



Curriculum Vitae Europass



Informazioni personali

Nome(i) / Cognome(i) **Jessica Celestre**
Indirizzo(i)
Telefono(i) **Cellulare: 338/8138596**
E-mail **...@...ele**
Partita Iva **14622041003**
Cittadinanza **Italiana**
Data di nascita
Sesso **F**

Occupazione desiderata/Settore professionale **Formazione e Sviluppo Risorse Umane
Counseling & Coaching**

Esperienza professionale

Date **Dal 01/2013 ad oggi**

Lavoro o posizione ricoperti **Formatore, Counselor, Business Sport & Life Coach, Mediatrice Familiare, Conduttrice di laboratori esperienziali**

Principali attività e responsabilità

Come **Formatrice** svolgo attività di formazione presso le aziende. In particolare progetti sulla Gestione dello Stress o la prevenzione del burn-out:
Gennaio/Giugno 2018: GESTIRE LO STRESS PER ESPRIMERE IL MEGLIO SI SE'
Progetto di Formazione per Manager e collaboratori presso l'azienda SAFO Group S.p.A. Il percorso sulla Gestione dello Stress, è orientato al miglioramento delle situazioni in cui si genera stress lavorativo e a potenziare le life skills per gestirlo in modo efficace.
Gennaio 2013/Dicembre 2015: Formatrice e Counselor, nel settore Socio-Sanitario - presso Casa di Cura Angrisani S.r.l. (Nocera Inferiore - SA). Interventi di counseling mirati al miglioramento dei processi relazionali ed allo sviluppo del sostegno emotivo degli operatori per la prevenzione di situazioni critiche come stress da lavoro correlato e burn-out. In particolare: applicazioni di tecniche per la selezione del personale, miglioramento dell'integrazione ed armonizzazione dei rapporti lavorativi interni tra le diverse figure professionali, tecniche di comunicazione aziendale e mediazione, verifica periodica attraverso colloqui individuali del raggiungimento degli obiettivi prefissati.
Gennaio 2018 ad oggi: "ALLENAMENTO MENTALE NELLO SPORT"
Programma di formazione di allenamento mentale studiato per liberare l'atleta dalle interferenze mentali che frenano la piena espressione del suo potenziale genetico e delle sue capacità tecniche/fisiche/mentali, agendo su componenti essenziali come ad esempio la concentrazione, la gestione emotiva, la motivazione, per il miglioramento della prestazione sportiva.

Come **Counselor Professionista** (iscritta presso la REICO con il n. 1268) e **Mediatrice Familiare**, svolgo consulenze individuali e di coppia. In collaborazione con uno studio legale specializzato in diritto di famiglia, svolgo attività di counseling legale e mediazione familiare

Conduttrice di Gruppi di Counseling su:

Da Settembre 2016 ad oggi: L'ABC dell'AUTOSTIMA

Percorso esperienziale e counseling di gruppo sullo sviluppo dell'autostima e dell'autoefficacia: Il percorso è orientato ad accrescere l'AUTOSTIMA e a sviluppare le proprie RISORSE. E' mirato all'approfondimento della conoscenza di sé o al rafforzamento della fiducia in sé stessi. Obiettivo è la consapevolezza dal punto di vista cognitivo ed emotivo, lo sviluppo della capacità di resilienza di fronte alle difficoltà della vita nonché quello dell'acquisizione di capacità comunicative assertive, al fine di trovare soluzioni personali efficaci.

Da Aprile 2016 a Luglio 2016: ESPRIMI IL MEGLIO DI TE, COMUNICA EFFICACEMENTE

Percorso di 6 incontri per: Conoscere i principi fondamentali della comunicazione; Conoscere i fattori facilitanti nella comunicazione; Sperimentare l'Ascolto Attivo, l'Empatia o identificare le possibili barriere dell'ascolto; Imparare le strategie comunicative efficaci per la gestione dei conflitti, migliorando l'Assertività

Da Novembre 2016 ad oggi: DOMENICA...COMINCIÒ! Cibo, corpo ed emozioni.

