

INFORMAZIONI PERSONALI

ELISABETTA BECCARIA



 Via Cesare Battisti 45/15 – 16043 – Chiavari (GE)

 +39 349 7372120

 elisabettabeccaria@gmail.com

 <https://www.workingeasytogether.it>

Sesso F | Data di nascita 27/11/1974 | Nazionalità Italiana

ESPERIENZE PROFESSIONALI

2016
IN CORSO

**Project manager, formatore, insegnante yoga presso Workingeasytogether
Formatore e insegnante yoga nei seguenti percorsi:**

- **Prevenire e gestire lo stress. Percorso di consapevolezza per conoscere e imparare a gestire i fattori stressogeni nella vita quotidiana e nel lavoro**, per operatori socio sanitari e insegnanti. In collaborazione con Massimo Gusmano.

- **Ci sono piedi e piedi: laboratorio di fiducia e sostegno tra noi e i nostri piedi**. 3 incontri su stabilità, leggerezza e calma mentale. I piedi strumento di consapevolezza. Con Debora Romaggi.

- **Il corpo via di conoscenza e relazione. La gestione del conflitto** attraverso l'antica saggezza dello YOGA e dell'AIKIDO.

Insegnante yoga , gruppi e individuale e laboratori consapevolezza corporea.

Ideatrice e insegnante dei progetti – percorsi: YOGAeSPORT – lo yoga a supporto delle performances sportive – in collaborazione con il Centro Polisportivo di Chiavari e le società sportive del territorio, e **YOGA e FISIO** – lo yoga ad integrazione delle tecniche fisioterapiche per la riabilitazione e il mantenimento.

Consulente comunicazione per Mobilbyte sas e clienti

Consulente e formatore presso Mobilbyte sas su “team building e dinamiche di gruppo” In collaborazione con Massimo Gusmano.

Consulente formazione finanziata per PMI presso For srl

2015

Progettista interventi di orientamento per le risorse umane e gestione dello stress, ben-essere organizzativo

- per il progetto DONNE&LAVORO: in partnership con Centro Studi La Contrada e Istituto Europeo di Psicologia Positiva

- per Mobilbyte sas: percorso di gestione dello stress per il benessere organizzativo.

DAL 2004 AL 2014

- Project Manager, Fund Raiser

- Progettista, Coordinatore, Assistente Coordinatore, Ricercatore, Valutatore, Tutor, Formatore

- Responsabile Segreteria organizzativa e Responsabile Comunicazione

Per Fondazione CIF Formazione, Istituto Addestramento Lavoratori Liguria, Agenzia Liguria Lavoro, Anolf Liguria, Arci Liguria; CESOS – Centro Studi Economici e Sindacali (Roma); Lavagna Sviluppo (di Lavagna); Promolavoro e VRS (di Cogorno); Ente Forma (di Chiavari); Comune di Santa Margherita Ligure; PMI nel territorio di Genova / La Spezia e province. Attività: progetti di sviluppo del territorio; progettazione, coordinamento, indagini socioeconomiche e supervisione in ambito welfare, pari opportunità, innovazione e sviluppo, interculturalità, immigrazione, orientamento, formazione continua, politiche attive del lavoro; tutoraggio e docenze; attività di net-working e sviluppo nuovi contatti; ricerca opportunità e finanziamenti; accoglienza delegati esteri; operazioni amministrative e supporto alla rendicontazione.

Ideazione, realizzazione e diffusione campagne di comunicazione; organizzazione e promozione eventi e meeting internazionali;

Committenti pubblico, privato e no profit

2004 –2005

Ricercatrice

Regione Liguria

Ricercatrice per lo studio sulla definizione del profilo professionale e standard formativo del mediatore linguistico culturale. Attività: raccolta dati quali-quantitativi, analisi e redazione report . Indagine condotta a livello regionale: in seguito all'analisi dei risultati la Regione Liguria ha emanato tre delibere: DGR 874 del 04-08-06/DGR 1027 del 06-10-06/DGR 1517 del 22-12-2006.

Settore pubblico e terzo settore

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2016

Conseguimento certificazione istruttore yoga CSEN – CONI

Conseguimento certificazione YOGA TEACHER YAI 200 hr– Yoga Alliance International

2015 – 2016

Operatore Yoga Wellness e tecniche di gestione dello stress

Master di Specializzazione Università degli Studi di Parma in collaborazione con il Dipartimento del Ministero indiano dedicato allo Yoga e Ayurveda. Temi: conoscere le principali patologie correlate allo stress della vita occidentale e gli strumenti per intervenire in fase preventiva e curativa con l'approccio e le tecniche dello YOGA TERAPIA

Accompagnatore focusing. In formazione presso Roberta De Bury, trainer certificata.

2015

L'approccio della mindfulness nella conduzione di gruppi

Centro Mindfulness Project – Milano. La formazione si è focalizzata sulla progettazione di percorsi mindfulness nei diversi contesti (educativo, sociale, privato, sanitario, aziendale, scolastico,) e i tratti salienti di un'efficace conduzione. Come introdurre la mindfulness in gruppi non focalizzati a questo tema e come condurre e gestire gruppi "mindfulness".

On line community manager / management Hootsuite Pro

WORK WIDE WOMAN – Bologna/ HOOTSUITE Londra

2011

Project management e finanziamenti comunitari - Alta formazione Regione Liguria

2009-2016

Altre formazioni in ambito mindfulness: partecipazione ai protocolli MBSR – MBCT – MINDFULNESS INTERPERSONALE e seminari su mindfulness ed emozioni

Dal 2007

Aggiornamenti e approfondimenti in ambito yoga e consapevolezza.

