

**FORMATO EUROPEO  
CURRICULUM VITAE**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome **SILVIA PELLEGRINI**  
Indirizzo **VIA PECCIOLI PISA**  
Telefono **3**  
Sito Web [www.vitaesalute.org](http://www.vitaesalute.org) - [www.facebook.com/MaharishiAyurVedaToscana](https://www.facebook.com/MaharishiAyurVedaToscana)  
e-mail [silvia.pellegrini@vitaesalute.org](mailto:silvia.pellegrini@vitaesalute.org) - [s.pellegrini@mapitalia.com](mailto:s.pellegrini@mapitalia.com)  
  
Nazionalità **ITALIANA**  
  
Data di nascita **30/07/19 A PONTEDERA, PISA**

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

- Date da Gennaio 2020 ad oggi
- Nome e indirizzo del datore di lavoro **UNIVERSITÀ POPOLARE DI LUCCA – SEDE LEGALE: VIA MICHELE COPPINO, 105/A 55049 VIAREGGIO LUCCA – SEDI ORGANIZZATIVE E DIDATTICHE: VIA S. CROCE, 67 55100 LUCCA – VIA CORTE ANNA MAGNANI, 1 55041 LIDO DI CAMAIORE LUCCA – [www.universitàpopolaredilucca.it](http://www.universitàpopolaredilucca.it)**
- Tipo di azienda o settore **ASSOCIAZIONE CULTURALE E DI PROMOZIONE SOCIALE AFFILIATA ACSI**
- Tipo di impiego **DIRETTORE DEL CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN NATUROPATIA AYURVEDICA**
- Principali mansioni e responsabilità Organizzare, Seguire e Dirigere il Corso sopracitato, in tutti i suoi aspetti con diritto decisionale e piena responsabilità

---

- Date da Gennaio 2019 ad oggi
- Nome e indirizzo del datore di lavoro **MAP ITALIA S.R.L. VIALE DELL'INDUSTRIA, 53 CALDIERO VR - [www.mapitalia.com](http://www.mapitalia.com)**
- Tipo di azienda o settore **AZIENDA COMMERCIALE di alimenti, integratori alimentari e cosmetici Ayurvedici di qualità, distributore esclusivo per l'Italia dal marchio Maharishi Ayurveda. Sostiene la creazione di società scientifiche per la diffusione e la ricerca nel campo della salute come l'associazione Ami-Ayurveda - [www.ami-ayurveda.it](http://www.ami-ayurveda.it)**
- Tipo di impiego **AGENTE DI COMMERCIO**
- Principali mansioni e responsabilità Informatrice scientifica Maharishi Ayurveda presso: Medici chirurghi, Naturopati, Farmacisti, Veterinari, Odontoiatri, Fisioterapisti, Osteopati, Nutrizionisti, Psicologi, Operatori del settore, seguendoli nella loro formazione Ayurvedica.  
Agenzia commerciale dei punti vendita: Erboristerie, Farmacie, Centri Estetici, Centri Olistici, ecc.. supportandoli nella loro formazione Ayurvedica.  
Marketing: Creazione di Locandine Pubblicitarie e la divulgazione delle stesse. Articoli su opuscoli e periodici sul Benessere Olistico e Ayurvedico. Campagne

di Web marketing sui Social. Creazione, gestione e mantenimento della Pagina Facebook: [@MaharishiAyurVedaToscana](#).

Collaborazione con AMI Ayurveda (Associazione Medici Italiani Ayurvedici), per:

- Organizzatore di Eventi per la divulgazione e la conoscenza della Cultura millenaria Ayurvedica, con Medici specialisti in Medicina Vedica e Ayurvedica.
- Organizzazione di Corsi e Master di Specializzazione in Medicina Vedica e Prevenzione Ayurveda Maharishi, specifici per tre diverse categorie: Medici, Naturopati, Estetisti, Operatori del settore.
- Relatore e Conduttore di Conferenze teorico/dimostrative, come l'Automassaggio Ayurvedico, Compilazione Test Costituzionali, ecc...

Quanto sopra, nelle province Toscane e Liguri di: La Spezia, Massa Carrara, Lucca, Livorno, Pisa, Grosseto e Pistoia.

