione - Italia

- Coordino progetti di **mediazione interna** volti a risolvere conflitti interpersonali e migliorare la comunicazione tra i dipartimenti. Utilizzo tecniche di negoziazione e mediazione per facilitare la risoluzione di dispute tra i team. Organizzo workshop formativi sulla gestione dei conflitti e incontri di mediazione individuali e di gruppo. Gestisco **sportelli di ascolto** per i dipendenti, offrendo supporto e consulenza per affrontare problematiche lavorative e personali.
- Nel mio ruolo attuale come **Executive Coach**, guido e sviluppo i lavoratori per massimizzare il loro potenziale. Utilizzo competenze in psicologia e leadership per migliorare le loro abilità decisionali, comunicative e strategiche. Il focus del mio lavoro è orientato verso obiettivi aziendali e crescita personale, ai fini di facilitare il **cambiamento positivo**, attraverso l'ascolto attivo e il feedback costruttivo.
- Come **Life Coach**, supporto le persone a raggiungere il loro massimo potenziale. Utilizzo competenze di psicologia, comunicazione e motivazione per aiutare i miei clienti a definire obiettivi personali e professionali realizzabili. Attraverso il mio approccio di coaching, basato sull'ascolto empatico e la creazione di piani d'azione personalizzati, lavoro costantemente per migliorare la qualità della vita dei miei clienti, incoraggiando il cambiamento positivo e supportandoli affinché possano raggiungere i loro obiettivi.

Ruolo attuale

Formatrice in soft skills

Libera professione - Italia

- Sono una **formatrice aziendale in soft skills**. Nel corso della mia carriera ho progettato e tenuto corsi, focalizzati principalmente sulla gestione dei conflitti, comunicazione efficace, leadership, gestione delle riunioni e competenze di public

speaking. Queste soft skills sono fondamentali per le aziende poiché contribuiscono in modo significativo al successo organizzativo. La gestione dei conflitti trasforma il conflitto in apprendimento, mentre una comunicazione chiara e assertiva migliora la capacità di ascolto e quindi di collaborazione e di gestione dei collaboratori. La leadership e la gestione delle riunioni efficaci aumentano l'efficienza del lavoro di squadra, mentre le competenze di public speaking accrescono la fiducia e l'influenza. Queste abilità come tante altre migliorano la produttività, la soddisfazione dei dipendenti e la reputazione complessiva dell'azienda.

01.2008 - 05.2023

Resp. Ufficio Sicurezza

Gruppo Mondialpol - COMO

- Nel mio ruolo presso il Gruppo Mondialpol come responsabile per la Salute e Sicurezza, ho garantito l'implementazione dei requisiti normativi relativi alla salute e sicurezza nei luoghi di lavoro, conformemente al D.Lgs 81/08. Ho gestito la preparazione e l'aggiornamento della documentazione necessaria per soddisfare gli obblighi in materia di Salute e Sicurezza, mantenendo rapporti con le Autorità e gli enti certificatori. Ho condotto adattamenti in risposta alle nuove leggi e normative e ho svolto valutazioni dei rischi, pianificando miglioramenti e supervisionando i piani di manutenzione e, ove necessario, con il supporto di tecnici specialistici esterni. Inoltre, ho coordinato attività di monitoraggio con flessibilità riguardo agli orari e alle sedi lavorative tra cui Como, Brescia, Bergamo, Gattico, Collegno, Sassari, Arzachena, Olbia, Elmas, Belluno, Villanova di Camposampiero, Roveredo di Piano, Jesi, Pesaro, Civitanova Marche, Matera, Udine, Roma, Bari, Genova, Parma e Asti. Inoltre, ho collaborato attivamente con la direzione acquisti e l'ufficio tecnico per ottimizzare le forniture e le manutenzioni di macchinari ed attrezzature, contribuendo a garantire un ambiente di lavoro sicuro in tutto il Gruppo. Ho anche supportato i dirigenti e lavorato a stretto contatto con i rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza (RLS) in tutta Italia, contribuendo alla sensibilizzazione e all'aggiornamento sulla sicurezza sul lavoro.

