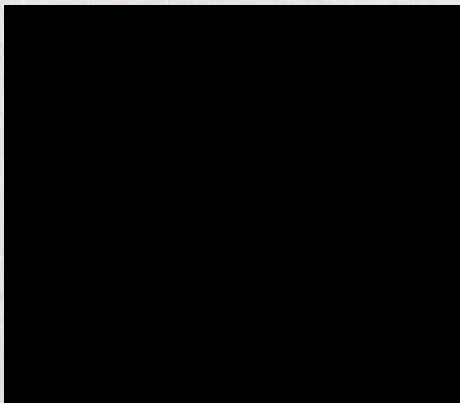
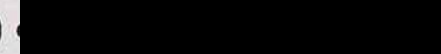




Contatti



Lingue

Italiano	Madrelingua
Inglese	B2
Tedesco	A1

Competenze digitali



Word



Excel



Powerpoint



Google Forms



Teams



Canva



Survey monkey



Psychopy



Jamovi



Inquisit

Certificazioni



Badge di certificazione del corso "Tecniche di creatività individuale e di gruppo".

Diego Zambon

Psicologo - iscritto all'albo FVG con il numero 2447

Istruzione e formazione

MASTER IN PSICOLOGIA DELLO SPORT

Febbraio 2024 - Novembre 2024 | Istituto CISSPAT - Padova

- > L'attestato rilascia il titolo di "Consulente in Psicologia dello Sport e Mental Coaching", il master è stato di **88 ore** totali.
- > Appreso conoscenze sul **psychological skills training**, che combina il miglioramento di abilità sia **hard** (es: gesti tecnici) che **soft** (es: consapevolezza di sé) per migliorare prestazione e **benessere**.
- > Appreso conoscenze teoriche e pratiche sulla progettazione di interventi di **promozione dello sport** o **interventi psico-educativi** (es: inclusione e salute mentale).
- > Appreso conoscenze teoriche e tecniche per la **gestione dell'ansia**, tecniche di **respirazione** e utilizzo adeguato del **self-talk**.

TIROCINIO POST-LAUREA IN PSICOLOGIA

Maggio 2021 - Novembre 2021 | Università degli studi di Trieste e
Novembre 2021 - Maggio 2022 | Comune di Trieste

- > Il primo semestre (**500 ore**) è stato svolto al Dipartimento di Scienze della Vita, ho collaborato a progetti di Psicologia Ambientale e Psicologia Cognitiva. In particolare ho preparato **compiti cognitivi** impiegati nelle ricerche e preparato **questionari per la valutazione**.
- > Il secondo semestre (**500 ore**) è stato svolto al Comune di Trieste. Ho affiancato la psicologa del Lavoro nelle attività dell'ufficio. Fra le attività ho supportato la tutor nella preparazione di **due attività formative**, una dedicata a educatori e una dedicata al personale dell'ente del comune.

LAUREA MAGISTRALE IN PSICOLOGIA

Ottobre 2018 - Luglio 2020 | Università degli studi di Trieste - 110L

Durante questi due anni ho:

- > collaborato come tirocinante curricolare (**10 CFU**) a un progetto di dottorato in Psicologia Cognitiva sulle **dinamiche di gruppo** (*groupthink*) e il ruolo del **ragionamento** nella diffusione delle **fake news**.
- > Svolto una tesi sperimentale (**18 CFU**) organizzando una ricerca in tutte le sue fasi, con il titolo: "Gli effetti della rilevanza nella produzione dei **controfattuali**".
- > Partecipato al corso "Tecniche di Creatività Individuali e di Gruppo". (**20 ore** fra lezioni teoriche e pratiche) Il corso ha fornito conoscenze e competenze inerenti il **problem finding**, il **problem solving** e la **creatività**.

LAUREA TRIENNALE IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

Ottobre 2015 - Luglio 2018 | Università degli studi di Trieste - 110L

Ho svolto una tesi compilativa (**4 CFU**) sulla **ricerca di informazioni diagnostiche nella presa di decisioni**.

Attività di ricerca

Coautore di un articolo:

Stragà, M., Mäntylä, T., de Bruin, W. B., Florean, I., Zambon, D., & Del Missier, F. (2025). The green decision maker: Restoring decision making through exposure to environmental stimuli. *Journal of Environmental Psychology*, 101, 102506.

Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102506>

Esperienze Professionali

COLLABORATORE PER IL PROGETTO DI RICERCA PRO-BENE-COMUNE

Marzo 2025 - in corso | Università degli studi di Trieste

Il progetto nazionale PROMozione del BENEssere della COMunità UNivErsitaria ha l'obiettivo di migliorare il benessere degli studenti attraverso attività di vario tipo. Fra le attività svolte finora:

- > Organizzazione di *workshop* interattivi da **10 ore**, da ripetere più volte, per il potenziamento delle *soft skills* cognitive, con l'obiettivo di migliorare il **benessere** degli studenti e del personale dell'ateneo.
- > Ricerca di strumenti di misurazione da utilizzare nei workshop, con l'obiettivo di misurare l'eventuale cambiamento ottenuto.
- > Ho tenuto come **relatore** un seminario (**2 ore**) sulle dinamiche di pensiero coinvolte nei contesti di gruppo, esplorando in particolare i limiti e i benefici dello studiare e lavorare in gruppo.

COLLABORATORE PER ATTIVITÀ DIDATTICHE E LABORATORIALI

Luglio 2022 - in corso | Immaginario Scientifico - museo della scienza - Trieste

Collaborazione come lavoratore autonomo. Fra le attività svolte:

- > Partecipazione al progetto regionale **"Occhio al Sole! Buone pratiche per stare bene all'aria aperta"**: sensibilizzazione delle classi seconde della scuola secondaria di primo grado sulla prevenzione delle malattie della pelle. Ho svolto laboratori teorici e interattivi di **2 ore** per classe, in 47 classi, in provincia di Gorizia e Udine.
- > Organizzazione ed esecuzione di **discussion games** con scuole secondarie di secondo grado in visita al museo. Sono attività di gruppo da **1 ora e mezza** in cui viene stimolata la capacità creativa e critica dei ragazzi, chiedendo loro di ragionare su un tema attuale (come ad es: l'industria della fast-fashion) e di progettare delle piccole soluzioni per limitare il problema.
- > Preparazione e presentazione come relatore di **brevi incontri divulgativi, teorici e interattivi** (15/20 minuti) sui temi della psicologia per il pubblico del museo. Alcuni esempi fra i temi presentati finora: Il **neurone** e il suo funzionamento, **apprendimento implicito** di gesti, I **bias di ragionamento**.

VOLONTARIO SERVIZIO CIVILE UNIVERSALE

Luglio 2021 - Luglio 2022 | Immaginario Scientifico - museo della scienza - Trieste

Attività di volontariato (**1248 ore**) che si è conclusa con il proseguimento della collaborazione con l'ente.

- > Settore **"Educazione e promozione culturale, paesaggistica, ambientale, del turismo sostenibile e sociale e dello sport"**. Il progetto di cui ho fatto parte aveva come obiettivo la promozione della cultura scientifica e la relativa consapevolezza e capacità di scelta, in favore di uno sviluppo sostenibile.
- > Fra le attività svolte in museo ho: accolto e assistito il pubblico e partecipato a laboratori dimostrativi. In aggiunta ho ricevuto la formazione prevista dal Servizio Civile Universale.

TUTOR DIDATTICO IN PSICOMETRIA

Marzo 2020 - Giugno 2020 - Università degli studi di Trieste

Attività di **tutorato (100 ore)** per il corso di Psicometria 2B.

- > Per fronteggiare le problematiche dovute al Covid, il corso di tutorato è stato preparato per poter essere fruito a distanza.
- > Organizzazione autonoma di **videolezioni e file Excel dinamici** sugli argomenti del corso resi disponibili sulla piattaforma di **Microsoft Teams**.
- > **Supporto a studenti/esse** per eventuali dubbi sugli argomenti del corso, in particolare per le attività di gruppo richieste dal corso.

Ottobre 2019 - Gennaio 2020 - Università degli studi di Trieste

Attività di **tutorato (50 ore)** per il corso di Psicometria 1.

- > Organizzazione autonoma di lezioni ed esercizi per studenti/esse e gestione di lezioni in aule con 60/70 studenti/esse in autonomia.
- > Preparazione di esercizi da fornire agli/alle studenti/esse per agevolare uno studio efficace, inclusi documenti con la loro risoluzione.
- > Supporto a studenti/esse per eventuali dubbi sugli argomenti del corso e per agevolare la comunicazione con il docente.

Marzo 2019 - Giugno 2019 - Università degli studi di Trieste

Attività di **tutorato (50 ore)** per il corso di Psicometria 2B.

- > Stesse modalità dell'attività di tutorato di Psicometria 1 sopra descritto.