---

- Date
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
  - Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

da Marzo 2014 a Dicembre 2018

**MAP ITALIA S.R.L. VIALE DELL'INDUSTRIA, 53 CALDIERO VR** - [www.mapitalia.com](http://www.mapitalia.com)

**AZIENDA COMMERCIALE** di alimenti, integratori alimentari e cosmetici Ayurvedici di qualità, distributore esclusivo per l'Italia dal marchio Maharishi Ayurveda. Sostiene la creazione di società scientifiche per la diffusione e la ricerca nel campo della salute come l'associazione Ami-Ayurveda - [www.ami-ayurveda.it](http://www.ami-ayurveda.it)

**INFORMATORE SCIENTIFICO AYURVEDICO**

Informatrice scientifica Maharishi Ayurveda presso: Medici chirurghi, Naturopati, Farmacisti, Veterinari, Odontoiatri, Fisioterapisti, Osteopati, Nutrizionisti, Psicologi, Operatori del settore, Erboristerie, Farmacie, Centri Estetici, Centri Olistici, ecc.. accompagnandoli verso una crescita Ayurvedica.

Marketing: Creazione di Locandine Pubblicitarie e la divulgazione delle stesse. Articoli su opuscoli e periodici sul Benessere Olistico e Ayurvedico. Campagne di Web marketing sui Social. Creazione, gestione e mantenimento della Pagina Facebook: [@MaharishiAyurVedaToscana](#).

Collaborazione con AMI Ayurveda (Associazione Medici Italiani Ayurvedici), per:

- Organizzatore di Eventi per la divulgazione e la conoscenza della Cultura millenaria Ayurvedica.
- Organizzazione di Corsi e Master di Specializzazione in Medicina Vedica e Prevenzione Ayurveda Maharishi, specifici per tre diverse categorie: Medici, Naturopati, Estetisti, Operatori del settore.

Quanto sopra, nelle province Toscane e Liguri di: La Spezia, Massa Carrara, Lucca, Livorno, Pisa, Grosseto e Pistoia.

---

- Date
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
  - Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

da Febbraio 2008 a Marzo 2014

**GENIOWEB DI PELLEGRINI SILVIA VIA BOCCIONI, 2 PECCIOLI PI** – [www.genioweb.com](http://www.genioweb.com)

**AGENZIA INFORMATICA GENIOWEB**, produttore della piattaforma CMS MrGino e della piattaforma CRM Netcross Management.

Realizzazione di Siti internet e campagne di Web marketing.

**TITOLARE**

Direttore produzione e artistico: ricerca e stesura delle specifiche che riguardano gli ampliamenti necessari alle piattaforme: CMS e CRM, all'occorrenza realizzazione di bozze grafiche e trasferimento tramite il

linguaggio di programmazione CSS, inserimento dei contenuti e campagne di Web marketing.

---

- Date
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

da Maggio 2005 a Maggio 2006  
**MIND CONSULTING ITALIA S.R.L. VIA DEL SOSTEGNO, 4 BOLOGNA**  
Consulenza e Formazione Aziendale e delle Risorse Umane  
**COLLABORAZIONE COORDINATA E CONTINUATIVA**  
Ricerca nuovi clienti, Vendita di servizi, Consulenza aziendale.

---

- Date
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Da Marzo 2003 a Giugno 2003  
**COOPERATIVA SOCIALE COLORI ONLUS VIA BARZINO, 1 EMPOLI FI**  
in convenzione con **AZIENDA U.S.L. 11**  
Centro di Accoglienza  
**TIROCINIO**  
Tirocinio di 80 ore richiesto per la Formazione in Danza Movimento Terapia, relativo alle attività riabilitative, quali: Globalità del Linguaggio e Teatro.

---

- Date
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

da Aprile 1990 a Novembre 2000  
**APICE S.R.L. VIA G.B. VICO 65 EMPOLI FI**  
Costruzione apparecchiature per l'Elettronica civile  
**IMPIEGATA**  
Disegno di circuiti stampati, Responsabile della segreteria. Successivamente, l'attività principale è stata quella di Design dei prodotti, Marketing e Comunicazione con la gestione dei rapporti con i graphic designer e agenzie pubblicitarie esterne. Dai primordi della nascita di internet ho seguito l'evoluzione del sito aziendale e dello sfruttamento dello stesso come sistema di fidelizzazione dei clienti.