Professore a contratto

Università degli studi di Milano BICOCCA Facoltà di Medicina e Chirurgia

Corso: "Organizzazione ed ergonomia della professione".

12.2004 - 04.2006

Resp. Sistema Gestione Qualità e Resp. Formazione

Gestire S.p.A. - Brescia

- Azienda di Servizi 240 dipendenti.
- Principali lavori la realizzazione del Sistema Qualità secondo la Norma ISO 9001, selezione e formazione del personale.
- Città di lavoro: Brescia, Sassari, Trento e Bolzano.

11.1998 - 11.2004

HR recruiter

Wolf Service S.r.l. Società del Gruppo LA VIGILANZA - Brescia

- Azienda di Servizi di 180 dipendenti
- Durante questa esperienza, mi sono occupata del mantenimento del Sistema di Assicurazione Qualità conformemente alla norma UNI EN ISO 9001:94 e

successivamente della transizione al Sistema di Gestione per la Qualità secondo la norma UNI 9001:2000.

- Nel contesto delle Risorse Umane, ho condotto un'analisi delle mansioni, identificando il profilo ideale dei candidati per le posizioni vacanti. Utilizzando strategie di recruiting mirate, ho individuato e attratto candidati qualificati, condotto interviste e valutazioni per identificare i talenti necessari all'organizzazione.

Istruzione e Formazione

2009

Laurea in “Scienze psicologiche sociali del lavoro, Università degli Studi di Padova
Votazione 96/110.

1998

Laurea triennale in "Scienze dell'educazione" , Università degli studi di Verona
Indirizzo "Esperto nei processi formativi".
Votazione finale: 108/110.

1993

Diploma di “Ragioniere e perito commerciale”. Istituto Tecnico Commerciale “Bazoli” -
Desenzano d/G.

Certificazioni

• Mediatore Familiare

Marzo 2023 -Marzo 2025 ai sensi del Decreto 27/10/2023 N° 151.
AccademiaAdr – Attestato di Mediazione Familiare Livello I. 320 ore

• Executive Coach

Febbraio 2020 – Luglio 2021

La Escuela Europea de Coaching Milano – Diploma di Executive Coaching ACSTH di
168 ore accreditato da ICF Livello III.

Credenziali A.C.C. (Associate Certified Coach) rilasciate da I.C.F.

• Formatore sulla sicurezza sul lavoro.

Milano. 11/12/13 Marzo 2019. Aias Academy corso di 24 ore.

• Formatore sulla sicurezza sul lavoro.

Milano. Settembre 2013 Associazione Datoriale Federlegno. Corso di 24 ore.

• Assessor Servizi esperti di valutazione Sistemi Qualità.

Fita Confindustria Roma Corso di qualificazione con rilascio della qualifica di “**Esperto nel settore per la valutazione di Sistemi di Qualità nelle aziende di servizi**”. Corso qualificato CEPAS “Assessor Servizi” n. 556.19-23 Aprile 1999.

Formazione Risorse Umane e Soft Skills

- Associazione Mediatori dei conflitti “ **Mediazione scolastica**” 14 e 21 Settembre 2024 16h.
- Centro Esserci “**Vivere i conflitti con la CNV**” 23 Marzo 2024 6 h.
- Centro Esserci “**Comunicazione non violenta**” 10 – 11 Febbraio 2024 12 ore
- Makeitso “**Addetto alla selezione**” 29 Gennaio 2023 di 8 h.
- NOE Formazione di Bergamo. “**Comunicazione immediata ed efficace**” 15-22-29 Settembre 2019 e 6-13 Ottobre 2019. Corso di 20 ore.

Formazione Salute e Sicurezza

- Agenzia LUMETEL S.c.r.l. di Brescia "**Comunicazione ed organizzazione**".
Corso di 80 ore. Anno 2003.
- Associazione Consorzio Scuole Lavoro. "**La gestione delle risorse umane**".
Corso di 40 ore. Anno 2002.

• 2024

Informa "**Parità di genere, discriminazione e rischio aggressione nei luoghi di lavoro. Migliori pratiche e normative vigenti**" 18 Settembre 2 h.

Informa "**La gestione dei conflitti nelle organizzazioni con la metodologia LEGO SERIOUS PLAY**" 18 Settembre 2 h.

