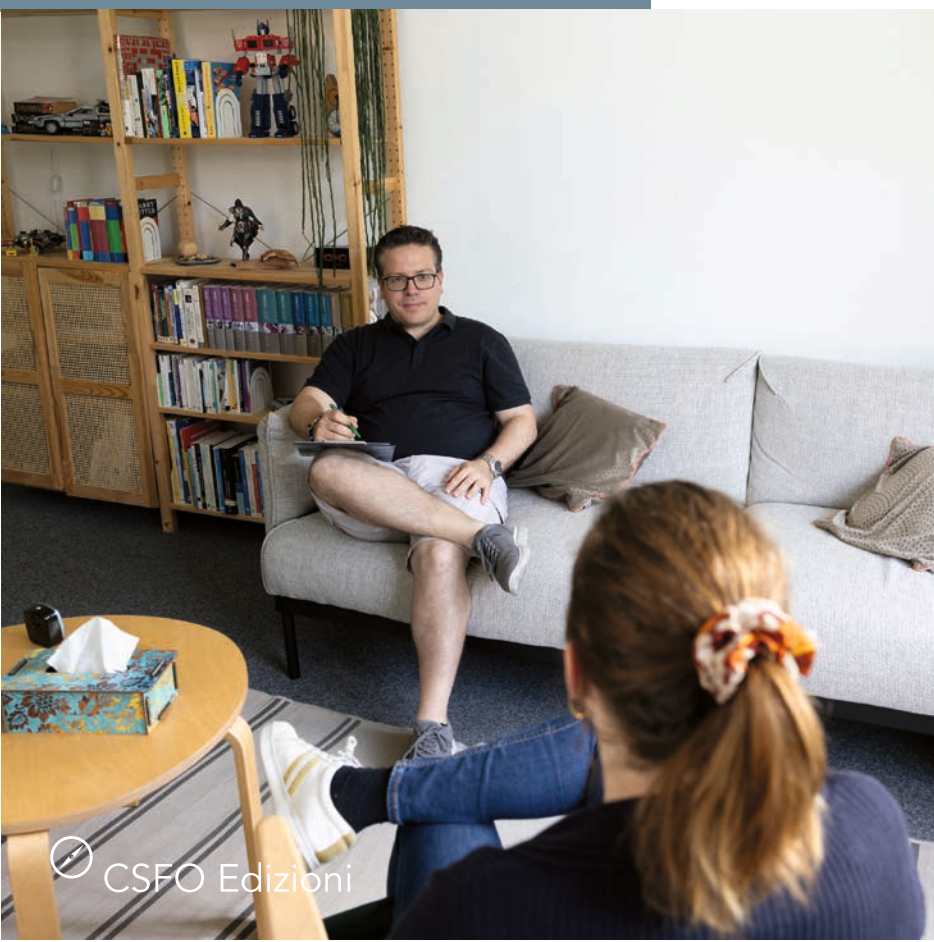




Psicologo, psicologa

UNI/SUP



Gli psicologi e le psicologhe studiano il comportamento umano, le emozioni e le relazioni. Offrono alle persone consulenza e sostegno per affrontare ad esempio traumi, difficoltà, blocchi emotivi o situazioni di sofferenza psichica grave, ma anche per promuovere il loro benessere psicologico. Lavorano con bambini, adolescenti, adulti, coppie o famiglie in diversi ambiti: terapia, sport, geriatria, ricerca scientifica, diritto, orientamento scolastico e professionale, risorse umane, ecc.

Attitudini

Nutro interesse per le persone e dimostro empatia

L'aspetto relazionale è di fondamentale importanza nelle attività di consulenza e terapia. Per svolgere questa professione occorrono curiosità verso il prossimo, una grande capacità di ascolto nonché rispetto ed empatia.

Sono in grado di riconoscere le situazioni di crisi

Gli psicologi e le psicologhe sanno riconoscere i segnali critici che indicano situazioni problematiche: violenza domestica, abusi, ideazione suicidaria, grave sofferenza psicologica, dipendenze o altre condizioni di vulnerabilità.

