

INFORMAZIONI PERSONALI Sara Della Nave



Via Carlo Alberto dalla Chiesa n° 21, 20093 Cologno Monzese
(Italia)

✉ sara.dn.94@hotmail.com

ESPERIENZA
PROFESSIONALE**Addetta alla vendita**

La Rinascente, Milano

Ho lavorato per la Rinascente di Milano per molti anni, nel reparto Annex e successivamente in supporto ad altri piani.

Ho svolto sia il lavoro di commessa, che di cassiera, che il lavoro di gestione del magazzino occupandomi inoltre della merce; ho svolto una vendita prevalentemente assistita avendo avuto la possibilità di fare molti corsi di aggiornamento sui singoli brand venduti.

Ho ottime capacità organizzative, relazionali e di lavorare in team; molto portata per il design e di problem solving.

- Monitoraggio dei clienti al fine di identificare minacce alla sicurezza, facendo rapporto ai supervisor quando necessario.

ho lavorato sia per La Rinascente che per brand delle concession come Illy Caffè.

Runner e Addetta alla vendita

Marella, Milano

Gestione del punto vendita di I-Blues (brand affiliato) in Coin di piazza V Giornate; mi sono occupata della gestione della merce (degli ordini, dei resi, bolle della merce) della gestione delle riserve, dell'allestimento del corner affiancata da un visual, delle strategie di vendita.

Per lo stesso gruppo ho lavorato come runner nel punto vendita Marella di piazza duomo; ho svolto principalmente il lavoro di runner, occupandomi inoltre della logistica e della gestione del magazzino.

Ho svolto il ruolo di addetta alla vendita assistita per questo splendido punto vendita.

Addetta alla vendita

Guess Srl, Milano

Dapprima al Centro Commerciale di Carugate poi trasferita nel punto vendita Guess di San Babila, ho lavorato come addetta alla vendita assistita per molto tempo, occupandomi sia della gestione della cassa, che delle vendite (con report e analisi di essi); molto stimolante!

Ho partecipato alla realizzazione di qualche campagna pubblicitaria ed ho affiancato assiduamente la visual che si occupava del punto vendita.

Particolare attenzione al cliente e affiliazione.

Tecnico e Istruttore

"A.s.d. Al Villaggio", Sesto San Giovanni.

Dal 2018 – in essere

Svolgo presso la struttura il ruolo di Personal Trainer e di Coach di Pilates - Metodo Bates e Matwork.

Seguo gruppi di persone con patologie specifiche, post-infortunio in fase di rieducazione motorie e posturale.

Tecnico ed Istruttore

"GIS Milano S.S.D Srl-Piscina e Palestra", Cologno Monzese.

Istruttrice di Secondo Livello di nuoto, svolgo corsi per bambini e adulti, dai principianti ai più esperti.

Svolgo lezioni private di nuoto e sono Istruttrice di Acquamotricità Neonatale dove affianco i genitori con i loro bimbi dai 3 ai 24 mesi; Nella medesima struttura svolgo il ruolo di istruttrice di pilates, ginnastica dolce e posturale, total body tonificante ed HIIT (High Intensity Interval Training).

Istruttrice

Piccole Impronte, Cologno Monzese.

Dal 2018 – in essere

Lavoro presso l'asilo nido "Piccole Impronte" come allenatrice; conduco un progetto di propedeutica alla danza classica con bambine dai 3 anni sino ai 6; insegno loro il movimento, la disciplina e il divertimento attraverso la motricità.

Inoltre propongo laboratori di psicomotricità adatti a bambini dai 3 ai 6 anni.

Molto stimolante!

Tirocinante

"Kinesis Srl", Milano.

Dal 2017 al 2019

Ho svolto il tirocinio presso la struttura "Kinesis" in via Simone d'Orsenigo a Milano, centro specializzato in rieducazione motoria e nel recupero funzionale su atleti o soggetti sedentari post-infortunio o post- intervento di tipo articolare e muscolare.

- Esperienza nell'uso delle principali macchine isocinetiche, test isocinetici e macchine propriocettive.
- Metodo Pancafit
- Torque

Tirocinante- Insegnante

"Back School- la palestra della schiena", Cusano Milanino.

Dal 2018 – in essere.

Tirocinio presso la struttura "Back School" che si occupa di curare e prevenire problematiche posturali o diagnostiche; si occupa sia delle problematiche relative alla schiena, che alla cervicale (back school) e specializzate nella menopausa e osteoporosi (bones school).

Inoltre ho seguito presso la struttura molteplici corsi di aggiornamento e corsi online.

Conseguimento infine del titolo di Insegnate di I e II Livello di Back School.