Informa "**La gestione delle emozioni nella comunicazione del rischio e nelle situazioni di emergenza**" 19 Settembre 2 h.

Informa "**Safety e Wellbeing Coaching. Un movimento gentile**" 19 Settembre 2 h.

• 2023

Informa "**Kindness-Based Safety Leadership - Pratiche di gentilezza per un'azienda a zero infortuni**" 21 Settembre 2023 2 h.

Informa "**La facilitazione nelle organizzazioni - LEGO® SERIOUS PLAY® e Design Sprint: due metodologie a supporto dello sviluppo della cultura della sicurezza sul lavoro.**" 20 Settembre 2023 2 h.

• 2022

ATS Brianza "**Conoscere per prevenire**" – Impariamo dagli errori"
di N° 8h. 13 Ottobre – 31 Ottobre 2022.

Informa "**Safe Magic**" (errori cognitivi e near miss) di 8 h. 18 Ottobre 2022.

AIFOS "**Il nostro cervello è limitato** – i processi cognitivi nella salute e sicurezza" 2 h.

AIFOS "**Comunicare in sicurezza tramite l'intelligenza emotiva**" 21 Settembre 2022 2 h.

• 2021

Vale S.r.l. e Accademia della Sicurezza "**Professionista della Security**" di 120 ore
Dal 23/10/2020 al 22/01/2021.

• 2020

Fondazione IRCCS Cà Granda Ospedale Maggiore Policlinico Milano Seminario "**Ergo formatore**" di N° 8h. 20 Febbraio 2020.

• 2019

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre "**Valutazione del Rischio Chimico**" di 2H del 19.09.2019. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre "**Motivare alla sicurezza. Ergonomia dell'organizzazione: salute, sicurezza e nuove tecnologie**" di 2H del 18.09.2019. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre "**Motivare alla sicurezza. Come generare e consolidare comportamenti sicuri**" di 2H del 18.09.2019. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP.

- **2018**

AIESIL. Associazione Italiana Imprese Esperte in Sicurezza sul Lavoro e Ambiente
“**Safety Coaching**” Workshop di 4h. N° 4 crediti formativi per aggiornamento RSPP del
04 Ottobre 2018.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre “**Attrezzature di lavoro. I criteri per
lavorare in sicurezza**” secondo l'Accordo CSR del 22 Febbraio 2012 e s.m.i. di 2H. N° 2
crediti formativi per aggiornamento RSPP.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre. “**Gestione del conflitto. Metodologie
e casi pratici**”. di 2H. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre “**La sicurezza dei lavoratori nei Paesi
a rischio**” di 2H. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP.

Fondazione IRCCS Cà Granda Ospedale Maggiore Policlinico Milano “**La valutazione
del rischio da movimenti e sforzi ripetuti degli arti superiori: la normativa, la
checklist OCRA e la mappatura del rischio**” di N° 22h. Dal 22 Maggio 2018 al 22
Giugno 2018.

La “**valutazione del rischio da movimentazione manuale dei carichi (MMC) il
metodo NIOSH ed esempi di progettazione**” di N° 22h. Dal 12 Aprile 2018 al 11
Maggio 2018.

- **2017**

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre “**REACH e CLP I Regolamenti
europei nella valutazione e gestione del rischio chimico**” di 2H. N° 2 crediti formativi
per aggiornamento RSPP del 21 Settembre 2017.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre” **Valutazione del rischio di
esplosione. Novità alla luce della nuova Direttiva Atex e del Codice di Prevenzione
Incendi**” di 2H. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP del 21 Settembre 2017.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre “**Introduzione al Safety Coaching**” di
2H. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP del 20 Settembre 2017.

- **2013**

FEDERLEGNO ARREDO MILANO. Associazione Datoriale. 02/09/2013 al 19/09/2013
Specializzazione per RSPP settore B4. Attestato numero FLABC4012. 48 ore.
Specializzazione per RSPP settore B7. Attestato numero FLABC3995. 60 ore.
Specializzazione per RSPP settore B6. Attestato numero FLABC4029. 24 ore.
Specializzazione per RSPP settore B8. Attestato numero FLABC4046. 24 ore.
Specializzazione per RSPP settore B9. Attestato numero FLABC4063. 12 ore.