Capisco i pazienti nella loro globalità e cerco delle soluzioni adeguate

Comprendere a fondo le esigenze delle persone che cercano aiuto è essenziale per individuare l'approccio più adeguato. Gli psicologi e le psicologhe utilizzano diversi strumenti di valutazione per capire le difficoltà dei pazienti e aiutarli a superarle, tenendo conto delle loro risorse personali e del contesto sociale in cui vivono.

Mi piace il lavoro di squadra

A seconda del loro ambito di specializzazione, questi professionisti collaborano con medici, personale sanitario, educatori, docenti, dirigenti e dipendenti di aziende, giuristi, giudici e persino sportivi d'élite. La collaborazione e gli scambi continui rappresentano un elemento fondamentale in questa professione.

Conosco i miei punti di forza e so prendere le distanze

Per offrire un accompagnamento di qualità, gli psicologi e le psicologhe devono conoscere bene sé stessi, i propri punti di forza e i propri limiti. È importante sapersi mettere in discussione, riflettere sulle proprie emozioni e sui propri pregiudizi e mantenere un buon equilibrio emotivo.

✓ Gli psicologi e le psicologhe aiutano le persone a superare i propri limiti e a raggiungere i propri obiettivi.



Formazione

La formazione di base di psicologo o psicologa può essere svolta in un'università o in una scuola universitaria professionale (SUP). Ognuna di queste scuole propone possibilità di specializzazione, ad esempio in neuropsicologia, psicologia sociale, psicologia dell'orientamento scolastico e professionale, ecc. Per ottenere il titolo federale protetto di psicologo o psicologa è necessario conseguire un master che soddisfi le esigenze fissate dalla Società svizzera di psicologia (SSP).

Formazione UNI

Luoghi

Svizzera tedesca: Basilea, Berna, Lucerna, Sciaffusa, Zurigo
Svizzera romanda: Friburgo, Ginevra, Losanna, Neuchâtel
Svizzera italiana: Lugano (solo master)
A distanza: FernUni/UniDistance (Briga)

Durata

Bachelor: 3 anni
Master: 2 anni supplementari

Condizioni d'ammissione

Maturità liceale o titolo ritenuto equivalente

Contenuto della formazione

Bachelor: psicologia clinica, cognitiva, sociale, delle emozioni, statistica, neurobiologia, ecc.

Master: corsi legati all'indirizzo di specializzazione, ad es. psicologia clinica, dell'orientamento, dell'infanzia e dell'adolescenza, del lavoro, ecc. Il contenuto della formazione varia da un'università all'altra.

Titoli rilasciati

Bachelor/Master of Science in psicologia

Formazione SUP

Luoghi

Svizzera tedesca: Lucerna, Olten, Zurigo
Svizzera romanda: Losanna

Durata

Bachelor: 3 anni
Master: 2 anni supplementari

Condizioni d'ammissione

- Maturità professionale, specializzata o liceale o diploma di scuola specializzata superiore (SSS)
- Esperienza professionale qualificata di almeno un anno
- Superamento di un test attitudinale

Contenuto della formazione

Bachelor: psicologia generale, dello sviluppo, del lavoro, statistica, neurofisiologia, ricerca, ecc.

Master: corsi legati all'indirizzo di specializzazione, ad es. psicologia clinica o economica.

Il contenuto della formazione varia da una SUP all'altra.

Titoli rilasciati

Bachelor/Master of Science in psicologia applicata o in psicologia economica



◀ Niels si interessa al modo in cui siamo influenzati dalla storia della nostra famiglia.

Niels

41 anni, psicoterapeuta FSP
presso uno studio privato



Quando la terapia incontra i videogiochi

Nello studio di Niels tutto è pensato per far sentire i pazienti a proprio agio. Ci sono un divano, due comode poltrone e anche una console per videogiochi. «Sono un appassionato del gaming e ho studiato l'argomento diventando un punto di riferimento in questo campo», racconta lo psicoterapeuta, che nel suo lavoro accompagna adolescenti, adulti, coppie e famiglie.

