



Lidia Albareda Novell

Carrer Freixa, 83

Valls(Tarragona)

+34 639137434

lidia.albareda@copc.cat

SOBRE MI

Psicòloga General Sanitària, especialista en mindfulness, trastorns de l'estat d'ànim i amb una orientació humanista integrativa.

Em considero organitzada, responsable i vital.

En formació continuada per què crec que mai hem de deixar d'aprendre.

CAPACITATS

PROFESSIONALS

INTERNET I OFFICE



XARXES SOCIALS



MINDFULNESS



PSI INTEGRADORA



PERSONALS

EMPATIA



INICIATIVA



ORGANITZACIÓ



AUTONOMIA



TREBALL EN EQUIP



CREATIVITAT



SOCIABILITAT



LIDIA ALBAREDA NOVELL-

FORMACIÓ ACADÈMICA

(2011 - 2015)

GRAU EN PSICOLOGIA, especialitat en psicologia clínica- **UOC**

(1999)

LLICENCIADA EN A.D.E.- UDL

(2019 – 2020)

MASTER EN PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA
INSTITUT ERICH FROMM

(2016 – 2018)

MASTER EN PSICOLOGIA GENERAL SANITARIA
UNIVERSITAT DE GIRONA-UOC

ALTRES CURSOS I FORMACIÓ NO ACADÈMICA

MASTER EN PSICOLOGIA INFANTIL-ITEAP

MASTER EN PSICOLOGIA FORENSE -ISFAP

Altres cursos i formacions:

- Actualització en drogodependències(350 hores)-
Universitat Antonio de Nebrija
- Maneig de trastorns de conducta i problemes de comportament- **COPC**
- Formació en violència masclista(200 hores)- **Universitat Antonio de Nebrija**
- Intervenció psicològica en emergències i catàstrofes-
COPC / Primers auxilis psicològics(PAP)- UAB
- Maneig i control símptomes de demències- **CRE ALZHEIMER**
- Deteriorament cognitiu a l'atenció primària. **CAMFIC**
- Tècniques de mindfulness, respiració, relaxació i ioga-
ESCOLA INTERNACIONAL DE IOGA/ Redueix l'estrès mitjançant la consciència plena: Mindfulness- ESCOLA D'ADMINISTRACIÓ PÚBLICA DE CATALUNYA
- Jornada de formació trastorn del comportament alimentari- **INSTITUT PERE MATA**
- IDIOMES: ANGLÈS(5È EOI), FRANCÈS(A2), CATALÀ(C1) I CASTELLÀ NIVELL BILINGÜISME.

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

- **PSICÒLOGA GENERAL SANITÀRIA**(Referent de benestar emocional atenció primària) - **INSTITUT CATALÀ DE LA SALUT(2021- actualitat)**.- Atenció individual, activitats grupals i comunitàries
- **PSICÒLOGA I PSICOTERAPEUTA** - **CENTRE PRIVAT- VALLS(2016- actualitat)**.
Especialitzada en trastorns de l'estat d'ànim.
- **TÈCNICA D'OCUPACIÓ- ADMINISTRACIÓ LOCAL(2018-2021)**
- **PSICÒLOGA CENTRE SOCIO SANITARI I HOSPITAL DE DIA DE RESIDENCIA PONENT- XARXA SANTA TECLA TARRAGONA(2018)**- atenció psicològica individualitzada, seguiment, interconsultes, etc.
- **VOLUNTÀRIA CREU ROJA TARRAGONA(2018)**- realitzant tasques d'intervenció psicosocial
- **PSICÒLOGA CLÍNICA(pràctiques) CENTRE BELLISSENS-GRUP PERE MATA(2017-2018)** -
Centre especialitzat en l'atenció a persones amb discapacitat intel·lectual lleugera o moderada i trastorn mental sever
- **PSICÒLOGA CLÍNICA(pràctiques)- CLINICA BELLAVISTA(2016)**. Centre especialitzat en l'atenció institucionalitzada de persones amb trastorn mental sever
- **PSICÒLOGA CLÍNICA(pràctiques) -ESPAI SOCIAL LA PEDRERA(2015)** Centre dedicat a l'atenció de persones que pateixen malaltia d'Alzheimer

PUBLICACIONS, PROJECTES I PARTICIPACIONS

- Participació en “cercles” grups d'expertesa de mindfulness, estrès i afrontament del pànic per realitzar la guia de sessions del programa de **Ventilació emocional** adreçada als professionals sanitaris.
- Col·laboradora d'articles a “El Vallenc”

Pàgina Web: www.lidia.albareda.com