Percorso di gruppo di counseling e coaching nutrizionale sull'alimentazione consapevole (in collaborazione con una biologa esperta di nutrizione) presso Associazioni Culturali e di Promozione Sociale a Roma. Il percorso è rivolto a tutti coloro che riconoscono di avere dei margini di miglioramento nel proprio stile di alimentazione e che vogliono imparare a riconoscere e gestire la componente emotiva alla base delle proprie abitudini alimentari.

Da Settembre 2015 ad oggi: LA COPPIA CHE VORREI

Percorso di gruppo di counseling sulle tematiche di coppia, prevede 12 incontri mirati alla conoscenza di sé stessi nella relazione di coppia. Nel percorso si approfondisce la consapevolezza delle dinamiche di coppia e dei bisogni che spingono alla ricerca dell'altro. Si apprendono strumenti per stipulare un patto d'amore innanzi tutto con sé stessi prima ancora che con l'altro, per una scelta matura del partner.

Da Gennaio 2013 a Maggio 2015: SPAZIO GENITORI

Percorso di gruppo sulla genitorialità in cui ho partecipato come conduttrice, presso l'IC Tullia Zevi. Il progetto svolto presso scuole pubbliche materne ed elementari di Roma, ha l'obiettivo di migliorare la comunicazione emotiva tra genitori e figli, gestire in maniera più costruttiva i momenti di conflitto e conseguentemente aumentare la qualità di vita della famiglia.

Da Gennaio 2016 ad oggi: Collaboro con la Scuola di Counseling o Mediazione Familiare CMF, con attività formative per la promozione del Master e l'apertura di nuove sedi in Italia.

Da Dicembre 2016 ad oggi: collaboro con la piattaforma on-line hobisognodiatuto.it nell'area coppia e sessualità, con articoli e webinar.

Sport Mental Coach

Da Settembre 2016 ad oggi: IL MEGLIO DI TE CON IL MENTAL TRAINING

Mental Coach/Allenatrice Mentale per gruppi di atleti professionisti e agonisti presso Associazioni Sportive a Roma (A.S.D. New Le Magnolie, Polisportiva Palocco, S.S.D. Vita, RUGBY FRASCATI UNION 1949 SSD). Svolgo interventi individuali e di gruppo, mirati allo sviluppo delle abilità più importanti come la fiducia in se stessi, la motivazione/passione, l'essere positivi/dialogo interno (self talk), l'attenzione/concentrazione, e la gestione positiva delle emozioni e dello stress attraverso l'utilizzo di tecniche specifiche (training autogeno, rilassamento progressivo di Jacobson, visualizzazione, mindfulness, SVTA allenamento oculo motorio, ecc.); gli interventi sono finalizzati ad accrescere la consapevolezza di sé stessi e delle proprie risorse, a migliorare il proprio livello di autostima, a comprendere come corpo e mente possano interagire permettendo la realizzazione e lo sviluppo delle proprie potenzialità (self-efficacy) e il conseguente miglioramento della prestazione.

Gennaio 2013/Dicembre 2014

Tutor d'aula presso la Scuola Mediare di Roma (Scuola di Counseling Relazionale e Mediazione Familiare, ad indirizzo umanistico integrato/gestaltico).

In particolare: Gestione e coordinamento del Gruppo negli aspetti relazionali ed emotivi

Nome e indirizzo del datore di lavoro

Libera Professione presso Studio proprio, presso Associazioni ed Enti Pubblici e Privati
Studio Counseling e Coaching – Via Ipparco di Nicea, 14 – Via Flavio Domiziano (Zona San Paolo)
Associazione Culturale Studio New Age, Via Capo Passoro, 6 – Ostia Lido
Associazione di Promozione Sociale "La Quinta Musa" – Via Giambellino Cignaroli, 21 – Roma

Tipo di attività o settore

Formazione professionale nel campo del coaching e del counseling
Relazione d'aiuto e Sviluppo Risorse Umane