Tirocinante**Ospedale Niguarda, Milano.**

Tirocinio presso l'AUS- Associazione Unità spinale Niguarda, dove ho svolto tirocinio (anche per via telematica) occupandomi di persone affette da lesione midollare; l'unità cerca di focalizzarsi sui bisogni assistenziali, terapeutico-riabilitativi e psicologico-sociali dei pazienti, lavorando per recuperare a pieno le funzioni residue.

Mi sono occupata dello sport terapia e, grazie ad un progetto nato nel periodo di quarantena per Covid-19, è nato "Fitness in Carrozzina", in associazione con A.S.G. - 'Accademia Scherma Groane, sostenuto dal CIP Lombardia.

Tirocinante**Policlinico Universitario Fondazione Agostino Gemelli, Roma.**

Tirocinio presso la struttura nel reparto di Medicina dello Sport e Rieducazione Funzionale dove ho assistito alle procedure e all'iter diagnostico in pazienti con problemi cardiaci.

Breve tirocinio inoltre nel reparto di Geriatria.

Tecnico**A.s.d. Centri Olimpia, Cologno Monzese.****Dal 2016 – in essere.**

Responsabile e allenatrice dei seguenti corsi:

- Ginnastica Artistica e Baby Gym (seguo gruppi dai 3 anni fino ai 5 anni nel percorso di propedeutica alla ginnastica artistica, dai 6 anni ai 13 seguo le atlete sia per la programmazione che per la parte fisica e tecnica;
- Ginnastica Generale
- Recupero Funzionale (dolce e posturale, mirata per il recupero da patologie ed infortuni).

Per la medesima società ho svolto infine il ruolo di "Tecnico/Esperto" nelle scuole elementari del territorio, per il progetto "Un Canestro nello zaino"; progetto integrativo dell'attività motoria nelle classi di 1°,2°,3°,4° e 5° elementare.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

19 **Laurea in Scienze Motorie - Interfacoltà Medicina eChirurgia / Interfacoltà di Scienze della Formazione**

Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

Tesi: *"Il pilates come metodo di recupero in soggetti affetti da Sclerosi Multipla"*.

alla data attuale **Laureanda in Scienze e Tecniche Motorie Preventive e Adattate**

Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

(Data prevista laurea Dicembre 2020- Febbraio 2021)

14 **Diploma in "Perito Aziendale corrispondente in Lingue Estere"**

ITC- Leonardo Da Vinci, Cologno Monzese

Corsi Extracurricolari e brevetti

Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano ho conseguito i seguenti Corsi Extracurricolari:

- Teoria, Tecnica e Didattica delle Coreografie e di Animazione;
- Teoria, Tecnica e Didattica del metodo Fitcombat;
- Corso di Riallenamento e attività fisica Post-Riabilitativa nell'adulto;
- Corso di Teoria, Tecnica e Didattica dell'Acquamotricità Neonatale;
- Corso Istruttore di Nuoto II livello, riconosciuto dalla F.I.N.S.I.T., con consecuzione di brevetto;
- Teoria, Tecnica e didattica del Pilates - metodo Bates";
- " BLS-D- Rianimazione cardiopolmonare di base e Defibrillazione Precoce";
- Brevetto di Personal Trainer ISSA EUROPE- Level 1
- Brevetto di Cinesiologo di I e II livello Back School.

- Molteplici corsi di aggiornamento, attestati di partecipazione ad eventi e congressi medici.

Pubblicazione di un articolo di ricerca scientifica sulla rivista "Cattolica per lo Sport", articolo "Lo sport e l'esercizio fisico, come ripartire?", nel Giugno 2020, nell'area Tecnico- Sportiva; Progetto coordinato dai docente Francesco Casolo e Christel Galvani.

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Lingue straniere	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	B2	B2	C1	C1	B2
Ho acquisito la certificazione "Pet" e "First".					
Spagnolo	B2	B2	B2	C1	B2
Francese	B1	B2	B2	B2	A2

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue - Scheda per l'autovalutazione

Competenze comunicative Ottime capacità relazionali, lavoro molto bene in team, mi piace poter creare progetti e svilupparli; determinata, solare e versatile. Ho sviluppato quella che è la mia personalità e le mie competenze nei diversi ambiti lavorativi dove ho lavorato in passato e lavoro tutt'ora.

Mi piace sperimentare e trarre il meglio da ogni esperienza.

Altamente affidabile e con voglia di apprendere;

Buona conoscenza della lingua inglese, francese e spagnola.

Buona conoscenza del pacchetto Office.

Altre competenze Professionista con esperienza pluriennale in ambito rieducativo e motorio, affiancata a una solida formazione in ambito relazionale ed educativo, forte attitudine all'apprendimento continuo.

In grado di fare lavoro di squadra e di operare in autonomia quando richiesto, si distingue per le ottime doti organizzative, interpersonali, di gestione del tempo e di problem solving.

Ambiziosa, solare e disponibile.

Patente di guida B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Trattamento dei dati personali Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D.

Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.