

Curriculum Vitae

Informazioni personali

Nome / Cognome **Sara Bergamo**

Indirizzo

Telefono

E-Mail

Cittadinanza

Data di nascita

Sesso

Istruzione e formazione

Titolo qualifica **Diploma di scuola secondaria superiore**

Date **Dal 2007 al 2012**

Istituto di istruzione o
formazione **Liceo Classico – Istituto Bertland Russell (Cles)**

Principali materie / competenze
professionali oggetto dello
studio **Materie umanistiche (Italiano, latino, greco, storia, filosofia)**

Qualifica conseguita **Diploma di Liceo Classico, conseguito con il voto 80/100**

Specializzazioni **Master non universitario in clownterapia**

Data **2023**

Istituto di istruzione o
formazione **AFIWEF (Accademia Formazione Italiana Work e Partner)**

Principali materie / competenze
professionali oggetto dello
studio **Elementi di psicologia generale, antologia di antropologia medica, counseling, pedagogia, gelotologia, filosofia del sorriso, storia del clown, cosa fa clownterapeuta e come opera, tecniche usate (gibberish, mimo, barzellette, ballo terapia, musicoterapia, balloon-art, gioco)**

Qualifica conseguita **Attestato Esperto in clownterapia**

Capacità e competenze personali

Madrelingua **Italiana**

Altre lingue **Inglese**

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

- Capacità di lettura **Buona**
- Capacità di scrittura **Buona**
- Capacità di espressione orale **Buona**

Capacità e competenze tecniche con computer	Capacità di utilizzare il computer, di gestire file, di navigare in internet e di gestire la posta elettronica; Buona conoscenza del pacchetto applicativo Microsoft Office.
Capacità e competenze sociali	Ho buone capacità di relazionarmi con gli altri, di ascolto, di comunicazione, di confronto, di collaborazione, di gestione delle relazioni interpersonali; sono propensa a lavorare in gruppo per raggiungere degli obiettivi comuni. Soprattutto attraverso le attività vissute con il mio gruppo scout ho maturato esperienza nei rapporti umani e ho acquisito le seguenti competenze: • saper lavorare in gruppo, coordinarmi e mantenendo relazioni costruttive con altri adulti, rispettandone i ruoli; • consapevolezza del mio ruolo nel gruppo, come leader ed educatrice di un gruppo di ragazzi/e; • saper comunicare con persone di differenti età (es. ragazzi/e, famiglie) e con i collaboratori (altri adulti nel gruppo).
Competenze organizzative e gestionali	Ho la capacità di pianificare autonomamente il lavoro da svolgere, adattandomi alla situazione e alle priorità del momento; sono predisposta al lavoro di squadra, ma sono anche responsabile dei ruoli e incarichi assegnatemi, portandoli a termine in indipendenza. Grazie ai lavori precedentemente svolti, ho acquisito le seguenti competenze: • saper adattare i miei comportamenti e le azioni al contesto in cui ci si trova; • saper lavorare per obiettivi; • gestione e ottimizzazione risorse materiali a disposizione; • stimare, gestire e curare la manutenzione di forniture e materiali; • gestione tempi; • valutazione dei possibili rischi legati alle attività.
Capacità correlate al lavoro	• Capacità di ascolto attivo • Forte motivazione e attitudine propositiva • Predisposizione al lavoro di squadra • Attitudine alla vendita • Capacità di gestione del tempo • Capacità di adattamento e flessibilità • Buona manualità e precisione • Capacità organizzative e di pianificazione • Capacità comunicative e relazionali
Altre abilità	Ho molta abilità nel campo dell'animazione, sviluppata sia con l'esperienza nel gruppo scout, sia con la realizzazione di molteplici attività estive per bambini all'oratorio e campeggi parrocchiali. Ho buona creatività e manualità, in particolare nella realizzazione di cartelloni, lavoretti con l'utilizzo di vari materiali o lavori con materiale riciclato; Nutro particolare interesse per la musica: suono il flauto traverso, la chitarra e l'ukulele.
Patente	Possiedo la patente automobilistica B.
Ulteriori informazioni	Sono iscritta all'albo dei professionisti come Esperto in clownterapia. Possiedo l'attestato di frequenza al corso di Primo Soccorso. <u>Ambito musicale:</u> Dal 2001 al 2015 ho frequentato la scuola di musica C. Eccher di Cles, studiando flauto traverso e formazione orchestrale. Dal 2014 suono nel Gruppo Bandistico Clesiano. Nel 2009 ho conseguito la licenza di teoria e solfeggio presso il Conservatorio

F.A. Bonporti di Trento con il voto 7/10.

Dal 2007 canto nel coro giovanile della parrocchia, suonando anche la chitarra e il flauto traverso.

Dal 2019 suono la chitarra, frequentando lezioni individuali settimanali.

Ambito teatrale:

Dal 2007 al 2014 ho fatto parte del Gruppo Speranza Giovane, un gruppo di teatro che mette in scena musical, ricoprendo il ruolo di cantante all'interno del coro e di attore.

Ambito artistico:

Nell'anno 2021-2022 ho frequentato i corsi di:

- Vocalità, organizzato dalla scuola di musica C.Eccher di Cles e tenuto dall'insegnante Sara Webber;
- Teatro, organizzato dalla scuola Ideadanza di Cles e tenuto dall'insegnante Paolo Menghini;
- Dizione, tenuto dall'insegnante Ivan De Concini.

