



Curriculum Vitae Europass

Informazioni personali

Nome(i) / Cognome(i) **Ivana Matola**

Indirizzo(i)

Cellulare

E-mail

Cittadinanza

Data di nascita

Sesso **Femminile**

Esperienza professionale

Date **2008 a oggi**

Lavoro o posizione ricoperti **Coordinamento attività Motorie/Educative e Sezione Danza
Insegnante dei corsi di Avviamento alla Danza e di educazione al movimento**

Principali attività e responsabilità **Coordinamento dell'area Segreteria/Accoglienza clienti.
Coordinamento delle attività Fitness Palestra per Adulti.
Progettazione Attività di Formazione e di Servizi Educativi rivolti all'infanzia e all'attività motoria.
Coordinamento della sezione Danza per bambini e ragazzi dai 3 anni.
Area marketing e gestione dei principali canali Social.**

Nome e indirizzo del datore di lavoro **Cooperativa Sociale Coliseum (CO) – via C.Menotti 27, Cantù e via del Dos 3, Como.**

Date **2016 a oggi**

Lavoro o posizione ricoperti **Psicologa della Formazione Aziendale**

Principali attività e responsabilità **Interventi Formativi presso Multinazionali presenti sul territorio lombardo**

Nome e indirizzo del datore di lavoro **Helat Work – Spagna**

Date **2013 - Oggi**

Lavoro o posizione ricoperti **Psicologa Psicoterapeuta – Libera Professionista**

Principali attività e responsabilità **Colloqui di sostegno psicologico e consulenza psicologica, psicoterapia ad orientamento Psicosomatico e utilizzo di Tecniche di rilassamento corporeo.**

Nome e indirizzo del datore di lavoro **Studio Privato**

Date **2008 - 2012**

Lavoro o posizione ricoperti **Psicologa della Formazione e Coordinamento della Scuola di Danza
Insegnante dei corsi di avviamento alla Danza e di Educazione al Movimento**

Principali attività e responsabilità **Progettazione Attività di Formazione e di servizi educativi rivolti all'infanzia e all'attività sportiva.
Coordinamento dei Centri Estivi e della Scuola di Danza e attività motorie per bambini e ragazzi dai 3 ai 18 anni.**

Nome e indirizzo del datore di lavoro	Asd Amse – Castellanza (VA) Sport più a.s.d Castellanza (VA)
Date	2009 – 2010
Lavoro o posizione ricoperti	Psicologa della formazione – Corsi Formazione Regione Lombardia
Principali attività e responsabilità	Coordinamento attività didattiche, Colloqui di selezione docenti, Coaching, Tutoraggio, Bilancio delle Competenze, Docenze Di Psicologia della Comunicazione, Psicologia di Gruppo.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Mediadream s.r.l. - Como
Tipo di attività o settore	Ente di Formazione accreditato dalla Regione Lombardia
Date	2008 – 2009
Lavoro o posizione ricoperti	Psicologa Volontaria
Principali attività e responsabilità	Coordinamento e selezione tirocinanti, collaborazione al progetto "Stress e burn out negli insegnanti", Monitoraggio del progetto "Stress lavoro correlato", affiancamento somministrazione Test psicodiagnostici.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Azienda Ospedaliera S. Anna di Como
Tipo di attività o settore	Sanità
Date	2004 - 2009
Lavoro o posizione ricoperti	Educatrice
Principali attività e responsabilità	Attività di assistenza mensa e servizio dopo-scuola all' interno di scuole elementari. ADM (assistenza domiciliare). Sostegno scolastico scuola media inferiore. Collaboratrice presso Isola dei Bimbi di Grandate Como
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Omnia, cooperativa sociale; City Service, cooperativa sociale;
Tipo di attività o settore	Sociale
Date	2004 - 2008
Lavoro o posizione ricoperti	Corsi Danza
Principali attività e responsabilità	Affiancamento corsi di Danza Moderna e insegnamento a gruppi di bambine dai 3 ai 6 anni. Insegnamento corsi di danza moderna e danza classica per sostituzione maternità.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Polisportiva Cagno/Scuola di danza Katiuscia Faverio a Grandate
Tipo di attività o settore	Sportivo
Date	2001 - 2005
Lavoro o posizione ricoperti	Receptionist /Consulente d' acquisto-presso Palestra
	Attività di accoglienza e consulenza clienti all' interno di un centro sportivo, lavori di segreteria, organizzazione agenda appuntamenti
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Ginniteca, Via T.Speri, Cantù Co
Tipo di attività o settore	Sport – Benessere