«Ho scoperto la psicologia accompagnando un'amica alle sue lezioni universitarie», ricorda Niels. «L'argomento mi ha affascinato e ho deciso subito di specializzarmi nell'approccio sistemico, che considera l'individuo nel suo contesto di vita.» Questo approccio esiste da oltre settant'anni e si concentra sulle interazioni tra i membri di un gruppo. «Le azioni di un individuo provocano una reazione nell'altro. Questi aspetti relazionali sono al centro della costruzione dell'identità della persona e possono far emergere disturbi o sofferenze psicologiche.»

✓ Lo psicoterapeuta riceve adulti, giovani e famiglie per consulenze che spaziano su molteplici tematiche.

Mettersi nei panni degli altri

Tra i suoi argomenti preferiti figura la terapia familiare. «Questo tipo di lavoro è davvero appassionante. Spesso ci sono momenti, che definirei quasi magici, in cui ciascuno abbassa le proprie difese e si inizia a vedere le cose in modo diverso e a capire cosa prova l'altra persona. Da quel momento in poi, il rapporto cambia e le ferite possono iniziare gradualmente a rimarginarsi», spiega commosso lo psicoterapeuta, sottolineando tuttavia che gli effetti di una terapia non sono immediati. «Si piantano dei semi, ognuno dei quali germoglia al proprio ritmo.»

I videogiochi: non sempre una dipendenza

Niels riceve spesso genitori preoccupati per il tempo trascorso dai figli davanti a uno schermo. «All'adolescente propongo di presentare un gioco alla famiglia e di spiegare loro cosa fa e perché. Questo tipo di interazione, con il gioco come base, permette di allentare le tensioni e di ristabilire la comunicazione. Si tende spesso a collegare le difficoltà scolastiche dei giovani con l'uso dei videogiochi, pensando che questi ultimi costituiscano una dipendenza.

Potrebbe talvolta essere a causa del declino dei risultati scolastici, di difficoltà sociali o emotive che i giovani si rifugiano nel gioco, il quale rappresenta un'occasione perfetta per l'espressione di un comportamento di dipendenza. Talvolta il gioco può essere il segnale di un malessere su cui è necessario intervenire, non è però detto che si tratti di una dipendenza vera e propria.»

Mantenere il proprio equilibrio

Tra un appuntamento e l'altro, lo psicoterapeuta si concede una pausa per ricaricare le batterie. «Presto molta attenzione anche alle mie emozioni, perché le sofferenze dei miei pazienti hanno un forte impatto su di me.» Niels apprezza molto il fatto di lavorare con dei colleghi. «Ci scambiamo regolarmente opinioni per ottenere uno sguardo esterno sulle diverse situazioni. Capire meglio cosa ci fa reagire ci permette di comprendere con maggiore chiarezza quello che vivono i nostri pazienti. È fondamentale lasciare il carico mentale nel nostro studio prima di tornare a casa.»



Accompagnare le persone nella loro crescita professionale

«In un'unica giornata può capitare di accompagnare un sacerdote e un trader. La psicologia del lavoro richiede la capacità di comprendere bisogni molto diversi per trovare l'equilibrio ottimale tra le competenze dell'individuo e le esigenze del posto di lavoro.»

La struttura in cui lavora Marielisa offre i propri servizi alle aziende che assumono personale per ruoli chiave, spesso ad alto livello di responsabilità. «Accompagniamo anche persone che stanno riflettendo sul proprio futuro professionale. Proponiamo loro di stilare un bilancio delle loro competenze, ad esempio per riqualificarsi in un altro settore.» Il fulcro della sua attività rimane tuttavia l'assessment, in altre parole la valutazione di competenze trasversali come la leadership, la risoluzione di problemi o le capacità interpersonali. Queste qualità, dette anche soft skills, sono estremamente importanti per il buon funzionamento di una squadra e di un'azienda. «Per ogni assessment, prevediamo diversi scenari, esercizi e tipologie di colloquio in base alla funzione da ricoprire. Per mettere concretamente alla prova i candidati, ci avvaliamo della collaborazione di attori.»

