

INFORMAZIONI PERSONALI

Veronica Carrella



Via [redacted]
Casa [redacted] cell [redacted]
✉ veronica.carrella@stud.unifi.it
veronica.carrella@libero.it

Sesso femmina | Data di nascita [redacted] · Carrara | Nazionalità Italiana

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

Dal 29.06.2018 al 29.07.2018
Istruttrice Sportiva età evolutiva presso Campus Torre Marina –Marina Di Massa
Contratto a tempo determinato

Date: **Ottobre 2016/Gennaio 2017**
Tirocinio 140 ore presso Igiene e Sanità Pubblica USL5 La Spezia settore alimentazione

Dal 28.04.2016 al 30.10.2017
Tutor Facoltà di Scienze Motorie Università degli studi di Firenze
Contratto di collaborazione

Date: **Dal 3.04.2014 al 6.06.2014 dal 3.04.2015 al 6.06.2015**
Istruttrice scuola materna
Incarico dal Coni per il progetto ludico motorio gioco sport scuola materna Don Bosco
Carrara
Contratto di collaborazione

Date: **Dal 18.11.2013 al 29.01.2014**
Tirocinio 30 ore
Centro Virgin Active Rovezzano Firenze.
Attività o settore: Fitness Musicale

Date: **Dal 26.09.2013 al 31.12.2013**
Istruttrice:
Centro Wellness Spazio Vitale Massa
Attività o settore: Aerobica, Step Acquagym, Ginnastica dolce.
Contratto di collaborazione

- Date: Dal 24.06.2013 al 5.09.2013
Tirocinio 330 ore
Hotel Eden Montignoso
Attività o settore: Addetta al ricevimento
- Dal 27.08.2012 al 31.08.2012
Istruttrice:
Date: Centro Tennis Raffaelli via dell'acqua Forte dei Marmi
Attività o settore: Acquafitness
Contratto a tempo determinato
- Dal 06.02.2012 al 23.04.2012
Istruttrice scuola primaria
Date: Incarico dal Coni per il progetto ludico motorio gioco sport scuola materna S. Luca Bonascola Carrara
Contratto di collaborazione
- Dal 20.06.2011 al 31.08.2011
Istruttrice :
Date: Parco Vacanza Iron Gate /Marina 3B Sarzana
Attività o settore: Acquafitness, Ginnastica dolce
Contratto di collaborazione
- 1.10.2010 al 31.04.2011
Istruttrice:
Centro Wellness Gym Tonic Sarzana
Attività o settore: Allenamento indoor cycling
Date: Contratto di collaborazione
- Dal 25.03.2008 al 25.01.2011
Date: Impiegata Front Office:
Immobiliare Morbidi Elena Marina di Massa
Attività o settore: Gestione clienti, consulenza, segreteria, prenotazioni, Accoglienza clienti, analisi delle richieste, addetta alla vetrina, addetta al sito web.
Contratto a tempo indeterminato Licenziamento Gennaio 2011 causa mancanza lavoro.
- Dal 17 Ottobre 2008 ad Aprile 2009 e da Ottobre 2009 ad Aprile 2010, Ottobre 2010 ad Aprile 2011, fino al 2013
Date: Istruttrice: Centro Don Gnocchi Marina di Massa
Attività o settore: Acquagym
Contratto di collaborazione
- Date: Febbraio 2006/Maggio 2006
Istruttrice: Scuola media Statale Don Milani Marina di Massa
Attività o settore: Fitness Musicale, ginnastica generale
Contratto di collaborazione
- Date: Dal 8.10.2010 al 21.12.2010
Tirocinio: 30 ore
Teoria Tecnica didattica attività motoria preventiva e compensativa
Centro attività motoria ASL 12 Viareggio
Tutor Prof. Elena Martinelli
- Date: 27.06.2005 al 10.09.2005 dal 24.06.2006 al 31.08.2006 dal 21.06.2007 al 31.08.2007
Impiegata Front Office:
Bagno Raffaelli Forte dei Marmi
Attività o settore: Gestione clienti piscina, consulenza, segreteria, prenotazioni
Contratto di lavoro a tempo determinato.
- 13.03.2006 al 15.05.2006 dal 07.04.2005 al 26.06.2005 dal 18.01.2003 al 3.04.2003
Istruttore baby aerobica scuole primarie:
Incarico dal Coni per il progetto ludico motorio gioco sport scuole primarie: Marconi, Gentili, Menconi, Frezza, Nardi, Dante Alighieri,
Contratto di collaborazione

Dal 28.10.2004 al 10.02.2005
Tirocinio: 30 ore
Teoria tecnica didattica sport natatori Acquagym
Piscina comunale Massa
Tutor prof. Angeloni Agostino, Federica Mariotti

Dal 10 Ottobre 2004 al 31 Maggio 2007
Istruttrice: ASD Olimpia Club Massa
Contratto di collaborazione

Dal 14.07.2000 al 14.10.2000, dal 04.06.2001 al 02.09.2001
Addetta alla vendita:
Autogrill Centro Commerciale Carrefour Massa
Contratto di lavoro a tempo determinato.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

26.09.2018 Laurea magistrale in Scienze della Alimentazione
Università degli studi di Firenze Titolo tesi: Viaggio nel mondo del colesterolo, metabolismo ruolo nelle patologie neurodegenerative prevenzione e dieta Mediterranea

8.03.2016
Formazione: ECDL Full standard
Aica

11.06.2014
Laurea in Scienze Motorie
Università degli studi di Firenze Titolo della tesi : Viaggio nel mondo della carnitina molecola chiave del metabolismo cellulare.