Istruzione e Formazione

2008 – 2009	<u>Master in Psicologia dello Sport</u> Centro formazione Psicosport Milano
2007	<u>Laurea Magistrale in Psicologia (vecchio ordinamento) indirizzo sociale e dello sviluppo.</u> Università degli Studi di Parma; Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano
2007 - 2008	<u>Tirocinio annuale Post-laurea in psicologia clinica.</u>

2007 - 2008 Diploma di maturità – Tecnico della Gestione Aziendale a indirizzo linguistico Inglese e Tedesco
Presso Istituto Superiore Professionale G. Pessina – Como

Esperienze in ambito scolastico

- | | |
|------------------|--|
| 2018-2019 | <ul style="list-style-type: none"> - Coopartecipante alla Realizzazione del Musical e coordinamento delle coreografie "La Favola di Pinocchio e "il giro del mondo in 80 giorni" presso la scuola media "Parini" Como - Realizzazione e coordinamento delle coreografie del Musical "Peter Pan" presso le scuole medie di Cadorago "N. Macchiavelli" - Svolgimento dei laboratori di Danza presso gli Istituti Scolastici del territorio di Cantù per bambini e ragazzi dai 6 agli 11 anni, in collaborazione con il Comune di Cantù per il progetto SPORT DI SCUOLA 2017-2018. |
| 2017 | <ul style="list-style-type: none"> - Realizzazione e coordinamento delle coreografie del Musical di "Billy Elliot", presso l' Istituto Comprensivo di Cadorago Co "N. Macchiavelli". |
| 2011-2013 | <ul style="list-style-type: none"> - Progettazione e coordinamento dei laboratori di Psicomotricità e "la Danza è un gioco", presso scuola materna "Cantoni" di Castellanza Va - Progettazione e coordinamento dei laboratori di Psicomotricità e "la Danza è un gioco", presso scuola materna "Amici di Winnie" di Legnano Mi. - Progettazione e coordinamento dei laboratori di Psicomotricità e "la Danza è un gioco", l' "Asilo Tacchi" di Castellanza Va. |

Capacità e competenze personali

Madrelingua(e) **Italiana**

Altra(e) lingua(e)

Autovalutazione

Livello europeo (*)

Inglese

Comprensione

Parlato

Scritto

Ascolto

Lettura

Interazione orale

Produzione orale

B1 Utente autonomo B1 Utente autonomo B1 Utente autonomo B1 Utente autonomo B1 Utente autonomo

(*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

Capacità e competenze sociali Buone capacità comunicative maturate attraverso la mia esperienza scolastica e lavorativa e per propensione personale, buona capacità di adattamento a vari contesti, spirito di gruppo acquisito mediante i numerosi lavori svolti in ambiti differenti.

Capacità e competenze organizzative A seguito delle diverse attività lavorative svolte ho acquisito buone capacità di adattamento e sviluppato competenze organizzative in relazione all' attività svolta, propensione al raggiungimento di obiettivi prefissati, propensioni a ruoli di responsabilità.

Capacità e competenze informatiche Buona conoscenza dei programmi informatici. Veloce videoscrittura, buone doti organizzative informatiche.

Capacità e competenze artistiche Inizi degli studi di Danza Classica all' età di 4 anni presso la Polisportiva Carnini con l'Insegnante Patrizia Mazzoleni. Durante gli anni universitari ho studiato in diverse scuole della città di Parma appassionandomi agli stili di Danza Moderna, Danza Contemporanea e Hip Hop, partecipando a diversi stage con gli insegnanti Silvio Oddi, Cecilia Marta, Alessandro Baldi e Carla Rizzu. Proseguo negli anni successivi i miei studi di danza moderna con l'insegnante Tiana Campanati e Valentina Tarallo. Approfondisco le metodologie dell'insegnamento per bambini partecipando a diversi seminari di Gioco Danza® con l'insegnante Marinella Santini, fondatrice del metodo GIOCO DANZA.