Date	Marzo 2004/Dicembre 2015
Lavoro o posizione ricoperti Principali attività e responsabilità	Account Manager con contratto a tempo indeterminato. Gestione clienti istituzionali (Thales Alenia Space Italia S.p.A., Selex Sistemi Integrati – Gruppo Finmeccanica). Gestione del completo iter commerciale relativo alla fornitura dei dispositivi elettronici e dei materiali (quotazioni o analisi dei costi, gestione ordini, import-export del prodotto) - Gestione dei rapporti con i fornitori esteri nel processo di procurement di componenti elettronici correnti ed obsoleti, a catalogo e custom. - Pianificazione e coordinamento delle operazioni di routine, monitoraggio e miglioramento delle procedure aziendali, con ruolo di collegamento fra l'ufficio acquisti negli USA e l'ufficio vendite di Roma al fine di armonizzare i flussi informativi con la sede italiana. - Assistente al Direttore Generale nella pianificazione del budget e delle strategie aziendali. - Gestione dell'attività di Marketing & Communications relativa agli eventi e alle manifestazioni in cui la società è presente.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	SEPEL, Servizi per l'elettronica SRL – Via Erodoto, 13 – 00124 Roma
Tipo di attività o settore	Servizi e Distribuzione di componentistica elettronica per clienti istituzionali operanti nel campo dello Spazio e della Difesa
Date	Gennaio 2001/Dicembre 2003
Lavoro o posizione ricoperti	Collaboratrice per Organizzazione/Gestione di Corsi di Formazione E-learning
Principali attività e responsabilità	Collaboratrice full-time nel Settore della Didattica Multimediale per organizzazione/gestione di Corsi di Formazione (E-Learning) o di Specializzazione presso la sede di Roma
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Scuola Superiore della Pubblica Amministrazione Locale (SSPAL) - Roma
Tipo di attività o settore	Formazione Segretari Comunali e Dirigenti della Pubblica Amministrazione
Date	2000/2001
Lavoro o posizione ricoperti	Assistente al Product Manager
Principali attività e responsabilità	Attività di segreteria
Nome e indirizzo del datore di lavoro	SosInel S.r.l.
Tipo di attività o settore	Informatica
Date	1999/2000
Lavoro o posizione ricoperti	Addetta al Customer Care
Principali attività e responsabilità	Gestione clienti 119
Nome e indirizzo del datore di lavoro	TIM (Telecom Italia Mobile)
Tipo di attività o settore	Telefonia
Date	1996/2001
Lavoro o posizione ricoperti	Hostess e Promoter
Principali attività e responsabilità	Promozione Servizi e Prodotti presso fiere, convegni, meetings, manifestazioni sportive e negozi
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Meeting & Promotion (Roma), Pradma S.r.l. (Roma), Ficlun (Roma), Zero S.r.l. (La Spezia), Gruppo Moccia (Roma), Protam S.r.l. (Roma), SB Management (Bologna), Mit (Roma), Mulliservice (Roma), Musa Production (Roma), Pages&Pages (Roma).
Istruzione e formazione	
ISTRUZIONE	
Date	Gennaio 2011/Dicembre 2012
Titolo della qualifica rilasciata	Master in Counseling Relazionale e Mediazione Familiare
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Materie curriculari relative a Counseling ad indirizzo umanistico integrativo/gestaltico e Mediazione Familiare
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione o formazione	Scuola Medlare di Roma/Aspic Università del Counseling

