europass

Francesca Accorsi

Data di nascita: 26/09/1973 | **Nazionalità:** Italiana | **Sesso:** Femminile |

Numero di telefono: (+39) 3895109879 (Cellulare) | **Indirizzo e-mail:** Franci.accorsi@gmail.com |

Indirizzo: Via A. Manzoni 72, 46047, Porto Mantovano, Italia (Abitazione)

ESPERIENZA LAVORATIVA

11/2023 – ATTUALE mantova

LIBERO PROFESSIONISTA SCIENZE MOTORIE - INSEGNANTE A.F.A. ASPEF MANTOVA

Con contratto di collaborazione professionale, mi occupo di un progetto yoga accessibile all'interno di due R.S.A. di Mantova, ove faccio fare attività motoria e yoga a pazienti allettati, carrozzati, con limitazioni fisiche e/ o cognitive.

Mi occupo altresì di tenere corsi di attività fisica adattata presso le medesime strutture, proponendo attività motoria a corpo libero, o con l'uso di piccoli attrezzi, adattata a soggetti con patologie e prescrizione mediche di A.F.A.

11/2023 – ATTUALE Porto Mantovano

ISTRUTTORE DI SALA E FITNESS IN PALESTRA NIKER FITNESS

Istruttore di sala pesi, attività di personal trainer. Attenzione al cliente e lavoro individualizzato per creare programmi di allenamento personalizzati e rispondenti alle specifiche esigenze del cliente.

Istruttore fitness, yoga, corsi collettivi di yoga, flyboard e Gymball Evo training, con la voro per piccoli gruppi.

09/2023 – ATTUALE Porto Mantovano

ISTRUTTORE SKYMANO - PROGETTO MI.GIO.ACT. ACSI NAZIONALE - SPORT E SALUTE

Referente per il territorio del progetto Mi. Gio. Act. - Skymano
Attività motoria inclusiva e accessibile indirizzata a soggetti opere 60, strutturata su due lezioni settimanali sviluppate secondo i protocolli Skymano - Metodo Preparazione Fisica Controllata.

2017 – ATTUALE

INSEGNANTE DI YOGA E YOGA ACCESSIBILE

Come libera professionista svolgo lezioni di yoga individuali e di gruppo. Specializzata in Yoga Accessibile, sono in grado di offrire lezioni inclusive ed accessibili a chiunque, proponendo lezioni sulla sedia, per chi ha ridotta mobilità, o a letto per chi non ha la possibilità di mantenere la stazione seduta, così come lezioni molto energiche ed intense per chi ha le piene capacità morire.
Adattando la pratica alle esigenze di ogni partecipante posso offrire a tutti - in qualunque condizione psico-fisica ed a qualunque età - la possibilità di accedere alla pratica dello yoga ed all'attività motoria.
Negli anni, ho sviluppato progetti con il Centro Diurno della Psichiatria dell'Ospedale di Mantova e con l'A.I.S.M., sezione di Mantova, proponendo percorsi di yoga su misura per le esigenze degli utenti.

04/2023 – 11/2023

ISTRUTTRICE DI NUOTO E NUOTO PER DISABILI ACQUA13 S.S.D. - AQUAMORE SAN GIORGIO - VILLAFRANCA

Istruttrice di nuoto F.I.N. (Federazione Italiana Nuoto), con esperienza nei corsi collettivi ed inviduali.
In particolare, mi sono occupata dei corsi di primo livello - ambientamento con i bambini a partire dai tre anni di età, senza trascurare i corsi per livelli più avanzati e le lezioni individuali a bambini ed adulti di ogni livello.Ho ottime capacità di relazione con i bambini, sapendo adattare l'insegnamento all'età ed al livello

degli allievi per garantire sempre il massimo divertimento, l'apprendimento più efficace e mantenere sempre un elevato livello di sicurezza in acqua.
ho svolto attività di istruttrice di nuoto per ragazzi disabili affetti da autismo grave, a basso funzionamento, sia in rapporto 1/1 che in piccolo gruppo, con ottimi risultati sia dal punto di vista motorio che relazionale.