Patente Possesso di patente B e automunita.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel cv ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e del GDPR (Regolamento UE 2016/679).

GRIGLIA PER L'AUTOVALUTAZIONE

	C2				C1				B2				B1				A2				A1			
	C2				C1				B2				B1				A2				A1			
Ascolto	Non ho nessuna difficoltà a capire qualsiasi lingua parlata, sia dal vivo sia trasmessa, anche se il discorso è tenuto in modo veloce da un madrelingua, purché abbia il tempo di abituarmi all'accento.				Riesco a capire un discorso lungo anche se non è chiaramente strutturato e le relazioni non vengono segnalate, ma rimangono implicite. Riesco a capire senza troppo sforzo le trasmissioni televisive e i film.				Riesco a capire discorsi di una certa lunghezza e conferenze e a seguire argomentazioni anche complesse purché il tema mi sia relativamente familiare. Riesco a capire la maggior parte dei notiziari e delle trasmissioni TV che riguardano fatti d'attualità e la maggior parte dei film in lingua standard.				Riesco a capire gli elementi principali in un discorso chiaro in lingua standard su argomenti familiari, che affronto frequentemente al lavoro, a scuola, nel tempo libero ecc. Riesco a capire l'essenziale di molte trasmissioni radiofoniche e televisive su argomenti di attualità o temi di mio interesse personale o professionale, purché il discorso sia relativamente lento e chiaro.				Riesco a capire espressioni e parole di uso molto frequente relative a ciò che mi riguarda direttamente (per esempio informazioni di base sulla mia persona e sulla mia famiglia, gli acquisti, l'ambiente circostante e il lavoro). Riesco ad afferrare l'essenziale di messaggi e annunci brevi, semplici e chiari.				Riesco a riconoscere parole che mi sono familiari ed espressioni molto semplici riferite a me stesso, alla mia famiglia e al mio ambiente, purché le persone parlino lentamente e chiaramente.			
Letture	Riesco a leggere articoli e relazioni su questioni d'attualità in cui l'autore prende posizione ed esprime un punto di vista determinato. Riesco a comprendere un testo narrativo contemporaneo.				Riesco a capire testi letterari e informativi lunghi e complessi e so apprezzare le differenze di stile. Riesco a capire articoli specialistici e istruzioni tecniche piuttosto lunghe, anche quando non appartengono al mio settore.				Riesco a leggere articoli e relazioni su questioni d'attualità in cui l'autore prende posizione ed esprime un punto di vista determinato. Riesco a comprendere un testo narrativo contemporaneo.				Riesco a capire testi scritti di uso corrente legati alla sfera quotidiana o al lavoro. Riesco a capire la descrizione di avvenimenti, di sentimenti e di desideri contenuta in lettere personali.				Riesco a leggere testi molto brevi e semplici e a trovare informazioni specifiche e prevedibili in materiale di uso quotidiano, quali pubblicità, programmi, menù e orari. Riesco a capire lettere personali semplici e brevi.				Riesco a capire i nomi e le persone che mi sono familiari e frasi molto semplici, per esempio quelle di annunci, cartelloni, cataloghi.			
Interazione	Riesco ad esprimermi in modo sciolto e spontaneo senza dover cercare troppo le parole. Riesco ad usare la lingua in modo flessibile ed efficace nelle relazioni sociali e professionali. Riesco a formulare idee e opinioni in modo preciso e a collegare abilmente i miei interventi con quelli di altri interlocutori.				Riesco ad esprimermi in modo sciolto e spontaneo senza dover cercare troppo le parole. Riesco ad usare la lingua in modo flessibile ed efficace nelle relazioni sociali e professionali. Riesco a formulare idee e opinioni in modo preciso e a collegare abilmente i miei interventi con quelli di altri interlocutori.				Riesco a comunicare con un grado di spontaneità e scioltezza sufficiente per interagire in modo normale con parlanti nativi. Riesco a partecipare attivamente a una discussione in contesti familiari, esponendo e sostenendo le mie opinioni.				