

DENISE CITRON

Counselor, consulente olistica, floriterapeuta, madrelingua e insegnante di inglese, dopo anni di carriera aeroportuale, ho deciso di sfruttare ed approfondire le competenze acquisite in termini di gestione della crisi, a beneficio della crescita e del benessere della Persona



ESPERIENZA

2015-oggi

AREA COUNSELING E CRESCITA PERSONALE

Counseling individuale

Studio privato

Percorsi di sostegno e di crescita personale, volti ad accompagnare il cliente in un percorso di autoesplorazione e sviluppo delle proprie risorse al fine di superare momenti di particolare difficoltà

Ogni percorso è personale e può avere un approccio prettamente dialogico e psicologico oppure avvalersi di strumenti integrativi come tecniche energetiche, floriterapia, terapia dei colori (aurasoma), mindfulness, massaggio con oli essenziali (aromatouch doTerra) ed elementi di arteterapia.

Destinato ad adulti e bambini, in lingua italiana o inglese.

luglio 2019

Cooperativa sociale Progetto98

Somma Lombardo

Collaborazione mirata al recupero delle autonomie di persone che hanno subito danni celebrali.

2015-oggi

Counseling scolastico

Percorsi di counseling studiati per bambini della scuola primaria ed inseriti all'interno del contesto educativo

- Scuola Elementare Manzoni, Mercallo *anno scolastico 2015-2016*

* percorso di esplorazione e gestione della tematica della rabbia e dell'inclusione/esclusione effettuato con un intero gruppo classe, applicando tecniche di autoesplorazione, giochi psicologici di gruppo, disegno e circle time
*percorso individuale finalizzato all'apprendimento di tecniche di autoregolazione a favore di una bambina iperattiva con difficoltà di gestione delle emozioni. Sono state adottate tecniche di autoascolto, meditazione e gestione degli impulsi

- Educatore del Progetto Gaia *anno scolastico 2017-2018, Scuola primaria Ungaretti, Sesto Calende* *anno scolastico 2016-2017, Scuola elementare Manzoni, Mercallo*

Progetto europeo di Educazione alla Consapevolezza Globale e della Salute psicosomatica, promosso dalla Comunità Europea, finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, in collaborazione con UNESCO e FICLU.

Percorso di 12 incontri che si pone come obiettivo quello di accompagnare i bambini ad abbattere i muri che li separano da se stessi, presupposto per sviluppare competenze

INFORMAZIONI DI CONTATTO

Email

ddbosca@gmail.com

Indirizzo

Via cascina pozzi 116/10,
21020 Mercallo (Va), Italia

Telefono

3398766472

COMPETENZE

- Abilità comunicative e relazionali. Capacità di accettazione positiva dell'altro e rispetto dei tempi altrui
- Ascolto attivo, empatia, sintonizzazione
- Capacità di gestire le emozioni personali ed altrui, i conflitti interni ed esterni.
- Gestione e controllo in situazioni di alto stress e di emergenza
- Valorizzazione, sostegno e abilità nel mobilitare le risorse altrui
- Padronanza nel progettare un intervento, individuando le situazioni problematiche e fissando obiettivi e strategie
- Capacità di modulare le strategie di intervento in base alla specificità di ogni soggetto
- Adattabilità ad utilizzare indistintamente sia la lingua italiana che inglese
- Conoscenza ed utilizzo del pacchetto Office