04/2023 – 11/2023 Italia
ISTRUTTORE SPORTIVO ACQUA13 S.S.D. - AQUAMORE SAN GIORGIO - VILLAFRANCA

Istruttrice di acquadolce, acquafitness, acquatrekking e Hydrobike. Propongo lezioni varie e stimolanti dal punto di vista psico - fisico, alternando un lavoro più prettamente tecnico a momenti ludici e divertenti.
Insegnante di yoga e G.E.T. (Gymball Evo TRaining), propongo corsi fitness che consentono un efficace allenamento cardio vascolare, unito ad un lavoro muscolare completo, sempre nel rispetto della fisiologia del corpo e delle capacità individuali.
Grazie anche alla precedente esperienza come libera professionista ho sviluppato ottime capacità di relazionarmi con i clienti e con i colleghi,
Ho ottime capacità di lavoro in team con gli altri istruttori e con la direzione del centro natatorio.
Sono propositiva, e ho contribuito ad ampliare l'offerta e la varietà dei corsi offerti dal centro natatorio

17/06/2023 – 11/2023 Italia
BAGNINO DI PISCINA ACQUA13 S.S.D. - AQUAMORE SAN GIORGIO - VILLAFRANCA

Mi occupo in collaborazione con i colleghi della Gestione e controllo dei valori delle vasche, della pulizia delle aree comuni e delle vasche, del Controllo della sicurezza dei bagnanti, del controllo
Del rispetto dei regolamenti e protocolli del centro
Collaboro alla manutenzione delle vasche e dell'impianto, svolgendo anche piccoli lavori di muratura e pulizia

06/2023 – 09/2023 san giorgio bigarello, Italia
ADDETTA ALLA RECEPTION ACQUA13 SSD - AQUAMORE SAN GIORGIO

Gestione della reception; elaborazione turni staff, gestione front office (abbonamenti e posizioni clienti), gestione corrispondenza e gestione iscrizioni alle diverse attività del centro.
Supporto alle attività dell'impianto
Gestione fondo cassa e aperture/ chiusure contabili

09/2021 – 31/08/2023 Porto Mantovano, Italia
ISTRUTTRICE SPORTIVA FORUS PORTO MANTOVANO

Istruttrice di acquadolce, acquafitness e Hydrobike. Da settembre 2021 faccio circa 16/17 ore settimanali di insegnamento, facendo lezioni varie e stimolanti dal punto di vista psico - fisico.
responsabile di sala pesi e personal trainer, seguo i clienti in palestra, elaborando piani di allenamento personalizzati in base alle esigenze del singolo e seguendoli per ogni necessità.
istruttrice di yoga e HIIT
Grazie anche alla precedente esperienza come libera professionista ho sviluppato ottime capacità di relazionarmi con i clienti e con i colleghi,
Ho ottime capacitàò di lavoro in team con gli altri istruttori e con la direzione del centro natatorio.
Sono propositiva, e ho contribuito ad ampliare l'offerta e la varietà dei corsi offerti dal centro natatorio

09/2021 – 31/08/2023 Porto mantovano, Italia
BAGNINO DI PISCINA FORUS PORTO MANTOVANO

Mi occupo in collaborazione con i colleghi della Gestione e controllo dei valori delle vasche, della pulizia delle aree comuni e delle vasche, del Controllo della sicurezza dei bagnanti, del controllo
Del rispetto dei regolamenti e protocolli del centro
Collaboro alla manutenzione delle vasche e dell'impianto, svolgendo anche piccoli lavori di muratura e pulizia

01/2017 – 12/2021 Mantova, Italia
TITOLARE CENTRO OLISTICO - PALESTRA

Titolare del Centro Olistico " Officina del benessere Mantova"
Ho gestito in autonomia un centro olistico ove si svolgevano diverse attività fisico - sportive.

Mi sono occupata di tutti gli aspetti amministrativo - gestionali (anagrafiche clienti, gestione abbonamenti e fatturazione, rapporti con i fornitori - gestione ed organizzazione Planning corsi) nonchè fisicamente dell'insegnamento nei vari corsi.
ho organizzato seminari ed eventi legati alla pratica dello yoga

Sono Insegnante di yoga, Flyboard, h.e.a.t. Program, GET!

10/1997 – 2017 Mantova, Italia
AVVOCATA STUDIO LEGALE ASSOCIATO MOMOLI ACCORSI

Co- Titolare di studio legale
Specializzata in diritto penale e diritto di famiglia, lunga ed ampia esperienza nell'ambito giudiziale e stragiudiziale.
Gestione personale dipendente dello studio e rapporti con i fornitori
Gestione della clientela
Ampia esperienza nell'utilizzo dei pacchetti office - e in particolare dell'ambiente Macintosh, per la redazione di atti e documenti.
Con l'attività di penalista ho sviluppato ottime capacità comunicative, grande esperienza nel parlare in pubblico, capacità deduttive ed argomentative
come libera professionista ho sviluppato ottime capacità decisionali, so lavorare in autonomia ed organizzare il lavoro in modo da renderlo più efficiente.
So comunicare in modo chiaro coi clienti, ed allo stesso relazionarmi in modo perfettamente adeguato con qualsiasi interlocutore