---

- Date
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
  - Tipo di azienda o settore
  - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

dal Settembre 1985 a Marzo 1990  
**LIGI ELECTRONICS VIA DELLA PIAZZA, 225 GAGGIO MONTANO BO**  
Costruzione apparecchiature per l'Elettronica industriale  
**SOCIA IN IMPRESA A CONDUZIONE FAMILIARE**  
Nell'arco del periodo mi sono occupata di varie attività come il cablaggio elettrico, il disegno di circuiti stampati e la gestione della prima nota in contabilità utilizzando il software gestionale spiga della ESA. Dal 1988 mi sono occupata soprattutto di Marketing e Comunicazione aziendale verso la clientela esistente e potenziale.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita
- Livello nella classificazione nazionale

da Novembre 2013 a Dicembre 2013

**AGENZIA FORMATIVA ULISSE VIA SALVO D'ACQUISTO, 5 PONTEDERA PI**

Corso Formativo per la Valutazione del rischio in campo alimentare, Autocontrollo nelle produzioni alimentari, Organizzazione e gestione operativa dell'esercizio commerciale, Merciologia ed Etichettatura degli alimenti, Organizzazione del lavoro sicurezza e qualità, Legislazione sociale, .

**ABILITAZIONE PER IL COMMERCIO E LA SOMMINISTRAZIONE DI ALIMENTI E BEVANDE.**

EX REC HCCP riconosciuto dalla Regione Toscana.

---

- Date
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita
- Livello nella classificazione nazionale

da Settembre 2003 a Luglio 2004

**ISTITUTO STATALE D'ARTE DI FIRENZE PIAZZALE DI PORTA ROMANA, 9 , FIRENZE**

Formazione specializzata per quanto riguarda le tecniche delle principali arti figurative con particolare attenzione ai risvolti pratico-applicativi propri della professione di Arredatrice.

**DIPLOMA MAGISTRALE** di Maturità Artistica dell'Arredamento, ottenuto come privatista, presso l'Istituto Statale d'Arte di Firenze, dopo aver superato l'esame di Maggio (relativo al programma del IV° anno) e la maturità a Luglio

Diploma Magistrale di scuola secondaria superiore.

---

- Date
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita

Da Settembre 2002 a Settembre 2003

**CENTRO TOSCANO DI ARTE E DANZA MOVIMENTO TERAPIA FONDATA DA LILIA BERTELLI, IN BORGO ALBIZI 16 A FIRENZE**

Modello di intervento terapeutico in Danza Movimento Terapia basato sui concetti di Simbolo, Espressione del corpo, Archetipo ed Immagine (Jung), Psicologia Transpersonale di A.Maslow e di R. Assaggioli, Medicina Archetipica (Ziegler)

**DANZA TERAPEUTA METODO MARIA FUX**

---

- Date
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita

Da Febbraio 2001 a Dicembre 2003

**SCUOLA DI PSICOTERAPIA COMPARATA FONDATA DA PATRIZIA ADAMI ROOK, IN VIA CARDUCCI, 3 A FIRENZE**

Formazione Triennale superiore in Psicologia, Integrata, Metodologia di ricerca tesa a caratterizzandosi verso teorie e tecniche diverse, in particolare verso quelle psicomodinamiche e quelle cognitivo-comportamentali, con possibilità di applicazione al modello Gestaltico.

**COUNSELING AD INDIRIZZO GESTALTICO.**

---

- Date
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita
- Livello nella classificazione nazionale

da Settembre 1980 a Giugno 1983

**ISTITUTO STATALE D'ARTE VIA TOSCO ROMAGNOLA 242 CASCINA PI**

Formazione che riguarda le tecniche delle principali arti figurative con particolare attenzione ai risvolti pratico-applicativi generali.

**DIPLOMA DI MAESTRA D'ARTE.**

Diploma triennale di scuola secondaria superiore.

## CORSI, STAGES, SEMINARI, CONVEGNI E CONGRESSI

- Date 23-24 Maggio, 13-14 Giugno 2020
- Descrizione generale **Corso** I Fondamenti dell'Ayurveda, secondo la Medicina Vedica e Ayurveda Maharishi. Docente Dott. Paolo Scartezzini dottore di ricerca in scienze farmaceutiche, docente responsabile di materia medica alla Maharishi Vedic University Italia, e docente per i Master di varie Università Italiane.
  
- Date 19-20 Ottobre 2019
- Descrizione generale **Congresso Internazionale Ayurveda: Le frequenze della Salute.** Organizzato dalla AMI Associazione Medica Italiana di Ayurveda. Presso Pio Sodalizio dei Piceni Piazza San Salvatore in Lauro 15 Roma
  
- Date 06-07, 13-14 Aprile 2019
- Descrizione generale **Corso** di Autoanalisi del Polso Nadi Vigyan, secondo la Medicina Vedica e Ayurveda Maharishi. Docente Dott. Paolo Scartezzini dottore di ricerca in scienze farmaceutiche, docente responsabile di materia medica alla Maharishi Vedic University Italia, e docente per i Master di varie Università Italiane.
  