<p>Date Settembre 1994/Luglio 1999</p> <p>Titolo della qualifica rilasciata Laurea in Sociologia</p> <p>Principali tematiche/competenze professionali possedute Comunicazione e Mass-Media</p> <p>Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Università degli Studi di Roma "La Sapienza"</p>
<p>Date 1993</p> <p>Titolo della qualifica rilasciata Diploma di Operatrice turistica</p> <p>Principali tematiche/competenze professionali possedute Materie curriculari del percorso di studi</p> <p>Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Istituto "Giulio Verne"</p>
<p>FORMAZIONE PROFESSIONALE</p> <p>Date Ottobre 2017/Settembre 2018</p> <p>Titolo della qualifica rilasciata Mindfulness Experiential/Professional Training</p> <p>Principali tematiche/competenze professionali possedute Insegnante Mindfulness e Protocollo MBSR di primo livello</p> <p>Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Centro Italiano Studi Mindfulness by Mondomindful srl</p>
<p>Date Dicembre 2017</p> <p>Titolo della qualifica rilasciata Corso di Eccellenza Linguistica (30 ore)</p> <p>Principali tematiche/competenze professionali possedute Uso efficace dei più importanti strumenti linguistici e strategie linguistiche avanzate di P.N.L., metafore, analogie e story telling per il coaching</p> <p>Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione NLP ITALY Coaching School</p>
<p>Date Settembre 2017</p> <p>Titolo della qualifica rilasciata Corso di Coaching Essenziale (20 ore)</p> <p>Principali tematiche/competenze professionali possedute Competenze di coaching: il modello GROW, il modello EXACT, le ruote della Vita e di un'Organizzazione, basi di Team Coaching</p> <p>Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione NLP ITALY Coaching School</p>
<p>Date Agosto 2017</p> <p>Titolo della qualifica rilasciata Sport Mental Coach (20 ore)</p> <p>Principali tematiche/competenze professionali possedute Tecniche e Strumenti di allenamento mentale nello sport</p> <p>Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione NLP ITALY Coaching School e e dalla Society of NLP (Diploma rilasciato da Richard Bandler)</p>
<p>Date Aprile/Giugno 2017</p> <p>Titolo della qualifica rilasciata Master Practitioner in Programmazione Neuro Linguistica (60 ore)</p> <p>Principali tematiche/competenze professionali possedute Tecniche avanzate di PNL: Sleight of Mouth, Meta-Modello (avanzato), I Meta-programmi e i Propulsion Systems, i sistemi di convinzioni, il Modeling, lo Sponsorship</p> <p>Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione NLP ITALY Coaching School e e dalla Society of NLP (Diploma rilasciato da Richard Bandler)</p>
<p>Date Febbraio/Aprile 2017</p> <p>Titolo della qualifica rilasciata Practitioner in Programmazione Neuro Linguistica (50 ore)</p> <p>Principali tematiche/competenze professionali possedute Acquisizione di strumenti per incrementare l'efficacia nella comunicazione, padroneggiare meglio i propri stati d'animo, sviluppare in modo chiaro i propri obiettivi, cambiare le abitudini nocive e adottare comportamenti più produttivi</p> <p>Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione NLP ITALY Coaching School e e dalla Society of NLP (Diploma rilasciato da Richard Bandler)</p>

<p>Date Titolo della qualifica rilasciata Principali tematiche/competenze professionali possedute Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione</p>	<p>Aprile/Settembre 2016 Training intensivo teorico pratico di 120 ore In CIBO (è) SALUTE Psicoeducazione esperienziale, Counseling e Coaching nella promozione del benessere e nella cura dell'alimentazione, del peso e dell'immagine corporea ASPIC per la Scuola</p>
<p>Date Titolo della qualifica rilasciata Principali tematiche/competenze professionali possedute Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione</p>	<p>Luglio 2016 Tennis Mental Coach - International Tennis Coach Training intensivo di Tennis Mental Coach Scuola Superiore di Psicologia dello Sport/ GPTCA (certificata ATP)</p>
<p>Date Titolo della qualifica rilasciata Principali tematiche/competenze professionali possedute Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione</p>	<p>Aprile 2016 Attestato di partecipazione Body Mind Integration - Training di 40 ore in Integrazione: Energetica, Posturale e Cuore Pelvi ASPIC (Trainer C. Pirolli).</p>
<p>Date Titolo della qualifica rilasciata Principali tematiche/competenze professionali possedute Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione</p>	<p>Giugno 2016 Attestato di partecipazione Convegno Ass. Relco a Napoli (20 ore): "Molte foglie, un solo albero. Unirsi nelle diversità" Relco Associazione di counseling</p>
<p>Date Titolo della qualifica rilasciata Principali tematiche/competenze professionali possedute Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione</p>	<p>2014 Attestato di partecipazione (2 gg.) Convegno "Cos'è che cura", due giorni di studi e riflessioni su un tema, quello del prendersi cura e del curare Associazione Nuove Arti Terapie</p>
<p>Date Titolo della qualifica rilasciata Principali tematiche/competenze professionali possedute Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione</p>	<p>2012 Attestato di partecipazione Seminario sulla "Biografia personale e gestione del diario" Aspic</p>