Riesco ad affrontare molte delle situazioni che si possono presentare viaggiando in una zona dove si parla la lingua. Riesco a partecipare, senza essermi preparato, a conversazioni su argomenti familiari, di interesse personale o riguardanti la vita quotidiana (per esempio la famiglia, gli hobby, il lavoro, i viaggi e i fatti di attualità).				Riesco a comunicare affrontando compiti semplici e di routine che richiedono solo uno scambio semplice e diretto di informazioni su argomenti e attività consuete. Riesco a partecipare a brevi conversazioni, anche se di solito non capisco abbastanza per riuscire a sostenere la conversazione.				Riesco a interagire in modo semplice se l'interlocutore è disposto a ripetere o a riformulare più lentamente certe cose e mi aiuta a formulare ciò che cerco di dire. Riesco a porre e a rispondere a domande semplici su argomenti molto familiari o che riguardano bisogni immediati.			
Produzione orale	Riesco a presentare descrizioni o argomentazioni chiare e scorrevoli, in uno stile adeguato al contesto e con una struttura logica efficace, che possa aiutare il destinatario a identificare i punti salienti da rammentare.				Riesco a presentare descrizioni chiare e articolate su argomenti complessi, integrandovi termini secondari, sviluppando punti specifici e concludendo il tutto in modo appropriato.				Riesco a esprimermi in modo chiaro e articolato su una vasta gamma di argomenti che mi interessano. Riesco a esprimere un'opinione su un argomento d'attualità, indicando vantaggi e svantaggi delle diverse opzioni.				Riesco a descrivere, collegando semplici espressioni, esperienze ed avvenimenti, i miei sogni, le mie speranze e le mie ambizioni. Riesco a motivare e spiegare brevemente opinioni e progetti. Riesco a narrare una storia e la trama di un libro o di un film e a descrivere le mie impressioni.				Riesco ad usare una serie di espressioni e frasi per descrivere con parole semplici la mia famiglia ed altre persone, le mie condizioni di vita, la carriera scolastica e il mio lavoro attuale o il più recente.				Riesco a usare espressioni e frasi semplici per descrivere il luogo dove abito e la gente che conosco.			
Produzione scritta	Riesco a scrivere testi chiari, scorrevoli e stilisticamente appropriati. Riesco a scrivere lettere, relazioni e articoli complessi, supportando il contenuto con una struttura logica efficace che aiuti il destinatario a identificare i punti salienti da rammentare. Riesco a scrivere riassunti e recensioni di opere letterarie e di testi specialistici.				Riesco a scrivere testi chiari e ben strutturati sviluppando analiticamente il mio punto di vista. Riesco a scrivere lettere, saggi e relazioni esponendo argomenti complessi, evidenziando i punti che ritengo salienti. Riesco a scegliere lo stile adatto ai lettori ai quali intendo rivolgermi.				Riesco a scrivere testi chiari e articolati su un'ampia gamma di argomenti che mi interessano. Riesco a scrivere saggi e relazioni, fornendo informazioni e ragioni a favore o contro una determinata opinione. Riesco a scrivere lettere mettendo in evidenza il significato che attribuisco personalmente agli avvenimenti e alle esperienze.				Riesco a scrivere testi semplici e coerenti su argomenti a me noti o di mio interesse. Riesco a scrivere lettere personali esponendo esperienze e impressioni.				Riesco a prendere semplici appunti e a scrivere brevi messaggi su argomenti riguardanti bisogni immediati. Riesco a scrivere una lettera personale molto semplice, per esempio per ringraziare qualcuno.				Riesco a scrivere una breve e semplice cartolina, ad esempio per mandare i saluti delle vacanze. Riesco a compilare moduli con dati personali scrivendo per esempio il mio nome, la nazionalità e l'indirizzo sulla scheda di registrazione di un albergo.			