

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

CALDARELLI SERENA

Indirizzo

Telefono

Fax

E-mail

serenacaldarelli2@gmail.com

Nazionalità

Italiana

Data di nascita

11/07/1993

ESPERIENZA LAVORATIVA

• Date (da – a)

Dal 5 settembre 2022 inizio la mia professione di Chinesiologa come libero professionista, *mi occupo di allenamenti individuali e di gruppo finalizzati a specifici obiettivi sia estetici che di prestazione sportiva e di benessere globale della persona. Inoltre, seguo in ambiente acquatico, bambini e ragazzi principalmente con disabilità intellettivo relazionale, generalmente in un percorso iniziale individuale e successivamente di inserimento all'interno di un gruppo di scuola nuoto, dove possibile.*

Precedentemente, dal 2015 fino a gennaio 2022, ho lavorato in un centro dedicato al Wellness, "Stadium Piscine dello Stadio" dove venivano svolte attività di fitness, attività natatorie, Attività Fisica Adattata, Attività Fisica Adattata per persone con Disabilità ed Esercizio Fisico Adattato, il centro infatti era Palestra della Salute riconosciuta dalla regione.

• Nome e indirizzo del datore di lavoro

• Tipo di azienda o settore

Fitness e wellness

• Tipo di impiego

• Principali mansioni e responsabilità

Nel corso di questi 9 anni (2015-2024) ho iniziato a collaborare con "Stadium Piscine dello Stadio Terni" svolgendo attività di fitness di gruppo, tonificazione, allenamento funzionale e cardiofitness, successivamente al crescere dell'esperienza e della formazione fornita sia dai corsi di formazione interni al centro che da enti di promozione sportiva esterni, ho intrapreso anche l'attività di Assistente di sala pesi e di Personal Trainer e Preparatore Atletico. Nel 2018, sentendo il bisogno di ampliare le mie conoscenze e di fornire un valore maggiore alla mia professionalità, così ho intrapreso il percorso universitario iscrivendomi al corso di Scienze Motorie e Sportiv,

mentre dal 2019 ho iniziato a collaborare con i Laureati in Scienze Motorie nel settore "Palestra della Salute" del centro, dove svolgevo AFA, EFA e attività per persone con disabilità, soprattutto in acqua sia con gli adulti che con i bambini.

Nel 2020 ho iniziato a curare anche la preparazione atletica e fisica, a terra, della squadra agonistica di nuoto della struttura. Successivamente nel 2021 inizio la specializzazione in Scienze delle Attività Motorie Preventive ed Adattate e conseguita anche la Laurea magistrale, proseguo gli studi all'università di Pisa, conseguendo il Master in Posturologia Clinica. Nel frattempo la mia collaborazione con Stadium Piscine dello Stadio è terminata a causa della chiusura del centro a gennaio 2022.

All'inizio della mia esperienza lavorativa ho collaborato come istruttrice di fitness con la palestra Body Dream di Spoleto e la palestra Village di Pantalla a Perugia; esperienze concluse dopo un anno in quanto il mio impegno al centro di Terni era diventato a tempo pieno.

Ad oggi ho avviato una mia attività come Chinesiologa delle Attività Motorie Preventive ed Adattate (Classe LM-67); principalmente svolgo esercizio fisico individuale finalizzato ad obiettivi di salute, di benessere, estetici, di forma fisica generale e prestativi sportivi; sempre su questa linea ho creato dei gruppi di attività fisica, più nello specifico di Tonificazione Funzionale, cioè un allenamento finalizzato a migliorare il tono muscolare generale, lo stato di forma fisica generale e a rendere più efficaci ed efficienti i movimenti che caratterizzano la nostra vita quotidiana e non, in un clima amichevole e di condivisione. Inoltre, per funzionalità s'intende la possibilità di adattare gli esercizi proposti ad ogni partecipante, al fine di migliorare specifiche condizioni fisiche o i sintomi ad esse correlate e rendere la lezione stimolante ed allenante per tutti e per tutti i livelli. Inoltre, svolgo l'attività di Striding (camminata di gruppo su Tapis Roulant meccanici a ritmo musicale) in collaborazione con la palestra ProForma di Terni ed Esercizio fisico adattato in acqua, soprattutto inclusivo, per bambini e ragazzi con disabilità in collaborazione con la Piscina Nuoto Club di Terni.