LINGUE

Inglese

Madrelingua

Francese

Livello base, 6 anni di studio accademico

Tedesco

| | | |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>relazionali e sociali, gestire implusii ed emozioni e migliorare la capacità di attenzione. Gli strumenti utilizzati sono quelli della Mindfulness Psicosomatica: respirazione, lavoro corporeo, tecniche di energetica, disegno, danza e verbalizzazione del proprio vissuto.</p> <p>https://www.progettogaia.eu/</p> | |
| 2015-2016 | <p>Counseling familiare</p> <p><i>Servizi sociali Comune di Mercallo</i></p> <p>Sostegno a favore di bambini con difficoltà di integrazione etnica e tendenze autolesioniste. L'intervento si è svolto sia nel contesto familiare, al fine di promuovere la consapevolezza delle risorse individuali e l'accrescimento dell'autostima, sia nel contesto scolastico, con l'obiettivo di sostenere ed accompagnare il processo di integrazione attivo.</p> | |
| 2016 | <p>Assistenza stati vegetativi</p> <p><i>Camelot, Gallarate</i></p> <p>Intervento di supporto ai familiari.</p> <p>Applicazione di tecniche energetiche per favorire il rilassamento muscolare e mentale di un ragazzo in stato vegetativo da 3 anni.</p> | |
| 2016-2019 | <p>Docente di Floriterapia e di Mindfulness</p> <p><i>Accademia di Counseling Entelechia, Milano</i></p> <p>Insegnamento di tecniche di respirazione ed esercizi di energetica in supporto al percorso di autoconoscenza degli studenti in formazione presso la scuola di counseling citata a lato</p> <p>Responsabile della formazione in Floriterapia, come area specialistica offerta dalla scuola.</p> <p>Il piano formativo si incentra sulla filosofia di guarigione e sulla metodologia del Dottor Bach, integrata dagli studi sull'intelligenza emozionale e sull'applicazione del principio transpersonale di Orotzco oltre che all'utilizzo delle mappe corporee di Kramer.</p> | |
| 2016-oggi | <p>Operatrice Olistica</p> <p>Organizzatrice di corsi e di programmi finalizzati alla crescita personale tra cui Corsi serali di Mindfulness per adulti (presso Scuola Ungaretti di Sesto Calende), incontri di gruppo di scambio di tecniche energetiche, attivazioni Reiki sia di gruppo che individuali.</p> | |
| | <p><u>AREA INGLESE</u></p> | |
| 1998-oggi | <p>Insegnante madrelingua inglese</p> <p>Ricerca e creazione di un metodo personale di apprendimento della lingua che possa sfruttare le predisposizioni individuali</p> | |
| 2020 - oggi | <p>British College di Gallarate</p> <p>Insegnamento della lingua inglese in percorsi CLIL nella scuola primaria</p> | |
| 20015-oggi | <p>Organizzatrice di vacanze-studio</p> <p>Viaggi estivi in Irlanda creati sulla base dei bisogni e delle inclinazioni di ogni bambino/ragazzo partecipante. Di taglio non accademico, l'obiettivo dell'esperienza estera è di far apprendere ed esercitare la lingua inglese in ambienti familiari, sportivi e ricreativi, affinché le passioni innate dei partecipanti si possano collocare in un contesto di senso, favorendo l'apprendimento a lungo termine</p> | |
| | <p>Facilitatrice di conversazione</p> | |
| 2017-oggi | | |

Livello base, 5 anni di studio accademico

| | |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Con la formula " Aperitivi in Inglese ", si crea una situazione leggera ed informale tra i partecipanti al fine di promuovere la libera conversazione incentrata su un tema differente introdotto in ogni incontro</p> |
| 2000-2018 | <p>Traduttrice di testi</p> <p>2018 Traduzione inglese-italiano del libro "A Guide to Irish Spirituality " di Laura O'Brien, Anguana Editrice</p> <p>2000-2004 Traduzioni occasionali di articoli per il quotidiano <i>Il Corriere della Sera</i></p> |
| 2017-2018 | <p>Traduzione simultanea</p> <p>Traduttrice simultanea di seminari in lingua inglese presso il Tempio della Luna, Milano</p> |
| 2011-2015 | <p>Insegnate scolastica <i>Scuola dell'infanzia e Scuola Elementare, Mercallo</i></p> <p>Insegnamento della lingua inglese attraverso il gioco e la musica. Bambini dai 4 agli 11 anni</p> |
| 1998-99 | <p>Insegnante scuola privata <i>LP Lingua Professionale, Milano</i></p> <p>Corsi individuali di inglese tecnico per adulti e corsi di gruppo per bambini</p> |
| | <p><u>AREA AEROPORTUALE E ASSISTENZA CLIENTI</u></p> |
| settembre 2010-oggi | <p>Assistenza passeggeri Costa Crociere</p> <p>Servizi di accompagnamento a favore di passeggeri italiani e stranieri in partenza per viaggi Costa Crociere</p> |
| 2003-2009 | <p>Responsabile Area Passeggeri <i>Alitalia, Aeroporto Milano Malpensa</i></p> <p>Pianificazione delle operazioni e delle priorità giornaliere nelle aree del check in e degli imbarchi. Organizzazione e supervisione delle attività di handling Oltre che alla individuazione e prevenzione delle criticità, il ruolo richiede capacità di intervento operativo veloce e abilità nella gestione del passeggero a fronte di disservizi ed emergenze.</p> |
| 2005-2009 | <p>Istruttrice <i>Alitalia, Aeroporto Milano Malpensa</i></p> <p>Istruttrice di tecniche di prenotazioni per gli addetti front-line di Sea Handling</p> |
| 2001-2003 | <p>Responsabile Sale Vip <i>Alitalia, Aeroporto Milano Malpensa</i></p> <p>Gestione, allestimento, organizzazione delle salette Vip e dei servizi offerti. Assistenza personalizzata alla clientela più prestigiosa e affezionata della compagnia aerea</p> |
| 1999-2002 | <p>Coordinatrice Hub Transiti <i>Alitalia, Aeroporto Milano Malpensa</i></p> <p>Attività di prevenzione del dissevizio dei passeggeri in transito nell'Hub internazionale, a fronte di ritardi in arrivo o cancellazioni in partenza. Attuazione immediata di soluzioni alternative e coordinamento della gestione dell'unità passeggero-bagaglio</p> |

