|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Elena Cavallo |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | Indirizzo |  | via Monte Pirchiriano 55, 10051, Avigliana, Italia  via Monte Pirchiriano 55, Avigliana, Italia 10051 |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Telefono |  | +39 3385491262 |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | E-mail |  | [elena.cavallo1978@gmail.com](mailto:elena.cavallo1978@gmail.com)  Presidente Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais | |  |  |

**Profilo professionale**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Mi rivolgo a bambini, adolescenti, adulti, anziani quando: • emergono problematiche motorie che procurano dolore, affaticamento, stress, ansia; • vivono momenti di fragilità psico-fisica a causa di difficoltà relazionali in famiglia, a scuola, al lavoro;   • desiderano migliorare e potenziare le proprie abilità professionali o in ambito extra-lavorativo.     Nelle sedute individuali o nella conduzione di gruppi metto a disposizione le mie competenze relazionali come Counselor a orientamento Gestalt e l'esperienza  pluriennale di studio del corpo e ricerca del movimento attraverso la pratica del Metodo Feldenkrais® e la danza contemporanea.  Accompagno le persone a riconoscere i propri bisogni. Utilizzo la *pratica corporea* come guida per l’ascolto e la conoscenza di Sé, l’esplorazione di nuove possibilità di azione e pensiero che portino per una piena espressione del proprio potenziale. |

**Esperienza lavorativa**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 01/01/2002 |  | attrice  presso la Compagnia torinese Assemblea Teatro. Italia |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 01/04/2012 |  | insegnante qualificata del Metodo Feldenkrais®.  Libera Professionista art.4/2013, Torino, Italia Torino, Italia |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 01/01/2018 |  | Danzatrice  Presso Lavanderia a Vapore, Casa della Danza in PiemonteCollegno (To), Italia TorinoT  *Dance Well*, pratica di danza contemporanea rivolta principalmente a persone affette da Parkinson;  *Dance Agency Project (DAP),* pratiche corporee nell'ambito del welfare aziendale. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 01/06/2021 |  | Presidente Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais (AIIMF)  Firenze, Italia Firenze, Italia |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 01/03/2022 |  | Counselor  Libera Professionista art. 4/2013, Torino, Italia Torino, Italia |

**Istruzione e formazione**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 01/01/1997 - 02/09/2002 |  | Diploma di Laurea In Discipline Arte Musica Spettacolo- Facoltà Scienze della Formazione  Laurea in Storia della Danza  Università degli Studi di Torino, Italia |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 01/08/2008 - 01/04/2012 |  | Attestato di Formazione Quadriennale nel Metodo Feldenkrais®  ISSE Istitut of Study and Somatic Education, Torino-San Francisco, Italia/ USA |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 01/01/2018 - 01/03/2022 |  | Diploma Di Counselor  Scuola di Formazione IN Counseling , Torino, Italia |

**CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Madrelingua |  | Italiano |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Altre lingue |  | Inglese   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Comprensione** | **Parlato** | **Scrittura** | | B1 - Ascolto  B1 - Lettura | A2 - Interazione orale B1 - Produzione orale | A2 |   Francese   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Comprensione** |  |  | | B2 - Ascolto |  |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Competenze comunicative |  | * Esperienza nel parlare in pubblico. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Competenze organizzative e manageriali |  | * Dimostrata capacità di adattamento a diversi contesti culturali e aziendali. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Capacità correlate al lavoro |  | * Capacità di gestione del tempo * Capacità comunicative e relazionali * Capacità di adattamento e flessibilità * Capacità di ascolto attivo * Predisposizione al lavoro di squadra * Autonomia operativa |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Competenze digitali |  | |  |  | | --- | --- | | **Elaborazione delle informazioni:**  Utente autonomo | **Comunicazioni:**  Utente autonomo | | **Creazione di contenuti:**  Utente autonomo | **Livelli di sicurezza:**  Utente base | | **Problem solving:**  Utente base | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Altre capacità e competenze |  | Capacità nel disegno, attività manuali, scrittura creativa, sport (nuoto, corsa, canottaggio) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Patente di guida |  | |  |  | | --- | --- | | B |  | |

**Informazioni aggiuntive**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Trattamento dei dati personali |  | 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. |