Volontariato:

Dal 2005 sono scout nell'AGESCI (Associazione Guide e Scout Cattolici Italiani), in cui presto tuttora servizio come capo educatore.

Dal 2016 al 2018 sono stata membro del Direttivo dell'Associazione "Oratorio San Rocco" di Cles.

Nell'estate 2010 ho svolto uno stage presso l'Asilo Estivo con la Cooperativa "La Coccinella" di Cles: il mio ruolo consisteva nell'aiutare a gestire i bambini da 3 a 6 anni di età, organizzando per loro lavoretti manuali, giochi e gite in piscina e in montagna.

Nel 2011 ho svolto attività di volontariato presso il negozio equo e solidale Mandacarù di Cles.

Nel 2012 ho svolto attività di volontariato presso la Cooperativa per diversamente abili "GSH" di Cles, aiutando gli utenti a svolgere le attività di gestione della casa e a gestire il loro tempo libero.

Dal 2023 faccio parte dell'ODV "Cuore per un sorriso", associazione di volontariato con cui mensilmente presto servizio in varie strutture come Clown terapeuta.

Altri interessi:

Mi piace stare in contatto con la natura, amo cucinare, pratico pilates, vado in piscina e faccio quotidianamente attività motoria all'aria aperta.

Esperienze lavorative

Nel 2013 ho lavorato come baby-sitter, con bambini dai 6 ai 13 anni, con le seguenti mansioni:

- supporto nello studio;
- intrattenimento, lettura, creazione di storie e ideazione di giochi;
- accompagnamento dei bimbi ad asili, scuole, attività didattiche, sportive;
- predisposizione di materiali per attività ludiche e artistiche;
- supporto in piccoli lavori domestici, incluso riordino di camerette, aree di gioco e cucina;
- gestione delle relazioni con i bambini in base alle specifiche esigenze riscontrate;
- comunicazione aperta e costruttiva con i genitori su comportamenti, progressi e problematiche riscontrate;
- preparazione di pasti e merende adatte all'età e alla dieta indicata dai genitori ed eventuale somministrazione di medicine;
- sorveglianza attenta e partecipe dei bambini affidati;
- aiuto ai bambini nello svolgimento di compiti a casa e nella realizzazione di progetti scolastici;
- utilizzo di strategie educative e di gestione del comportamento dei bambini;
- proposta di giochi e di attività all'aperto per intrattenere i bambini.

Dal 2014 al 2017 ho lavorato come assistente a una signora anziana, svolgendo

le seguenti mansioni:

- attività di pulizie e riordino degli spazi domestici al fine di assicurare un ambiente pulito e confortevole;
- cura della corretta igiene quotidiana dell'assistita;
- assistenza costante all'anziana in ogni attività quotidiana;
- monitoraggio continuo e attento dello stato di salute psicofisica della persona in cura;
- somministrazione di medicinali e terapie prescritte ove necessario;
- uso dei principali ausili medico-sanitari quali rilevatori di pressione e termometri;
- comunicazione costante con i familiari dell'assistita, informandoli su progressi o difficoltà incontrate;
- preparazione e somministrazione dei pasti, seguendo le diete prescritte ove necessario;
- assistenza alla mobilitazione dell'anziana perché non autosufficiente;
- assistenza nelle attività quotidiane, tra cui lavaggio, vestizione e gestione di situazioni di incontinenza;
- assistenza nello spostamento sicuro dal letto ai dispositivi di assistenza alla mobilità, come ad esempio la sedia a rotelle, fornendo un supporto costante;
- pulizia accurata e rifornimento delle aree domestiche, svolgendo mansioni quali bucato, commissioni e spesa settimanale.

Dal 2017 al 2022 ho lavorato presso il panificio "La Pistoria" di Cles, con le mansioni di aiuto commessa e addetta alle pulizie, facendo:

- vendita al banco di panificati, lievitati e prodotti di pasticceria;
- assistenza alla clientela sui prodotti e indicazione di eventuali allergeni;
- ascolto delle esigenze e dei desideri dei clienti al fine di identificare e raccomandare i prodotti a loro più adatti.
- gestione della cassa per pagamenti in contanti;
- presa in carico delle ordinazioni telefoniche e preparazione della merce per il ritiro o la consegna;
- sistemazione dei prodotti negli scaffali, sul banco e in vetrina;
- pulizia e igienizzazione di macchinari, utensili, attrezzature da lavoro, pulizia quotidiana del laboratorio di panificazione e del reparto negozio;

Dal 2018 ad oggi lavoro stabilmente come baby-sitter, in diverse famiglie.

Rispetto alla precedente esperienza lavorativa come baby sitter, ho sperimentato inoltre:

- cura e accudimento della bambina neonata;
- cura dell'igiene della bambina, cambio e prelavaggio di vestiti e biancheria;
- allestimento delle aree di gioco prestando attenzione alla sicurezza della bambina;
- supervisione attenta durante lo svolgimento di giochi e attività ricreative;
- creazione di un ambiente sicuro e stimolante;
- organizzazione di attività adeguate all'età della bambina e in accordo con le finalità educative espresse dai genitori.

Sono una persona seria, puntuale, responsabile, dinamica e con molta voglia di apprendere.

Autorizzo al trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del Regolamento UE 2016/679 sulla protezione delle persone fisiche relativamente al trattamento dei dati personali.

Sara Bergamo