Comprendere le esigenze di un posto di lavoro

«La funzione che ricopro comporta parecchie sfide: devo capire esattamente di cosa hanno bisogno i reclutatori e aiutarli a definire il profilo ideale in termini di competenze trasversali. Si tratta poi di valutare con precisione le persone che presentano la loro candidatura. Al termine dell'assessment, procedo a un'analisi approfondita dei comportamenti in base alle esigenze del posto in questione. Dopodiché comunico i risultati direttamente al candidato o alla candidata. A volte questo feedback è delicato perché si evidenziano sia i punti forti che i punti deboli di una persona. La maggior parte dei nostri interlocutori apprezza questo riscontro costruttivo,



Il quadro di riferimento delle competenze sviluppato da Marielisa e dai suoi colleghi viene utilizzato dai clienti. È importante integrare i loro riscontri nello sviluppo di questo strumento.

in quanto può aiutarli nel loro sviluppo personale e professionale.»

Creare strumenti per la selezione del personale

Gli scambi con i clienti sono l'occasione per creare nuovi progetti. «Ad esempio, abbiamo individuato una lacuna nei quadri di riferimento delle competenze. Così abbiamo deciso di mettere a punto un mazzo di carte, il cui scopo è collegare le competenze ai vari ruoli professionali. Questo strumento, che tiene conto dell'evoluzione del mondo del lavoro e dell'affermarsi di nuove professioni, consente ai responsabili delle risorse umane di accompagnare la procedura di assunzione e lo sviluppo delle competenze di collaboratori e collaboratrici», spiega Marielisa, che



La psicologa del lavoro conduce colloqui di consulenza e di assessment.

Marielisa

32 anni, psicologa del lavoro FSP presso un'azienda specializzata nella valutazione delle competenze

attualmente si accinge a scoprire nuovi orizzonti. «Entrerò a far parte di una grande azienda, dove mi occuperò di sviluppo manageriale. Si tratterà di pianificare un percorso di accompagnamento per i nuovi manager al momento del loro ingresso nella ditta e di sostenerli nello sviluppo delle loro competenze. Non vedo l'ora di lanciarmi in questa nuova sfida!», conclude con entusiasmo la psicologa.





Neuropsicologo

L'impatto dell'ambiente sulla salute

Philippe

31 anni, dottore in psicologia, ricercatore, docente incaricato in due scuole universitarie e psicologo clinico presso un centro ospedaliero

Che cos'è la neuropsicologia?

Questa disciplina valuta le funzioni cognitive compromesse da alterazioni cerebrali. I neuropsicologi testano ad esempio la memoria a seguito di un trauma cranico o quando una persona è affetta da una patologia neurodegenerativa. Cercano di capire le difficoltà con cui i pazienti sono confrontati e propongono loro delle soluzioni per alleviare i disturbi.

Quale funzione ricopre attualmente?

Lavoro presso il Politecnico federale di Losanna in un gruppo multidisciplinare che sta studiando l'epidemiologia spaziale. Sono anche docente incaricato all'Università di Ginevra e lavoro con pazienti nel campo della neuropsicologia all'Ospedale universitario di Ginevra.

Quali sono i temi delle sue ricerche?

Studio l'impatto dell'ambiente sulla salute mentale e cognitiva. Dopo aver intervistato numerosi abitanti di comuni della Svizzera romanda, con i miei colleghi abbiamo individuato fattori geografici, socioeconomici e comportamentali associati alla salute mentale. In alcune zone, quasi il 90% delle persone presenta disturbi del sonno e per migliorare la loro salute prevediamo interventi comportamentali (consigli da applicare nella vita quotidiana) e adeguamenti a livello di ambiente urbano.

Quali altri ambiti esplora nelle sue ricerche?

Lavoro sui diversi tipi di pazienti affetti dal morbo di Parkinson, nonché sui sintomi neurologici e neuropsicologici che persistono dopo un'infezione da Coronavirus.

