

**FORMATO EUROPEO
PER IL CURRICULUM
VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **SUNDA FRANCESCA**
Indirizzo **VIA BUDAPEST, 5 QUARTU SANT'ELENA, 09045, CA**
Telefono **3933769087**
E-mail **francesca.sunda13@tiscali.it**
Nazionalità **Italiana**
Data di nascita **29-01-1992**

TITOLO DI STUDIO: LAUREA IN OSTETRICIA CON 110/110 E LODE

ALTRE QUALIFICHE: ISTRUTTORE FITNESS E BODYBUILDING 1° LIVELLO

INSEGNANTE SPECIALIZZATA IN ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA PRE E POST PARTO.

TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE.

ISTRUTTRICE DI SUSPENSION TRAINING (TRX).

TECNICO SPECIALIZZATO IN FITNESS E NUTRIZIONE.

BASIC E EXPERT CERTIFICATION ELAV

TECNICO SPECIALIZZATO IN SPECIAL TRAINING

ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING

CORSO DI ESECUTORE DI BLS D (IRC)

**CAPACITÀ, COMPETENZE
PERSONALI E LAVORATIVE**

- SONO UN'OSTETRICA DI CAGLIARI E ISTRUTTRICE FITNESS, CHE HA DECISO DI UNIRE LA PASSIONE PER L'OSTETRICIA A QUELLA PER LO SPORT, DEDICANDOSI ALL'ATTIVITÀ FISICA PER LE GESTANTI E LE NEO MAMME.
- LAUREATA NEL 2015 IN OSTETRICIA PRESSO L'UNIVERSITÀ DI CAGLIARI CON 110/110 E LODE CON MENZIONE SPECIALE, HO DECISO DI APPROFONDIRE LE MIE CONOSCENZE SULLA GRAVIDANZA E SPORT CONSEGUENDO IL DIPLOMA IN INSEGNANTE SPECIALIZZATA IN ALLENAMENTI IN GRAVIDANZA E POST PARTO A RAVENNA.
- NEL 2016 HO FONDATA UN PROGETTO NELLA CITTÀ DI CAGLIARI DEDICATO ALLE DONNE IN GRAVIDANZA E ALLE NEO MAMME CON I LORO NEONATI (FIT MAMME CAGLIARI), INTRODUCENDO NELLE PALESTRE DEI CORSI INTERAMENTE DEDICATI A LORO: PRENATAL TRAINING E POSTNATAL TRAINING. SI TRATTA DI CORSI FITNESS CHE HANNO COME OBIETTIVO QUELLO DI UNIRE LE FUTURE MAMME E NEO MAMME DI CAGLIARI E DINTORNI CHE DESIDERANO MANTENERSI IN FORMA IN SICUREZZA ED ESSERE GUIDATE DA UNA PROFESSIONISTA SPECIALIZZATA NEL CAMPO SIA OSTETRICO CHE SPORTIVO.
- COLLABORO CON LA PALESTRA "PANTHEON CLUB", QUARTUCCIU, SIA PER QUANTO RIGUARDA IL MIO PROGETTO CHE PER ALTRE DISCIPLINE FITNESS.
- COLLABORO CON LA PALESTRA "FALCON FITNESS" DI CAGLIARI, NELLA QUALE RISULTO ESSERE L'ISTRUTTORE DI SALA DI RIFERIMENTO PER LE DONNE IN GRAVIDANZA E LE NEO MAMME CHE DESIDERANO ALLENARSI IN SALA ATTREZZI.
- COLLABORO CON LA PALESTRA "ANGEL FIT", PIRRI, NELLA QUALE PROONGO I CORSI PRENATAL E POSTNATAL TRAINING.
- COLLABORO CON UN ASILO NIDO A SESTU, NEL QUALE OFFRO DEI CORSI DI YOGA, FITNESS E RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO E DELLA PARETE ADDOMINALE ALLE NEO MAMME.
- MI SONO SPECIALIZZATA IN ALLENAMENTI DEDICATI ALLE DONNE NELLA LORO TOTALITÀ, SIA IN SALA PESI CHE NELLE LEZIONI DI GRUPPO CREANDO DEI PROTOCOLLI DI LAVORO STIMOLANTI CHE FOSSERO ADATTI ALLA GESTANTE E ALLA NEO MAMMA INSIEME AL SUO NEONATO.
- MI OCCUPO DELLA PREPARAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO DURANTE LA GRAVIDANZA E DELLA SUA RIABILITAZIONE DOPO IL PARTO; INOLTRE MI OCCUPO DELLA RIEDUCAZIONE DELLA PARETE ADDOMINALE NEL POST PARTO.
- DAL 2016 LAVORO COME OSTETRICA NEL LABORATORIO ANALISI MEDICHE CMT A CAGLIARI.
- NEL PERIODO ESTIVO GESTISCO I MIEI CORSI PRENATAL TRAINING E POSTNATAL TRAINING ALL'APERTO, PRESSO IL POETTO.
- SONO L'OSTETRICA RESPONSABILE DI UN CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA DEL PROGETTO GRAVIDANZA MIA, FONDATA DAL BIOLOGO NUTRIZIONISTA DOTT. COSTANTINO MOTZO, CON IL QUALE COLLABORO E TENGO PERIODICAMENTE DELLE DOCENZE RIVOLTE ALLE MAMME PER QUANTO RIGUARDA L'ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA E NEL POST PARTO.

MADRELINGUA **ITALIANO**

ALTRA LINGUA **INGLESE (LIVELLO B-2 RICONOSCIUTO DAL CENTRO LINGUISTICO ATENEI DI CAGLIARI)**

- Capacità di lettura ECCELLENTE (LIVELLO B-2)
- Capacità di scrittura ECCELLENTE (LIVELLO B-2)
- Capacità di espressione orale ECCELLENTE (LIVELLO B-2)

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI
BUONA CAPACITÀ DI COMUNICAZIONE CON IL CLIENTE.
BUONE CAPACITÀ DI LAVORO D'EQUIPE.
SPIRITO DI GRUPPO.

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE
SENSO DELL'ORGANIZZAZIONE E DELLA PRECISIONE.
CAPACITÀ DI ORGANIZZARE AUTONOMAMENTE IL LAVORO, DEFINENDO PRIORITÀ E ASSUMENDO RESPONSABILITÀ ACQUISITA TRAMITE LE DIVERSE ESPERIENZE PROFESSIONALI SOPRAELENCATE, NELLE QUALI MI È STATO RICHIESTO DI GESTIRE AUTONOMAMENTE LE DIVERSE ATTIVITÀ RISPETTANDO LE SCADENZE E GLI OBIETTIVI PREFISSATI.
CAPACITÀ DI LAVORARE IN SITUAZIONI DI STRESS, ACQUISITA GRAZIE ALLA GESTIONE DI RELAZIONI CON IL PUBBLICO NELLE DIVERSE ESPERIENZE SOPRAELENCATE.

CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE
HO FREQUENTATO IL CONSERVATORIO DI CAGLIARI.
DIPLOMA IN SOLFEGGIO.
DIPLOMA DI COMPIMENTO INFERIORE IN PIANOFORTE.

PATENTE O PATENTI B (Automunita)