- Date 22-23 Settembre 2018
- Descrizione generale **Corso** Asse intestino e Cervello: sonno umore e probiotici. Docente e Coordinatore Scientifico: Dott. Luciano Lozio Farmacologo, Direttore del Centro Studi di Farmacologia e Biofisica della Nutrizione presso Burago di Molgora (MB) e svolge attività di ricercatore e formatore in corsi ECM per medici e farmacisti nel campo della disbiosi intestinale e del sistema immunitario.
  
- Date 16-17 Settembre, 14-15 Ottobre, 04-05-25 Novembre 2017
- Descrizione generale **Corso** di Massaggio Abhyanga, massaggio base Ayurvedico, secondo la Medicina Vedica e Ayurveda Maharishi. Docente Dott.ssa Claudia Cannatà Naturopata e Operatore Ayurvedico della Maharishi Ayurveda
  
- Date 11-12 e 25-26 Febbraio 2017
- Descrizione generale **Corso** di Alimentazione, secondo la Medicina Vedica e Ayurveda Maharishi. Docente Dott. Paolo Scartezzini dottore di ricerca in scienze farmaceutiche, docente responsabile di materia medica alla Maharishi Vedic University Italia, e docente per i Master di varie Università Italiane. In collaborazione con la AMI Ayurveda – Associazione Medici Italiani Ayurvedici.
  
- Date 08-09 Ottobre e 05-06 Novembre 2016
- Descrizione generale **Corso** di Autoanalisi del Polso Nadi Vigyan, secondo la Medicina Vedica e Ayurveda Maharishi, Docente Dott. Roberto Giorgi Responsabile didattico e Presidente della AMI Ayurveda – Associazione Medici Italiani Ayurvedici.
  
- Date Da Settembre 2015 a Febbraio 2019
- Descrizione generale **Corso Triennale di Naturopatia Amatoriale Ayurvedica e Tibetana**, e nozioni di Medicina Energetica, organizzato dal Centro Studi Umanistici – Istituto per il benessere integrale e la formazione interiore. Docente Dott. Roberto Potocniak, specializzato in Naturopatia Tibetana, allievo diretto del Dr Pasang Y. Arya. Si svolge presso Biofarma via Fiorentina 147 Pisa
  
- Date 05 Ottobre e 01-02 Novembre 2014

- Descrizione generale **Corso** di Dietologia Vedica Ayurveda Maharishi I°livello, in collaborazione con SMA Società Medica Ayurvedica, docente Dott. Diego Navarro Responsabile didattico e Presidente della SMA.
- Date 24-25-26 Settembre 2014
- Descrizione generale **Iniziazione** alla Meditazione Trascendentale, con la Dott.ssa Graziella Bensi.
- Date 20-21 Ottobre 2005
- Descrizione generale **Evento formativo** “Alla ricerca dell’Eccellenza”, organizzato da Mind Consulting Italia, con il più grande esperto mondiale di management: Top Peters.
- Date Dal 01 Settembre 2003 al 30 Settembre 2003
- Descrizione generale **Corso** di Orientamento e Bilancio di Competenze condotto da Anna Maria Di Fabio promosso dalla Regione Toscana, Area Responsabilità Sociale e Pari Opportunità.
- Date 13 Aprile 2003
- Descrizione generale **Seminario** Esperienziale di Focusing condotto da Nicoletta Corsetti presso il centro Movimenti di Pontassieve. Metodo psicoterapico introdotto dallo psicoterapeuta Eugene T. Gendlin, allievo e collaboratore di Carl Rogers[1]
- Date 12 Aprile 2003
- Descrizione generale **Seminario** di Metodo Feldenkrais condotto da Francesco Ambrosio presso il Centro Feldenkrais studio e ricerca di Firenze  
Tema: “Le Matrici del Movimento: onde, pulsazioni e spirali”.
- Date 15 Marzo 2003
- Descrizione generale **Seminario** di Metodo Feldenkrais condotto da Francesco Ambrosio presso il Centro Feldenkrais studio e ricerca di Firenze  
Tema: “La Cervicale: ricercare la leggerezza e la comodità del collo e delle spalle”.
- Date 07-14-21-24 Marzo 2003
- Descrizione generale **Corso Intensivo** di Biodanza metodo Rolando Toro condotto da Silvia Baldassari presso l’associazione l’Acqua in gabbia di Vinci Fi.
- Date 16 Febbraio 2003
- Descrizione generale **Stages** di Danza Afro con Araceli presso il Centro Movimenti di Pontassieve.
- Date 15 Febbraio 2003
- Descrizione generale **Seminario** di Metodo Feldenkrais condotto da Francesco Ambrosio presso il Centro Feldenkrais studio e ricerca di Firenze  
Tema: “Esplorare la Voce: la relazione tra postura, movimento e voce”.
- Date 07 Dicembre 2002
- Descrizione generale **Stages** di Danza Afro con Araceli presso il Centro Danza e Movimento Firenze.
- Date 16 Novembre 2002

