



Costanza Gallina

PRESENTAZIONE

-Career Coach - Oriento le persone nel mondo del lavoro per raggiungere l'occupazione desiderata e lo sviluppo di carriera.

-Promotrice dell'Empowerment e del Mentoring al femminile

ESPERIENZA LAVORATIVA

2016 - ATTUALE

● Career Coach Libero Professionista

1. Informare individualmente o in gruppo, sulle professioni del futuro, sui percorsi di formazione e sulle possibilità offerte dal mercato del lavoro
2. Utilizzare lo strumento "Bilancio di Competenze" per la ricerca di un impiego lavorativo/formativo o di riqualificazione: valutazione basata su un piano di realtà delle competenze attraverso appositi strumenti di rilevazione
3. Portare in luce le potenzialità personali
4. Creazione del CV
5. Preparazione ai colloqui di lavoro
6. Percorsi di Self-Empowerment e sviluppo Soft Skills
7. Inserimento lavorative cat.protette

2016 - ATTUALE

● Formatrice aziendale in Soft Skills e Psicologia Positiva Libero Professionista

- Sviluppo di competenze trasversali
- Fiducia in se stessi e motivazione nel raggiungere un obiettivo specifico
- Leadership
- ProblemSolving e Creatività
- Formazione permanente
- Comunicazione Efficace
- Gestione delle emozioni e del conflitto
- Gestione del tempo e dello stress
- Iniziare ad allenare comportamentali quali l'assertività, la flessibilità e la resistenza allo stress
- Individuare soluzioni creative per il tuo business
- La Psicologia Positiva supporta la persona, il gruppo e l'organizzazione a lavorare sui propri punti di forza e potenzialità. Gli effetti della Psicologia Positiva riguardano tutti gli aspetti della vita: lavoro, famiglia, vita sociale.
- Incrementare il benessere personale
- Costruire una sana autostima e fiducia nei propri mezzi

2023 - ATTUALE

● Career Coach LIUC - Università Cattaneo

1. Informare individualmente o in gruppo, sulle professioni del futuro, sui percorsi di formazione e sulle possibilità offerte dal mercato del lavoro
2. Utilizzare lo strumento "Bilancio di Competenze" per la ricerca di un impiego lavorativo/formativo o di riqualificazione: valutazione basata su un piano di realtà delle competenze attraverso appositi strumenti di rilevazione
3. Portare in luce le potenzialità personali
4. Creazione del CV

5. Preparazione ai colloqui di lavoro
6. Percorsi di Self-Empowerment e sviluppo Soft Skills
7. Preselezioni per le aziende
8. Creazione di eventi aziendali

2022 – 2023

● **Tutor Politiche Attive del Lavoro Synergie Italia**

1. Gestione dell'accoglienza e dello screening dell'utenza
2. Informazione e colloquio individuale
3. Supporto alla corretta conoscenza delle opportunità in relazione alle politiche per l'occupazione
4. Diagnosi dei bisogni e della domanda individuale
5. Bilancio professionale
6. Supporto alla predisposizione di un percorso personalizzato
7. Stipula e gestione del patto di servizio e del piano di intervento personalizzato
8. Monitoraggio e valutazione delle azioni (orientative, formative o di inserimento lavorativo)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2023 – 2023 Italia

● **Master in Orientamento degli Adulti Leonardo Evangelista Formazione**

2020 Milano, Italia

● **Corso Superiore in Psicologia Positiva Applicata e Coaching del Potenziale IEPP - Istituto Europeo di Psicologia Positiva**

Focus:

1. Comunicazione Efficace
2. Tecniche migliorative per i percorsi di Coaching del Potenziale
3. Flessibilità Psicologica e Cambiamento
4. Pianificazione e Organizzazione dei propri obiettivi
5. Sviluppo del Pensiero Critico
6. Sviluppo dell'Intelligenza Emotiva
7. Sviluppo dell'Attenzione Selettiva
8. Ascolto attivo

2012 Bologna, Italia

● **Laurea Magistrale in Pedagogia Alma Mater Studiorum Università di Bologna**

Votazione: 110/110

Tirocinio effettuato presso il Comune di Bologna.

2009 Milano, Italia

● **Laurea Triennale in Sc. dell'Educazione Università di Milano-Bicocca**

Tirocinio effettuato con la supervisione della Dr.Susanna Mantovani e della Dr.ssa Piera Braga

COMPETENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE: italiano

Altre lingue:

inglese

Ascolto B1

Lettura B1

Scrittura B1

Produzione orale B1

Interazione orale B1

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

COMPETENZE DIGITALI

Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc) | Posta elettronica
| Windows | Google Chrome | Internet Explorer | Utilizzo del browser | Mozilla Firefox | Elaborazione e delle informazioni

ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazioni

● Pubblicazioni 2023

Autrice del libro "Realizza Chi Sei-Un percorso di Self Empowerment" edito da SibillaMedia

Reti e affiliazioni

2021 - ATTUALE

● Appartenenza a gruppi / associazioni -Iscritta al registro ASNOR - Associazione Nazionale Orientatori -Career Coach presso "Donna Sicura" - Associazione Antiviolenza Femminile

Patente di guida

● Patente di guida: B

Competenze organizzative

● Competenze organizzative

- Team Working e buona capacità di leadership
- Flessibilità e autonomia nel progettare percorsi e darmi obiettivi a medio e lungo termine, attraverso una costante verifica
- Gestione del tempo, sono una persona molto orientata al raggiungimento degli obiettivi prefissati

Competenze comunicative e interpersonali

● Competenze comunicative e interpersonali

- Capacità di saper comunicare in modo coinvolgente e persuasivo instaurando relazioni positive ed efficaci
- Capacità di saper gestire il proprio linguaggio non verbale
- Ottime capacità di scrittura e di Public Speaking
- Capacità d'ascolto attivo e sintesi

Esperienze Professionali

2009 - 2011

● Partecipazione a Progetti Europei finanziati dalla Comunità Europea

Progetti relativi al confronto su tematiche comunicative e relazionali con partecipanti provenienti da altre realtà europee.

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".

Si autorizza al trattamento dei dati personali ai sensi e per gli effetti del Regolamento U.E. 679/2016 "Regolamento Generale sulla Protezione dei dati".

Avvalendomi della facoltà concessa dall'Art. 46 DPR 445/2000, consapevole delle responsabilità e delle pene stabilite dalla Legge, per false attestazioni e mendaci dichiarazioni, sotto la mia personale responsabilità dichiaro che i dati inseriti nel presente CV sono veritieri.

Autorizzo alla pubblicazione del mio Curriculum Vitae e/o dei miei dati personali ai fini della pubblicazione nella sezione "Amministrazione trasparente" del sito internet dell'Ente, come previsto dal D.Lgs. n. 33/2013

09/9/23