1999

Addetta Sale Vip
Alitalia, Aeroporto Milano Linate

Attività di check-in e accompagnamento della clientela Vip

1996-1999

Addetta Ufficio Prenotazioni
Alitalia, Centro Prenotazioni, Sesto San Giovanni Milano

Applicazioni delle regole tariffarie e competenze in campo di prenotazione di voli e servizi al fine di soddisfare le richieste del passeggero al momento della pianificazione del viaggio
Creazione di manuali operativi destinati alla formazione dei nuovi assunti

ALTRÉ ESPERIENZE

2018/2019

Aiuto gestione Ristorante That's Amore
Limassol, Cipro

Supporto nella gestione di un piccolo ristorante italiano a conduzione familiare. Aiuto in cucina, servizio di sala, cassa.

1995

ClubMediterranee
Milano San Babila

Stage nell'ufficio trasporti.

ISTRUZIONE

2012-2015

Diploma di Counselig
Accademia Entelechia, Milano

30/30 , tesi "L'alchimia della morte"

2012-2015

Specializzazione Olistica
Accademia Entelechia, Milano

Specializzazione in tecniche energetiche: SEI Sistema Energetico Integrato, Master Reiki, Aura Soma

1990-1995

Diploma di scuola superiore progetto ERICA
I.t.s.c.g. Primo Levi, Seregno

Educazione alle relazioni internazionali nella comunicazione aziendale. 50/60

FORMAZIONE AGGIUNTIVA

sett2019

Diploma Aromatouch Technique doTerra
Healing House, Busto Arsizio

Sviluppata dal Dr. David Hill, esperto mondiale sull'utilizzo degli oli essenziali, la tecnica è stata ideata per affrontare quattro costanti sistemici: stress, aggressione tossinica, sistema immunitario e disequilibrio del sistema nervoso autonomo. Aroma Touch amplifica l'attività degli Oli Essenziali, stimola i meridiani di agopuntura e le zone riflessologiche ed energetiche riportano in equilibrio i sistemi e le funzioni fisiologiche dell'organismo.

2019-2020

Corso di Astrologia Psicologica Evolutiva

Strumento di autoconoscenza che nasce dall'incontro fra astrologia e psicologia.

Sulle orme di Jung, si mira al recupero del legame simbolico fra macrocosmo e microcosmo, fra tema natale personale e ritratto psicologico, conflitti interni e risorse

Borsa di studio. Progetto di Educazione alla Consapevolezza

Globale e alla Salute Psicosomatica.

Programma di educazione alla consapevolezza globale di sé e degli altri, per la tutela dell'infanzia e dell'adolescenza, con particolare attenzione ai giovani disagiati e a rischio.

Approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, sviluppato in collaborazione con l'UNESCO - FICLU, all'interno del DESS, Decennio di Educazione allo Sviluppo Sostenibile

Mount Vernon, Wallingford,
Regno Unito
2011-2012

BFRP

Bach Centre

Bach Foundation Registered Practitioner

Level 1, Level 2, Level 3.

Consulente certificato in floriterapia secondo la filosofia ed il metodo dell'ideatore del sistema dei 38 Fiori di Bach, il dottor Edward Bach

Dublin
1996

Proficiency Cambridge Certificate

Blackrock College. C2 equivalent

Milano
1995

Corso di Organizzazione Meeting e Congressi

frequentazione corso di formazione