- Descrizione generale **Convegno** di Psicologia dello Sport presso l'associazione Città Accogliente Arezzo.  
Tema: "Psicologia dello Sport: la preparazione mentale dell'atleta".
  - Date 02-03 Novembre 2002
- Descrizione generale **Stages** di Danza Contemporanea Africana condotto da Georges Momboye (maggior esponente della danza e del balletto contemporanei africani) presso il Centro Danza e Movimento Firenze.
  - Date 26 Ottobre 2002
- Descrizione generale **Conferenza** di psicologia presso la Scuola di Psicologia Comparata di Firenze  
Tema: "Il Male e la Parola – Psicopatologia - Può l'anima può dolere come se fosse un corpo?".
  - Date 25 Ottobre 2002
- Descrizione generale **Convegno** di Arti Terapia presso la Sala Incontri - Palazzo Vecchio Firenze  
Tema: "Incontri nelle diverse abilità con l'Arte Terapia, la Danza Movimento Terapia, con la Musica Terapia e con L'Arte".
  - Date 17 Ottobre 2002
- Descrizione generale **Seminario** di Metodo Feldenkrais condotto da Francesco Ambrosio presso il Centro Feldenkrais studio e ricerca di Firenze  
Tema: "Forza e Flessibilità: tonificare le ossa, articolare i muscoli".
  - Date 05 Ottobre 2002
- Descrizione generale **Seminario** di Danza Terapia metodo Maria Fux condotto da Lilia Bertelli presso il Centro Danza e Movimento Firenze.
  - Date 21 Settembre 2002
- Descrizione generale **Seminario** di Danza Terapia metodo Maria Fux condotto da Lilia Bertelli presso il Centro Danza e Movimento Firenze.
  - Date Dal 01 Settembre 2002 al 30 Settembre 2003
- Descrizione generale **Terapia Maratone Gestalt**, esperienza diretta, condotta da Patrizia Adami Rook
  - Date 23 Marzo 2002
- Descrizione generale **Stages** di Danza Afro con Araceli presso il Centro Danza e Movimento Firenze.
  - Date 15-16-17 Marzo 2002
- Descrizione generale **Convegno Nazionale** di Danza Movimento Terapia presso la Sala Incontri - Palazzo Vecchio Firenze  
Tema: "Poetica della Danza Movimento Terapia e Crescita della persona".
  - Date 02-03 Febbraio 2002
- Descrizione generale **Seminario Intensivo** di Danza Movimento Terapia condotto dalla prof.ssa Maria Fux presso Palazzo Borghese di Firenze.
  - Date 24-25-26-27 Gennaio 2002
- Descrizione generale **Seminario Intensivo** di Danza Terapia condotto dalla prof.ssa Maria Fux presso Palazzo Borghese di Firenze.

- Date 19 Gennaio 2002
- Descrizione generale **Seminario** di Olodanza con Romano Sartori presso l'Associazione Olodanza Firenze.
  
- Date 13 Gennaio 2002
- Descrizione generale **Seminario** di Danza Afro con Araceli presso il Centro Danza e Movimento Firenze.
  
- Date Dal 01 Gennaio 2002 al 30 Giugno 2002
- Descrizione generale **Corso** di Danza Afro con Araceli presso il Centro Danza e Movimento Firenze
  
- Date 15 Dicembre 2001
- Descrizione generale **Convegno** fiorentino organizzato presso l'Associazione "Moby Dick" di via Vanini Firenze  
Tema: "Mobbing e trasparenza nella realtà toscana".
  
- Date 09 Dicembre 2001
- Descrizione generale **Stages** di Danza Araba con Gaia Scuderi.
  
