

ERIKA CIARDIELLO

Mi chiamo Erika Ciardiello, sono una ragazza di 22 anni, energica, curiosa e con tanta voglia di imparare mettendosi in gioco. Sono entrata nel mondo del fitness grazie ai miei genitori, da sempre appassionati di palestra e attività di tutti i tipi. Il mio approccio vero e proprio al lavoro con i pesi è partito dalla nostra piccola homegym, guidata dai suggerimenti di papà. È un ambiente che respiro da molto e che ho scelto di coltivare anche fuori casa, tanto che anche la scelta dell'università mi ha portato a voler intraprendere questo percorso. Iniziativa infatti la facoltà di Scienze Biologiche con l'obiettivo di diventare biologa nutrizionista, ho imparato a comprendere a fondo i concetti con fondamenti in ambito fitness.

PROFILO PROFESSIONALE

Volenterosa di imparare mettendosi in gioco e determinata sono aggettivi che mi appartengono. Grazie ai precedenti lavori svolti ho avuto la possibilità di crescere e formarmi a livello sia personale che lavorativo. I lavori a contatto con le persone e le esperienze all'estero mi hanno permesso di interagire con esigenze differenti dalle mie, analizzando bisogni e ricercando soluzioni varie; rendendomi in oltre in grado di gestire il tempo e organizzare al meglio le attività.

Sia il lavoro svolto presso OfficinaFit SSD sia come libera professionista presso FitExpress mi hanno vista convolta in più mansioni: da istruttrice in corsi di gruppo, responsabile della reception e personal trainer. Queste esperienze mi hanno permesso di incrementare le mie capacità comunicative con il pubblico e al contempo aumentare le mie conoscenze in ambiente fitness.

COMPETENZE

competenze linguistiche

- ottima conoscenza lingua spagnola (Castellano, certificata Dele a livello B2)
 - buona conoscenza della lingua inglese
- buon approccio relazionale, capacità di comprensione ed esposizione anche in lingua

competenze personali

- attitudine collaborativa e solare
 - ottime abilità relazionali
 - capacità di coinvolgimento e forte motivazione, attitudine propositiva
 - forte propensione al benessere del cliente interno ed esterno
 - organizzazione delle attività per raggiungimento obiettivi e capacità di gestione del tempo
 - buon utilizzo delle lingue straniere (spagnolo e inglese)
 - capacità di risoluzione rapida dei problemi
- gestione ottimali di situazioni di stress

studio e attività in ambito fitness

- conoscenza e pratica di differenti tipologie di allenamenti (hiit, GAG, allenamento a circuito, CrossFit, zumba e step)
- conoscenza delle attrezzature e dell'utilizzo dei macchinari in palestra in maniera ottimale ed efficace
- ottime capacità di coinvolgimento e direzione allenamenti di gruppo
- conoscenza dei principi di anatomia e fisiologia
- propensione al lavoro per obiettivi

grazie all'attività di volontariato

- esecuzione di manovre di soccorso (certificato soccorritrice in emergenza sanitaria con Croce Rossa Italiana)
- relazione con persone anche in situazioni di stress, ansia e altre difficoltà
- predisposizione al team working grazie al lavoro in equipaggio
- conoscenza di traumi e metodologia di intervento

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

Personal Trainer

Agosto 2022 – ad oggi

Lezioni di training one to one in presenza presso la sede di FitExpress di Monza Villa Reale.
Servizio di coaching online a distanza.
Attualmente mi occupo della gestione totale del cliente, dalla fidelizzazione allo sviluppo di programmazioni personalizzate e lezioni private sia in sala attrezzi sia applicando metodologie di allenamento funzionale e posturale, sia per ottenere risultati a livello estetico che di rinforzo e recupero post infortunio o patologico.
Il target di persone che attualmente seguo si ritrovano nella fascia di età tra i 20 e i 70 anni; questo mi permette di arricchire le mie conoscenze e applicazioni nel mio lavoro quotidiano.

Personale tecnico di sala

presso FitExpress, Monza Villareale (MB)

Svolta attività di sicurezza e gestione della sala, aiutando i clienti nella ricerca della corretta esecuzione degli esercizi.

Agosto 2022 – ad oggi

Istruttrice in sala corsi

Istruttrice in corsi di yoga, pilates, mobilità, funzionale e aerobici.
Organizzazione, gestione e attuazione di classi fino a 40 persone dei corsi sopra citati.
Sviluppo di competenze di problem solving immediato per poter venire in contro alle difficoltà del singolo pur tenendo coordinazione e cooperazione nella classe.
Studio continuo di nuove tipologie e metodologie di allenamento.

Istruttrice in corsi di gruppo

presso Officina Fit SSD, Busto Arsizio (VA)

Gestione di classi numerose per differenti attività quali: aerobiche e musicali, in area funzionale a corpo libero e con piccoli attrezzi, pilates, mobilità e flessibilità e attività olistiche come yoga e rilassamento.

Marzo 2022 – Agosto 2022

Addetta alla reception

presso Officina Fit SSD, Busto Arsizio (VA)

Svolta attività di accoglienza clienti, utilizzo di specifici programmi per la gestione delle iscrizioni, abbonamenti e certificati personali; utilizzo di software per l'organizzazione di corsi e attività del centro (BookyWay).