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

1992 – 1997
LAUREA IN GIURISPRUDENZA Università di Modena e Reggio Emilia

Voto finale 110/110 con lode

2019 – 14/03/2023
LAUREA IN SCIENZE MOTORIE Università telematica San Raffele Roma

Campo di studio Campo sconosciuto | **Voto finale** 110/110 CON LODE |

Tesi I PROFILI DI RESPONSABILITÀ' NELLA GESTIONE DEGLI IMPIANTI NATATORI

05/2023 – 24/11/2023
MASTER UNIVERSITARIO IN PREPARAZIONE FISICA CONTROLLATA UNIVERSITA TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

Voto finale 110/110 con lode | **Tesi** Studio comparativo tra il metodo PFC e l'attività motoria in acqua nella terza età

2017 – ATTUALE
ISTRUTTORE H.E.A.T. PROGRAM LIVELLO ADVANCED ASI - CONI

2017 – ATTUALE
INSEGNANTE DI YOGA RYS 500 ORE CONI - YOGA ALLIANCE

2017 – ATTUALE
ISTRUTTORE FLYBOARD

2021 – ATTUALE
ISTRUTTORE ACQUAFITNESS AICS - CONI

2021 – ATTUALE
ISTRUTTORE GET! - GYMBALL EVO TRAINING AICS CONI

2022 – ATTUALE
PERSONAL TRAINER LIVELLO 2 AICS- CONI

2023 – ATTUALE
ISTRUTTORE NUOTO FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

2020 – ATTUALE
INSEGNATE DI YOGA ACCESSIBILE Accessibile yoga

Campo di studio Istru

2022 – ATTUALE
ASSISTENTE BAGNANTE FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

2021
ISTRUTTORE H.I.I.T. C.s.a.in. - CONI

COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: **ITALIANO**

Altre lingue:

	COMPRENSIONE		ESPRESSIONE ORALE		SCRITTURA
	Ascolto	Lettura	Produzione orale	Interazione orale	
INGLESE	B1	B1	B1	B1	A2

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

COMPETENZE DIGITALI

Social Network | Gestione autonoma della posta e-mail | Google | Utilizzo sistema operativo Mac | Gestione PDF | Whatsapp | Instagram | Conoscenza di software per videochiamate (Teams, Skype, Zoom, Google Meet) | Microsoft Office (Word, Excel, Powerpoint) | Padronanza del pacchetto Apple (Pages, Keynote, Numbers)

ULTERIORI INFORMAZIONI

PATENTE DI GUIDA

Patente di guida: A

Patente di guida: B

PROGETTI

2018 – ATTUALE
Yoga Ed attività motoria accessibile ed inclusiva Sin dal 2018 ho seguito e sviluppato progetti di yoga inclusivo ed accessibile in collaborazione con il C.P.S. Di Mantova - Centro diurno, ove son stati proposti due cicli di incontri con pazienti psichiatrici, utenti del centro diurno, con ottimi risultati sia dal punto di vista motorio e emotivo. Il progetto si è interrotto a causa della pandemia
Da tre anni seguo anche la sezione di Mantova dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla, con lezioni settimanali di yoga accessibile, su Zoom, adattando la pratica alle esigenze delle singole utenti , con straordinari risultati dal punto di vista del mantenimento della motricità e del benessere psicofisico.
Grazie al Master universitario, appena concluso, ho acquisito ulteriori competenze nel campo della disabilità e dell'attività motoria finalizzata alla terza età, che mi consentono di proporre un lavoro inclusivo ed accessibile a 360 gradi. sto sviluppando in tal senso un progetto di attività motoria inclusiva ed accessibile per i soggetti over 60, ed un progetto di yoga accessibile all'interno delle RSA con pazienti fragili, allettati e in carrozzina.
Ho svolto anche attività di insegnante di nuoto a favore di soggetti affetti da grave disabilità intellettivo - relazionale (autistici gravi a basso funzionamento), con ottimi risultati sia dal punto di vista motorio che relazionale.

COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI

LAVORO IN TEAM - RAPPORTI CON I CLIENTI Ottime capacità di lavoro in team
capacità di organizzazione del lavoro, definizione e gestione Planning , rapporti con i clienti.

capacità di organizzazione e gestione del lavoro in autonomia
ottime capacità intepersonali e comunicative

VOLONTARIATO

1992 – 2002
Croce Verde Mantova Soccorittore volontario e centralinista

ATTUALE Mantova
AVIS Donatore sangue e plasma

ULTERIORI COMPETENZE

ATTUALE
ISTRUTTORE ED ESECUTORE BLDS AREU LOMBARDIA

RINNOVATO NEL 2022

ATTUALE
DIPLOMA PRIMO SOCCORSO AZIENDALE L. 388

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".

Francesca Accorsi