- Date 06 Ottobre 2001
- Descrizione generale **Seminario** di Danza Terapia metodo Maria Fux condotto da Lilia Bertelli presso il Centro Danza e Movimento Firenze
  
- Date Dal 01 Ottobre 2001 al 30 Giugno 2002
- Descrizione generale **Corso** di Danza Araba con Gaia Scuderi
  
- Date 29 Settembre 2001
- Descrizione generale **Seminario** di Danza Terapia metodo Maria Fux condotto da Lilia Bertelli presso il Centro Danza e Movimento Firenze
  
- Date 22 Settembre 2001
- Descrizione generale **Seminario** di Danza Terapia metodo Maria Fux condotto da Lilia Bertelli presso il Centro Danza e Movimento Firenze.
  
- Date 16 Giugno 2001
- Descrizione generale **Seminario** di Danza Terapia metodo Maria Fux condotto da Lilia Bertelli presso il Centro Danza e Movimento Firenze.
  
- Date Dal 01 Marzo 2001 al 30 Giugno 2001
- Descrizione generale **Corso** di Danzaterapia presso il Centro Sociale di Cerbaia con la Dott. Lucia Galeotti.
  
- Date 16 Gennaio 2001
- Descrizione generale **Seminario** di "Sciamanic Healing Dance" presso Soleluna di via S. Maria Torino
  
- Date Dal 01 Gennaio 2001 al 30 Marzo 2001
- Descrizione generale **Corso** di Danza Latino Americano con Marino
  
- Date Dal 01 Ottobre 2000 al 30 Novembre 2002
- Descrizione generale **Corso** di Bioenergetica, condotto dalla Dott.ssa Barbara Santocchini delle



Caldine Firenze.

- Date Dal 01 Settembre 1997 al 30 Gennaio 2000
- Descrizione generale **Corso** di Tai Chi Chuan presso la Scuola: Centro Studi Kung Fu Wu Shu di Via Limitese Spicchio Vinci FI

## CAPACITÀ E COMPETENZE

### PERSONALI

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

#### MADRELINGUA

#### ITALIANO

#### CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Sono in grado di comunicare in modo chiaro e preciso, rispondendo a specifiche richieste della committenza e/o dell'utenza di riferimento grazie alle attività di relazione con la clientela e la rete di vendita svolte nelle diverse esperienze professionali citate.

Sono in grado allacciare dei buoni rapporti interpersonali mantenendo una buona comunicazione con diverse tipologie di persone appartenenti a ceti sociali diversi, grazie allo sviluppo empatico e alle capacità di mediazione che ho acquisito con l'esperienza e con lo studio della psicologia umana.

#### CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Sono in grado di organizzare autonomamente il lavoro, definendo priorità e assumendo responsabilità acquisite tramite le diverse esperienze professionali sopra elencate nelle quali mi è sempre stato richiesto di gestire autonomamente le diverse attività rispettando le scadenze e gli obiettivi prefissati.

Sono in grado di lavorare in situazioni di stress acquisita grazie alla gestione di relazioni con il pubblico/clientela nelle diverse esperienze lavorative in cui la puntualità nella gestione e nel rispetto delle diverse scadenze era un requisito minimo.

#### CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE E INFORMATICHE

Sono in grado di gestire il sistema informativo del personale.

Sono in grado di utilizzare i diversi applicativi del pacchetto Office, in particolar modo Excel e Access che ho in maggior misura utilizzato per le diverse attività legate alla gestione del personale nelle mie esperienze lavorative. Conoscenza di Word, Power Point e Internet Explorer, FireFox e tutti gli altri browser che utilizzo quotidianamente.

Sono in grado di gestire e redarre i contenuti di un sito web oltre che amministrare l'intero sito o portale web. Sono in grado di esercitare azioni di Grafica e Marketing Web.

Sono in grado di utilizzare i programmi di grafica quali Photoshop, Illustrator, InDesign, Corel PhotoPaint e Corel Draw per realizzare Depliant, Brochure, Grafiche Web, e altro materiale pubblicitario.

#### ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE

Cucina Etnica e mediterranea.

Preparazione di creme, sciroppi, oli composti da massaggio a base di oli essenziali.

Potare, seminare, piantare, prestando attenzione ai cicli lunari.

Studio dei trattati di medicina alternativa, tramite la lettura e la sperimentazione .

#### PATENTE O PATENTI

#### **AUTOMOBILISTICA (PATENTE B) - AUTOMUNITA**

#### HOBBY

Lettura, giardinaggio, attività ludica

#### PASSIONE

Medicina Alternativa

**IN FEDE:**

*Silvia Pellegrini*