Livello europeo (*)	Comprensione				Parlato				Scritto	
	Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
Lingua	B2	Inglese	B2	Inglese	B2	Inglese	B2	Inglese	B2	Inglese
Lingua	A2	Francese	A2	Francese	A2	Francese	A1	Francese	A2	Francese

(*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

Capacità e competenze sociali

Capacità di comunicazione interpersonale, di sviluppo e conduzione di gruppi grazie alla mia formazione in counseling e coaching con specializzazione in programmazione neurolinguistica. Capacità di lavorare in team, di operare in ambienti multiculturali. Sensibilità interpersonale (empatia, ascolto attivo e focalizzato, asserività)

Capacità e competenze organizzative	Autonomia nell'organizzazione del proprio lavoro e di quello con diversi collaboratori. Capacità decisionali e di problem solving.. Sono in grado di lavorare in situazioni di stress e a rispettare le scadenze e gli obiettivi prefissati. Spirito di iniziativa e flessibilità grazie alla mia formazione sportiva sul circuito professionistico internazionale fino al 1995
Capacità e competenze tecniche Capacità e competenze Informatiche	Sono in grado di utilizzare i diversi applicativi del pacchetto Office, in particolar modo Excel e Word che ho in maggior misura utilizzato per le diverse attività legate alle mie esperienze lavorative. Il corso di Web Designer frequentato presso la Bitnet di Roma nel 2004 mi ha permesso di approfondire la mia conoscenza di Photoshop. o Windows tutte le versioni fino alle attuali versioni (Ottimo) o Microsoft Word (Ottimo) o Microsoft Excel (Ottimo) o Microsoft PowerPoint (Ottimo) o Microsoft Explorer (Ottimo) o Macromedia DreamWeaver MX (Buono) o Macromedia FireWorks MX (Buono) o Flash Mx, (Buono) o Adobe Photoshop 7.0 (Buono)
Capacità e competenze artistiche	Bricolage, creazione manuale di bijoux
Altre capacità e competenze	Sport: Tennis, professionista a livello internazionale fino al 1995, miglior classifica italiana - B2 Dal 2013 mi sono accostata alla disciplina della Mindfulness che pratico tutt'ora e che mi ha permesso di acquisire tecniche per la gestione dello stress, ricerca dell'equilibrio e percorsi di consapevolezza che possono essere utilmente utilizzati, in altri contesti (aziendale, sportivo, educativo) come anche in quello della gestione delle risorse umane.
Patente	Tipo B
Ulteriori informazioni	Attività di Volontariato: saltuari servizi mensa presso CARITAS di Roma Amo i viaggi naturalistici, il cinema d'autore, leggere libri (counseling, coaching, psicologia, mindfulness, neuroscienze, romanzi, thriller) Aspirazioni ed Obiettivi: o Liberare e sviluppare il "potenziale" delle persone e delle organizzazioni. Lavorare in un ambiente stimolante in cui sia possibile crescere in un team dove si possano condividere obiettivi sfidanti e valori con particolare attenzione allo sviluppo delle competenze emotive, relazionali, comunicazionali e alla formazione o Nel mio lavoro il massimo impegno è uno dei miei valori cardine, insieme alla passione e all'entusiasmo. L'apprendimento per me è continuo, mi impegno quotidianamente ad arricchire le mie competenze professionali (nel campo della formazione e dello sviluppo delle Risorse Umane, del counseling, del coaching e della Mindfulness) e a crescere costantemente a livello personale per riuscire a generare risultati sempre migliori.
Allegati	Nessuno
Firma	Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" 