1996

Diploma Universitario in Terapista della riabilitazione psichiatrica e psicosociale

Università degli Studi di Genova – Facoltà di Medicina e chirurgia

Materie: antropologia, sociologia, psicologia, statistica, organizzazione e funzionamento servizi locali, tecniche e strumenti educativi e riabilitativi.

1993

Diploma di Maturità Classica

Liceo Classico "F. Delpino" di Chiavari

Lettere antiche

**COMPETENZE PERSONALI
LINGUA MADRE**

Italiano

ALTRE LINGUE

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	ASCOLTO	LETTURA	INTERAZIONE	PRODUZIONE ORALE	
Inglese	B1	B2	B2	B1	B2
Francese	B1	B1	A2	A2	A2
Spagnolo	A2	A2	A2	A2	A2
Portoghese	A2	A2	A2	A2	A2

Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato

Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

COMPETENZE COMUNICATIVE

Ho un'attitudine socievole alle relazioni interpersonali. Il percorso mindfulness di consapevolezza interpersonale (Interpersonal mindfulness) ha fornito una svolta significativa al mio modo di comunicare. So esprimermi in modo chiaro e contestualizzato, tenendo conto degli interlocutori del momento, dei linguaggi non verbali e degli obiettivi, scopi della comunicazione. Ho imparato ad accogliere e relazionarmi con persone differenti per caratteristiche personali e contesto sociale, lavorativo di provenienza (anche multiculturale) avendo feedback positivi sulla percezione della relazione instaurata. La capacità di essere adeguata è supportata da un ascolto empatico in cui accogliere l'emotività senza esserne travolta: ritengo che l'impegno costante di decentrare il proprio punto di vista faciliti la comunicazione e la negoziazione. Ho la capacità di focalizzarmi sulle emozioni positive da coltivare nel gruppo di lavoro. Ho buone doti oratorie e di public speaking acquisite nei diversi meeting europei e nelle presentazioni in pubblico di progetti, eventi, iniziative. Amo il mondo della comunicazione e l'espressione del linguaggio orale - scritto, anche attraverso la sfida del social media.

COMPETENZE ORGANIZZATIVE E GESTIONALI

Le competenze organizzative e gestionali le ho apprese principalmente nelle esperienze di coordinamento di progetti complessi affinando l'utilizzo di strumenti propri del project management: organizzare efficacemente il tempo in relazione alle commesse, gestire efficacemente le relazioni di networking, monitorare e valutare con corretti indicatori lo stato di avanzamento delle attività. Ho la capacità di pianificare, programmare, organizzare e gestire – anche a livello amministrativo – progetti, eventi, iniziative utilizzando metodologie e strumenti appropriati al contesto. So lavorare in team, ho capacità di leadership e ho sempre gestito autonomamente gli incarichi affidatimi in funzione degli obiettivi prefissati. Sono in grado di svolgere un'analisi critica dei contesti e delle situazioni su cui intervenire per attivare le capacità organizzative e gestionali necessarie al ruolo, mansioni richiestemi. So valutare le priorità di intervento in situazioni di urgenza grazie ad una maggiore consapevolezza acquisita nelle esperienze professionali e in percorsi di crescita personale.

COMPETENZE PROFESSIONALI

Le competenze tecnico professionali sono costituite dai saperi e dalle tecniche connesse all'esercizio delle attività operative richieste dai processi di lavoro: competenze imprenditoriali e project management, skills amministrative, analisi e problem solving, elaborazione statistiche, dati e testi, gestione documentale, orientamento e selezione, insegnamento e formazione, progettazione, pianificazione, programmazione anche economico-finanziaria di iniziative - progetti, promozione eventi, monitoraggio e valutazione, elaborazione strategie di intervento.

Nel tempo i miei percorsi personali hanno portato grande arricchimento alle competenze professionali dandomi la possibilità di aprire nuove strade lavorative in cui la consapevolezza e il rapporto corpo – mente sono l'asse portante.

COMPETENZE INFORMATICHE

Competenze nell' utilizzo del sistema operativo Windows XP 7-8.1. Libre office e office 2013. Browser: Firefox, Chrome. Explorer. Client di posta: Thunderbird, Outlook express. Conoscenza base di sistemi open source quali U Buntu.

PATENTE DI GUIDA

Cat. "A" e "B" - automunita

ULTERIORI INFORMAZIONI

- PUBBLICAZIONI

Allegati su richiesta

- PROGETTI

- ESPERIENZE CRESCITA

PERSONALE

- APPARTENENZA A GRUPPI / ASSOCIAZIONI

A fine dicembre 2015 ho fondato insieme a 4 soci GEA - Associazione Sportiva Dilettantistica per l'integrazione delle discipline e il ben-essere dell'individuo. Yoga, tai chi, aikido e molto altro a confronto. Diversi punti di vista, esperienze e competenze che si completano in un'unica visione per il ben-essere individuale e collettivo.

Curo la rubrica Pillole #antistress: semi consapevoli sulla qualità della vita presso Twebnews

Curo "Spaziobuongiorno" uno spazio di meditazione condivisa by skype ogni mercoledì mattina dalle ore 0730 alle ore 0800

Partecipo regolarmente a ritiri di focusing e esercizi spirituali condotti da Roberta De Bury e a ritiri silenziosi di meditazione vipassana secondo la tradizione buddista theravada condotti da Ajhan Chandapalo e Mario Thanavaro.

DATI PERSONALI

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 e s.m. e i. "Codice in materia di protezione dei dati personali".