Attività di volontariato: **Soccorritrice in urgenza emergenza 118**

Presso Croce Rossa Italiana, Comitato di Varese

- attestato per utilizzo DAE

capacità acquisite

- attuazione di manovre di primo soccorso e rianimazione con impiego DAE
- esecuzione di attività di salvataggio ed evacuazione di individui in condizioni di pericolo
- supporto dell'assistito mediante l'uso tecniche di gestione psicologica per gestire stati di ansia, stress e panico
- valutazione e accertamento dei parametri e delle funzioni vitali dei soggetti che necessitano di assistenza immediata
- controllo ordinario delle attrezzature sanitarie e degli apparecchi di comunicazione sugli autoveicoli di soccorso
- coordinamento con gli altri servizi pubblici coinvolti in situazioni di emergenza
- verifica periodica dello stato di sterilizzazione e decontaminazione delle strumentazioni mediche per il primo soccorso

Ottobre 2021 – ad oggi

Cameriera di sala e bar

presso Roadhouse Restaurant, Tradate, Varese

attività svolte e capacità acquisite durante svolgimento del percorso:

- accoglienza dei clienti e accompagnamento ai tavoli
- relazione con clientela
- raccolta dei piatti, sostituzione delle posate e servizio bevande con cortesia ed efficienza
- presentazione del menù e raccolta delle ordinazioni della clientela
- sistemazione e sbarazzo dei tavoli
- svolgimento attività in area bar (preparazione caffè, cappuccini, etc.)
- cura della pulizia e dell'igiene quotidiana dell'area bar e di superfici e piani di lavoro

Novembre 2019 – Luglio 2020

Retail assistant

presso Wycon Cosmetics, Rescaldina, Varese

attività svolte e capacità acquisite durante lo svolgimento del percorso:

- accoglienza e ascolto attivo delle esigenze del cliente
- spiegazioni tecniche al cliente
- attività di interazione e gestione del cliente
- conoscenza e attuazione di strategie vendita
- collaborazione efficace e proattiva con colleghi e superiori, operando in piena sinergia con il team controllo

Ottobre 2019- Novembre 2019

Stage formativo

presso Elettromeccanica G.B. capelli, Mozzate, ITALIA

coerentemente al percorso di studi affrontato, ho avuto l'occasione di affiancare l'addetta alla contabilità presso l'azienda Elettromeccanica GB Capelli.

Giugno 2018 – Luglio 2018

attività svolte e capacità acquisite durante il percorso di formazione:

- strutturazione e inserimento fatture in ingresso e in uscita nell'apposito software
- conoscenza e utilizzo software per la contabilità
- conoscenza e gestione delle scorte di magazzino
- front office e relazione con clienti
- pianificazione e organizzazione del lavoro, puntualità e rispettando priorità e scadenze
- gestione del tempo e capacità di lavoro in autonomia

Retail assistant

presso Royal Trinity Hospice, Londra

L'esperienza in paese differente dal mio mi ha permesso di interfacciarmi con una quotidianità e necessità differenti dalle mie. Ho avuto l'occasione di interagire con il pubblico, sviluppando maggiore sicurezza nella relazione, impiegando al contempo le lingue straniere da me conosciute quali inglese e spagnolo.

Aprile 2018

principali attività e responsabilità

- customer relationships: relazioni con i clienti
- customer care: aiutare al momento dell'acquisto e nel post vendita
- organizzazione del punto vendita e del magazzino

competenze acquisite e obiettivi raggiunti

- utilizzo della lingua inglese per comunicare con i clienti stranieri aiutandoli nelle scelte di acquisto
- utilizzo della lingua spagnola (certificata livello B2) per comunicare con clienti stranieri guidando anch'essi nella scelta
- supporto al manager in ambito di fatturazione al momento dell'acquisto

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Invictus Academy

Attestato Personal Trainer di terzo livello
titolo conseguito nel 2022 (allegato)

Accademia NonSoloFitness

Attestato Istruttrice allenamento funzionale
titolo conseguito nel 2022 (allegato)

Accademia NonSoloFitness

Attestato Istruttrice pugilato amatoriale, gym-boxe
titolo conseguito nel 2022 (allegato)

Università tematica Pegaso

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive ad indirizzo bio sanitario
corso attualmente in svolgimento

Università degli studi dell'Insubria

Corso di Scienze Biologiche
2 anni svolti, trasferimento al corso di laurea in Scienze Morie e Sportive

Istituto Tecnico Economico Enrico Tosi di Busto Arsizio

Diploma di scuola secondaria superiore indirizzo amministrazione, finanza e marketing
diploma conseguito nel corso Internazionale Sperimentale Quādiennale, titolo conseguito nel 2018

LINGUE STRANIERE

Spagnolo

Certificazione B2, Istituto Cervantes
titolo conseguito nel 2018

 B2, intermedio avanzato

Inglese

autovalutazione

 B2, intermedio avanzato

HOBBY E INTERESSI

I miei interessi ruotano attorno all'ambito del benessere della persona a 360°, passando dalle attività olistiche alle sessioni con sovraccarichi. Ricorro la continua formazione in ambito fitness per poter rendere il più completa possibile il mio campo di conoscenza.

Mi piace aiutare e stare a contatto con le persone e conoscere storie diverse; questo motivo mi ha spinto a diventare soccorritrice in 118, altra attività a cui mi piace molto dedicare tempo.

Mi piace sentirmi cittadina del mondo: amo viaggiare e fotografare la quotidianità dei paesi che visito.

ALTRO

- In possesso della patente B
- Disponibilità tutti i giorni della settimana
- Possibilità di spostamento e trasferimento anche all'estero