Quali prospettive offre la neuropsicologia?

La salute mentale è diventata una priorità. La neuropsicologia offre numerose opportunità nella ricerca, in ambito ospedaliero o nei settori pubblico e privato!



Psicologia dello sport

Accompagnare gli atleti verso i loro obiettivi

Anne Rita

35 anni,
psicologa dello
sport FSP (DAS)
presso uno studio
indipendente

Qual è stato il suo percorso?

Come cavallerizza di dressage, ho praticato l'equitazione ad alti livelli seguendo parallelamente gli studi in psicologia. La psicologia dello sport mi interessava perché da atleta avevo già beneficiato di un sostegno di questo tipo; poi ho dovuto interrompere la mia carriera sportiva per motivi familiari. Dopo essermi diplomata in psicologia, ho lavorato per alcuni anni in qualità di coach nel reinserimento professionale e con gli studenti. Successivamente mi sono lanciata come libera professionista, specializzandomi tramite il Diploma of Advanced Studies (DAS) in psicologia dello sport.

Con che tipo di persone lavora?

Lavoro principalmente con sportivi e sportive, ma non solo. Nello sport l'aspetto psicologico è molto importante. Come sostenere atleti e atlete nella loro preparazione mentale? Come aiutarli a sviluppare la fiducia nei propri mezzi, a gestire le emozioni e a prendersi cura della propria salute mentale? Sono attiva anche in ambito aziendale. Gestione dello stress, rendimento, benessere: la metafora dello sport si applica bene anche al mondo del lavoro. Contrariamente a quanto si creda, gli psicologi e le psicologhe non si occupano solo di patologie!

Come si svolgono le sue giornate?

Svolgo consulenze in presenza nel mio studio o da remoto. I pazienti possono essere in viaggio, trovarsi all'estero e spesso hanno un'agenda fitta di impegni. Tengo anche dei corsi di formazione per istituzioni sportive, atleti e atlete, allenatori e allenatrici o aziende. Partecipo ai progetti di un'associazione che ha come scopo la prevenzione di situazioni di maltrattamento tra i giovani sportivi. Organizziamo workshop per atleti e atlete e il loro ambiente e portiamo avanti azioni di prevenzione in occasione di eventi.



^ Consulenza in studio

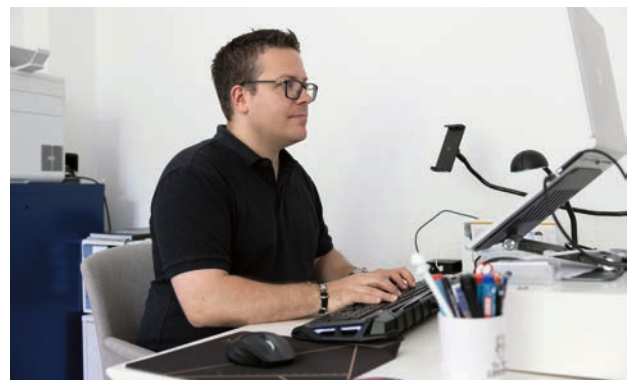
Gli psicologi e le psicologhe ricevono molte persone in consulenza. Un'atmosfera accogliente e un atteggiamento empatico aiutano a instaurare un rapporto di fiducia.

> Gestione di progetti

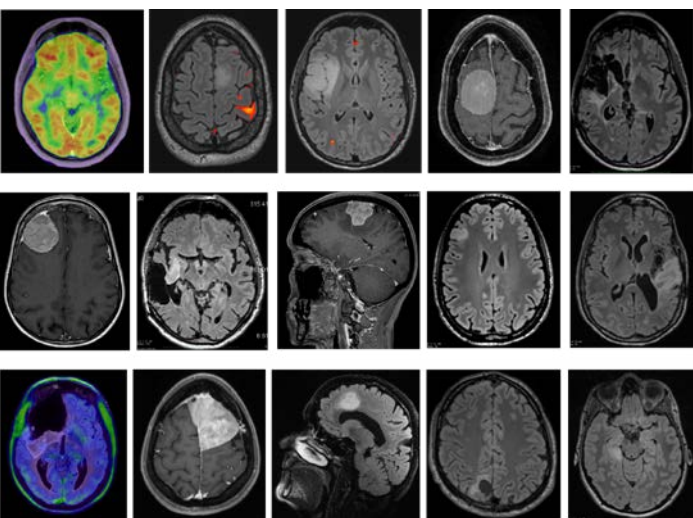
Gli psicologi e le psicologhe si occupano di progetti volti, ad esempio, a sviluppare strumenti di diagnosi o di gestione delle risorse umane.