Concepisco un approccio alla persona a 360° al fine di raggiungere il miglior risultato, qualsiasi sia l'obiettivo, per questo collaboro con altre figure professionali del benessere e della salute. Inoltre, baso il mio metodo sull'ascolto e sull'osservazione della persona sia per costruire il mio lavoro che per consigliarla nel miglior modo sul tipo di percorso da intraprendere.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

• Date (da – a); nome e tipo di istituto di istruzione o formazione, principali materie / abilità professionali oggetto dello studio, qualifica conseguita, livello nella classificazione nazionale (se pertinente).

Laurea di Primo Livello 1/09/2018- 21/05/2021

Università Telematica ECampus

Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive L-22.

Laurea di secondo livello 1/09/2021- 17/07/2023

Università Telematica San Raffaele

Corso laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate LM-67 (107/110).

Master di primo livello in Posturologia Clinica 01/01/2023- 12/07/2024

Diploma di Personal Trainer posturale con Fitness Best Innovation (ENDAS);

Diploma Istruttore, settore: Attività ginnico-motorie acquatiche applicative alle discipline del nuoto (C.S.A.In.) e vari attestati inerenti;

Diploma Istruttore, settore: Ginnastica finalizzata alla salute e al Fitness (MSP Italia);

Attestato: "Alzheimer e Parkinson: aspetti neuropatologici, comportamentali e sociali";

Diploma: Tecnico Ginnastica Idrochinesi, settore: ginnastica in acqua (MSP Italia);

Diploma Istruttore di Tonificazione, settore: Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness (FIF);

Diploma: Fitness -Personal Coach (MSP Italia);

Certificazione: Specialista in Biomeccanica (ATS Advanced Training System);

Certificazione: Release Miofasciale autoindotto (Elav)

Diploma: Istruttore Striding (ASD International Striding Academy) e vari attestati inerenti;

Tecnico A.B.A. (applica l'Analisi del comportamento A.B.A. con supervisione dell'analista comportamentale)

Erogazione di programmi di allenamento adattati alle esigenze delle persone, sia in contesto di gruppo che individuale, allo scopo di raggiungere obiettivi sportivi prestativi, di salute e benessere fisico o di fitness, in ambiente acquatico o terrestre, attraverso l'utilizzo di piccola attrezzatura e macchinari specializzati.

Chinesiologa delle Attività Motorie Preventive ed Adattate (LM-67)

CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI

Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.

MADRELINGUA

ALTRE LINGUA

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Vivere e lavorare con altre persone, in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport), ecc.

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc.

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE

Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.

CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE

Musica, scrittura, disegno ecc.

ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE

Competenze non precedentemente indicate.

PATENTE O PATENTI

ULTERIORI INFORMAZIONI

ALLEGATI

Le mie esperienze sportive iniziano sin da piccola nel nuoto, nella pallavolo, nel calcio e nell'atletica. Ancora oggi svolgo regolarmente 3 allenamenti di nuoto a settimana e 4 allenamenti a terra, di cui 2 di sollevamento pesi o di allenamento (sulla base di una programmazione), uno di corsa e uno di release miofasciale autoindotto. Durante la mia esperienza lavorativa al centro "Piscine dello Stadio" ho partecipato a numerose formazioni interne sulla comunicazione, sulla metodologia dell'allenamento e sull'attività fisica per persone con disabilità.

ITALIANA

INGLESE

BUONO

BUONO

BUONO

AVENDO LAVORATO IN UN GRANDE CENTRO, SONO STATA FORMATA NELLA COMUNICAZIONE CON ALTRE FIGURE PROFESSIONALI INERENTI ALL'AMBITO DELLA SALUTE E CON I COLLEGHI DEI DIVERSI SETTORI DELLO SPORT E DEL WELLNESS PER LAVORARE IN SINERGIA. BASO IL MIO APPROCCIO PROFESSIONALE SULL'ASCOLTO E L'OSSERVAZIONE DELLA PERSONA.

Da tecnico-Istruttore oltre a prendermi cura dei clienti, ad erogare i servizi relativi agli allenamenti, mi occupavo della gestione degli appuntamenti con i clienti all'interno delle mie giornate lavorative, della costruzione dell'orario settimanale del mio settore, della gestione delle attività con persone con disabilità in collaborazione con il mio coordinatore e della presentazione di progetti.

Ho una pratica eccellente con attrezzature e macchinari Fitness.
Padronanza con il computer buona.

Ho la passione di cucinare dolci nel tempo libero e nel 2015 mi sono Diplomata come Pasticcera alla Chef Academy di Terni.

Patente B

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D. Lgs. 196/2003- D.lgs. 101/2018

Serena Caldarelli