

FORMATO EUROPEO PER IL CURRICULUM

VITAE

Nome **SPIGA SARA**

Indirizzo

Telefono

Fax

E-mail

Nazionalità

Data di nascita **14/02/80**

ESPERIENZA LAVORATIVA

• Date (da – a)

2010 / 2015 Libera professione come Personal Trainer e Istruttore di Urban Krav Maga (difesa personale) appoggiandomi principalmente alla struttura sportiva della base US Navy di Capodichino (NA)
Istruttore IPT di Tecniche Operative di Polizia

2008 / 2010 Libera professione come Personal Trainer e Istruttore di Urban Krav Maga (difesa personale) appoggiandomi principalmente alla palestra YMCA , Londra (UK)

2006 /2008 Libera Professione come Personal Trainer appoggiandomi principalmente alla palestra Fitness First di America Square, Londra (UK)

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

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)

2013 Qualifica di Istruttore Donne al Sicuro (IPTS)

2012 Qualifica di Istruttore IPTS (IPTS)

2009 Qualifica di Istruttore Urban Krav Maga (LONDON SCHOOL OF KRAV MAGA) 2006 Award in Personal Training (YMCA LONDRA)



INFORMAZIONI PERSONALI

MADRELINGUA

ITALIANO

ALTRE LINGUA

INGLESE

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

eccellente
eccellente
eccellente

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.

COMPETENZE ACQUISITE DURANTE LA LIBERA PROFESSIONE IN AMBITO SPORTIVO DOVE LA CAPACITÀ RELAZIONALE E IL SERVIZIO CLIENTI SONO FONDAMENTALI

GRANDE PARTE DELLA LIBERA PROFESSIONE E' QUELLA DI ORGANIZZARE E COORDINARE ATTIVITÀ A LIVELLI DIVERSI.

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.

USO DEL PACCHETTO MICROSOFT OFFICE

CAPACITÀ E
COMPETENZE

TECNICHE

Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.

CAPACITÀ E
COMPETENZE

ARTISTICHE

Musica, scrittura, disegno ecc.

A / B

Referente Trisha White presso Central YMCA Londra tel 0044 (0) 20 7343 1700

ALTRE CAPACITÀ E
COMPETENZE

Competenze non precedentemente indicate.

[Se del caso, enumerare gli allegati al CV.]

PATENTE O PATENTI

ULTERIORI
INFORMAZIONI

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base art.13 del D. Lgs. 196/2003.

ALLEGATI