2010

Istituto Ambiente Europa – Milano “**La valutazione dei carichi da movimentazione
manuale dei carichi**” di 8 h. N° 8 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato
Regioni del 11 Giugno 2010.

Istituto Ambiente Europa – Milano “**La valutazione dei carichi da movimentazione
manuale dei carichi**” di 8 h. N° 8 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato
Regioni del 11 Giugno 2010.

Istituto Ambiente Europa – Milano “**Rischio biologico e protezione dei lavoratori
dall'esposizione agli agenti biologici**” di 8 h. N° 8 Crediti Formativi in Osservanza
Accordo Stato Regioni del 03 Giugno 2010.

Formazione in Sistemi di Gestione

Istituto Ambiente Europa – Milano “**Radiazioni ottiche artificiali negli ambienti di lavoro valutazione del rischio**” di 8 h. N° 8 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato Regioni del 30 Aprile 2010.

ASL Emilia Romagna - Modena “**Sistema MoVaRisch 2009 per la valutazione del rischio chimico**” di 7 h. N° 7 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato Regioni del 28 Aprile 2010.

Istituto Ambiente Europa – Milano “**Rischi legati ai campi elettrici, magnetici ed elettromagnetici: valutazione e protezione dei lavoratori**” di 8h. N° 8 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato Regioni del 09 Marzo 2010.

• 2011

Aifos di Milano “**Seminario tecnico condominio Sicuro**” di 4h. N° 4 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato Regioni) del 28 Maggio 2011.

• 2006

ISFOP a Milano **Modulo A per la svolgimento della funzione di RSPP** previsto dal D.Lgs 195/03. 15/16/17/18 Maggio 2006.

ISFOP a Milano **Modulo B corso di specializzazione per RSPP settore ATECO 9** previsto dal D.Lgs 195/03. 26-27 Giugno 2006.

ISFOP a Milano **Modulo C per le competenze relazionali e psicosociali** previsto dal D.Lgs 195/03. 17-18-19-20 Luglio 2006.

- TUV NORD Attestato di qualifica - “**AUDITOR INTERNO per Sistemi di Gestione Salute e Sicurezza OHSAS 18001:2007**” di 8h del 13 Giugno 2017.
- TUV NORD Attestato di qualifica - **AUDITOR INTERNO per Sistemi di Gestione per la Qualità ISO 9001:2015**” di 8h del 06 Giugno 2017.
- TUV NORD Attestato di qualifica “**AUDITOR INTERNO per Sistemi di Gestione Ambientale ISO 14001:2015**” di 8h del 5 Dicembre 2016.
- TUV NORD ISO 19011:2012 “**LINEE GUIDA PER AUDIT di SISTEMI DI GESTIONE**” di 8h del 6 Dicembre 2016.
- Quaser Certificazioni S.r.l. UNI EN ISO 19011:2012 “**Internal Auditor**” del 20-21 Marzo 2013.
- U.N.I di Milano Norma “**UNI EN ISO 9001:2008**”. Seminario. 21 Gennaio 2009.

Altri Corsi

- Novembre 2021

Memoria Prodigiosa – 20 ore

Temi di approfondimento tecniche mnemoniche e di apprendimento, la lettura strategica e la sintesi dei concetti, le Mappe Mentali. Formatore Matteo Salvo di MIND PERFORMANCE Torino.

- Gennaio 2021

Professionista della Security – 120 ore

Risk Management: ruolo e rischi del security manager.

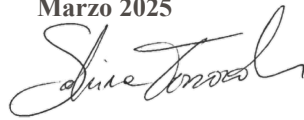
Lingue

Inglese scritto e parlato livello A1

Privacy

- La sottoscritta dichiara di essere a conoscenza delle sanzioni penali in caso di dichiarazioni mendaci contenenti dati non più rispondenti a verità, come previsto dal D.P.R. 28.12.2000, n. 445.

Marzo 2025



Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art. art. 76 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. Inoltre, il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 GDPR 679/16 – "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".