✓ **Compiti amministrativi** Questa professione comporta una parte importante di attività amministrative: gestione degli appuntamenti, redazione di rapporti per le assicurazioni, corrispondenza con altri professionisti della salute, ecc.



^ **Intervisione** Questi professionisti e queste professioniste si riuniscono per discutere dei loro pazienti. Ne approfittano per scambiarsi opinioni, poiché le problematiche che affrontano possono essere difficili da gestire.



^ **Interpretazione dei dati** L'interpretazione di risultati, la valutazione di test o lo sviluppo di nuovi strumenti si basano su solide conoscenze metodologiche e scientifiche.



< Diversi settori d'attività

Oltre alla psicologia clinica, ci sono numerosi altri settori professionali in cui gli psicologi e le psicologhe possono lavorare, ad esempio la psicologia dell'orientamento scolastico e professionale, la psicologia scolastica, la psicologia del lavoro, ecc.

> **Ricerca** Questi professionisti e queste professioniste sono attivi anche nella ricerca e redigono articoli scientifici. Gli argomenti trattati possono riguardare, ad esempio, la salute pubblica nelle aree urbane.



^ **Insegnamento di varie tecniche** Per aiutare i loro clienti e pazienti a gestire gli aspetti difficili della loro vita o alcune sfaccettature sintomatologiche, come la tensione o lo stress, gli psicologi e le psicologhe insegnano loro diverse tecniche: esercizi di respirazione, visualizzazione, rilassamento, ecc.



Mercato del lavoro

Per esercitare la professione di psicologo o psicologa è necessario aver conseguito un master in un'università o in una scuola universitaria professionale. Ogni anno, in Svizzera, circa 1000 persone ottengono questo titolo di studio. Questi professionisti spesso completano il loro percorso con una formazione post-diploma, in particolare per diventare psicoterapeuta (si veda riquadro).

Diverse specializzazioni

Dopo il master, è possibile scegliere fra diverse specializzazioni. Alcune, come la psicoterapia, la neuropsicologia, la psicologia clinica, la psicologia della salute o la psicologia dell'infanzia e dell'adolescenza, permettono di ottenere titoli rilasciati dalla Federazione svizzera delle psicologhe e degli psicologi (FSP) o titoli federali protetti. Il solo bachelor SUP in psicologia applicata dà accesso a posti di lavoro nel settore delle risorse umane e della consulenza nonché nelle istituzioni sociali, ma non autorizza a usare il titolo protetto di psicologo o psicologa. In generale però, tra supervisione, esperienza clinica, formazione continua e sviluppo personale, la costruzione

dell'identità professionale richiede diversi anni.

Funzioni in diversi ambiti

Per entrare nel mondo del lavoro, spesso è necessario svolgere degli stage che facilitino l'accesso a impieghi in contesti diversi: ospedali, aziende, amministrazioni, studi privati, ONG o fondazioni. La domanda di psicologi o psicologhe varia a seconda dei settori, anche se si fa sentire in modo particolare nelle regioni periferiche, dove l'offerta di servizi è più limitata. Gli psicoterapeuti e le psicoterapeute, soprattutto se specializzati nell'infanzia e nell'adolescenza, sono figure professionali molto ricercate. I contesti di lavoro sono molteplici: terapia in studio, consulenza d'orientamento, psicologia del lavoro o della salute, psicologia scolastica o ricerca. Gli psicologi e le psicologhe possono seguire pazienti, tenere corsi di formazione, gestire progetti, insegnare o partecipare a commissioni legate alla sanità pubblica o al mondo aziendale. I tipi di impiego sono numerosi e le responsabilità variano notevolmente in funzione del settore di attività.