26.02.2014
Attestato di qualifica professionale :
Addetto al servizio di accoglienza, all'acquisizione di prenotazioni, alla gestione dei reclami e all'espletamento delle attività di segreteria amministrativa.
Agenzia formativa Euroform Massa

28.06.2013
Formazione: ECDL START modulo 4 esami :
Uso del computer e gestione dei file, Elaborazione testi, Reti informatiche, Concetti di base della tecnologia della informazione.

16.11.2011
Formazione : HACCP
Agenzia formativa Confartigianato Massa Carrara

2011
Formazione : Indoor Cycling ICYFF base, e advanced clinic

2010
Formazione : Spinning Program Fispin

2005
Formazione: Dirigenti sportivi territoriali Endas Carrara

2005
Formazione : Acquagym Acquaria UISP

1999
Diploma : Liceo Artistico Sperimentale
Indirizzo Grafica Pubblicitaria
Istituto Superiore Artemisia Gentileschi Carrara

1998
Diploma : Aerobica e Step CSAIN

Formazione, Corsi, aggiornamenti**2017** Convegno SINUC Società Italiana Nutrizione Clinica e Metabolismo

Palazzo degli Affari Firenze

2016 Convegno Dieta Mediterranea e Fitonutrienti

Agenzia NutrimerdiFor

2015 Trinity College London

Examination in spoken English Level certificate A2.1

2015 ELAV Ricerca e alta formazione per le scienze motorie Basic Certification**2015** Convegno CNA Benessere, tra scienza e conoscenza, educazione, ricerca, cura promosso da: Scuola di Naturopatia e Disciplina del benessere bionaturale CSA di Carrara**2014**

Informatica :Certificato Ecdl Profile: It security specialized Level

2013

Informatica: Attestato di frequenza L'informatica pratica 80 ore

Agenzia formativa Masterform Massa

2012**Fitness:**

Formazione Indoor cycling Iciff : Corso creo training

2011

Convegno: Scienze motorie day Coverciano Firenze

2010

Convegno AMEP: Rieducazione posturale Coverciano Firenze

2006

Formazione sport scuola: Educazione motoria scuola primaria CSA Massa Carrara

Convegno: La postura leggere il corpo per lo sport e la salute

relatore : Dott. Maurizio Andorlini.

2003:

Aggiornamento Fitness : Tonificazione, step, ginnastica posturale

Viareggio docente: prof. Luigi Gallo.

2002

Aggiornamento Fitness: Step, tonificazione

Viareggio docente : Giò Bandanas.

2001

Seminario provinciale Sport scuola: Educatori sportivi scuola primaria

Carrara organizzato dal Coni comitato regionale Massa-Carrara

Aggiornamento Fitness1: Step

Viareggio docente Mario Agammenone

Aggiornamento Fitness2: Aerokombat

Viareggio docente : prof Luigi Gallo

2001

Aggiornamento Fitness1 : Aerobica e Step

Viareggio docente: Giulio Evangelista

Aggiornamento Fitness2: Aerobica e Step

Viareggio docente: David Stauffer

2000

Aggiornamento Fitness1: step interval, metodo Joseph H. Pilates

Viareggio docente: Serafino Ambrosio

Aggiornamento Fitness2: step, interval training

Viareggio docente: David Stauffer

1999/1998

Aggiornamento Fitness: Aerobica e Step

Viareggio docente: prof. Luigi Gallo

Formazione in modalità FAD Progetto Trio

2014

Esplorazione funzionale del cervello

2013

Anatomia e fisiologia del corpo umano

La gestione degli eventi fieristici

La gestione del sistema informativo aziendale

Fondamenti di geografia turistica

La psicologia dell'emergenza

La normativa sul turismo in regione Toscana

L'uso dell'informatica nelle attività di segreteria

I sistemi informatici per la gestione della contabilità

Uso del computer e gestione del file (modulo 2 ECDL)

E-Citizen Modulo1- Concetti informatici di base

Comunicazione esprimersi e farsi capire

Trattamento dei documenti Amministrativo-Contabili

2012

Il nuovo testo unico per la sicurezza dei lavoratori D.L. GS. 81/08 Nuovi adempimenti, responsabilità e sanzioni.

Le tecniche di comunicazione – Modulo base

L'emergenza primo soccorso : traumi e patologie specifiche in ambienti di lavoro

La sicurezza sui luoghi di lavoro e la protezione antiincendio

Microsoft Power point 2000- corso base

Tenuta dell'agenda

Vetrinista

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue

| | COMPRENSIONE | | PARLATO | | PRODUZIONE SCRITTA |
|---------|--------------|---------|-------------|------------------|--------------------|
| | Ascolto | Lettura | Interazione | Produzione orale | |
| Inglese | B1 | B1 | B1 | B1 | B1 |
| | | | | | |
| | | | | | |

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze comunicative

Possiedo buone competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza di istruttrice, addetta al ricevimento e alla vendita e come Tutor agli studenti.

Competenze organizzative e gestionali

Capacità di lavorare in team,

Competenze professionali

Aerobica, setp, acquagym, ecc. attività motorie per adulti e bambini. Consulenze nutrizionali. Capacità di lavorare in situazioni di stress, legate soprattutto al rapporto con il pubblico e/o gestione di una classe materna e primaria.

Competenze informatiche

Buona padronanza degli strumenti Microsoft Office: Word, Power Point, Excel, Internet. Open Office, Mix meister studio

Patente di guida

Automobilistica (patente B).

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D.lgs 196 del 30 giugno 2003 codice di materia in protezione dei dati personali

Firma

Veronica Carrella