▼ I professionisti si tengono aggiornati e consultano numerose opere di riferimento.



Formazione continua

I membri della Federazione svizzera delle psicologhe e degli psicologi (FSP), nonché gli psicoterapeuti e le psicoterapeute, devono seguire regolarmente delle formazioni continue. Una formazione post-diploma (FSP o titolo federale) permette di specializzarsi in un ambito specifico e a volte è richiesta per l'esercizio della professione.

Ecco alcune possibilità:

Corsi: formazioni di durata variabile riconosciute dalle associazioni professionali

Formazioni post-diploma: psicologia clinica, psicologia dell'infanzia e dell'adolescenza, psicologia della salute, psicoterapia, neuropsicologia, psicologia legale, psicologia dello sviluppo di carriera e delle risorse umane, psicologia del coaching, psicologia del traffico, psicologia dello sport, ecc.

Formazioni continue SUP o universitarie: CAS, DAS e MAS e altre formazioni continue, ad esempio in psicotraumatologia, in psico-oncologia, in psicogeriatrica, ecc.



Maggiori informazioni

www.orientamento.ch, per tutte le domande riguardanti i posti di tirocinio, le professioni e le formazioni

www.orientamento.ch/psicologia, informazioni sugli studi in psicologia

www.psychologie.ch, Federazione svizzera delle psicologhe e degli psicologi (FSP)

www.atp.psychologie.ch, Associazione Ticinese Psicologi (ATP)

www.psychotherapie.ch, Associazione svizzera degli psicoterapeuti

www.sbap.ch, Associazione professionale svizzera della psicologia applicata

www.orientamento.ch/salario, informazioni sui salari



Psicoterapeuta

Per esercitare questa professione è necessario ottenere un titolo federale in psicoterapia. La formazione può essere intrapresa dopo un master in psicologia e dura di norma dai 3 ai 5 anni. Comprende una pratica clinica supervisionata e un'attività terapeutica personale. Gli psicoterapeuti e le psicoterapeute esercitano in studi privati o in seno a istituzioni, con pazienti di tutte le età. Per aiutare e curare i loro pazienti affetti da patologie (ad es. tossicodipendenza, depressione, disturbi da deficit di attenzione) utilizzano diversi approcci terapeutici, tra cui la terapia sistemica, la terapia cognitivo-comportamentale o quella psicoanalitica.

Impressum

1ª edizione 2026

© 2026 CSFO, Berna. Tutti i diritti riservati.

ISBN 978-3-03753-565-3

Editore:

Centro svizzero di servizio Formazione professionale | orientamento professionale, universitario e di carriera CSFO
CSFO Edizioni, www.csfo.ch, info@csfo.ch

Il CSFO è un'istituzione specializzata dei Cantoni (CDPE) ed è sostenuto dalla Confederazione (SEFRI).

Ricerca e redazione: Coralia Gentile, Florence Müller, CSFO; Alessandra Truatsch, UOSP **Traduzione:** Lorenza Leonardi, Testi&Stili, Bienne

Revisione testi: Giovanna Fico Mion, Associazione Ticinese Psicologi ATP; Sara Artaria, CSFO **Foto:** Francesca Palazzi, Romont; Lucas Vuitel, Peseux; Philippe Voruz, Losanna

Concetto grafico: Eclipse Studios, Sciaffusa
Impaginazione e stampa: Haller + Jenzer, Burgdorf

Diffusione, servizio clienti:

CSFO Distribuzione, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Tel. 0848 999 002, distribuzione@csfo.ch, www.shop.csfo.ch

N° articolo: FE3-3228

Il pieghevole è disponibile anche in francese.

Ringraziamo per la collaborazione tutte le persone e le aziende coinvolte.
Prodotto con il sostegno della SEFRI.