

## INFORMAZIONI PERSONALI

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

## Schwederski Mariella

📍 Via Fustina 8, 24010 Ponteranica (Italia)

☎ (+39) 348 3236972

✉ mariella\_schwed@yahoo.it

15/10/2016–14/10/2017

**Tirocinio post-lauream quinquennale di 1000 ore in Psicologia presso il Centro di consulenza sulla relazione**

Cecilia Edelstein, Bergamo (Italia)

- visione delle attività di consulenza e di supporto per il miglioramento psicologico dei clienti
- creazione di slide e materiale didattico informatico
- attività di ricerca e approfondimento su argomenti quali mediazione, intercultura e psicologia dell'arco della vita

09/2015–alla data attuale

**Crossfit Trainer Level 1**

035 GYM, Crossfit Reborn, Torre Boldone (Italia)

- Personal Trainer e allenatrice nel campo del fitness prevalentemente con adulti

2010–alla data attuale

**Allenatrice di pattinaggio su ghiaccio**

Ice Lab, Bergamo (Italia)

- Allenare ed educare bambini e ragazzi ad affrontare allenamenti e gare in maniera serena e con senso critico
- Guidare i ragazzi attraverso uno stato mentale che possa permettere a loro di vivere una sana competizione e affrontare il momento di gara all'insegna di uno stato psico-fisico idoneo al livello della situazione reale

07/01/2013–01/08/2013

**Tirocinio post-lauream di 300 ore in Scienze e Tecniche Psicologiche presso il Centro di Media Riabilitazione e Psichiatria di Vertova**

Associazione Cardinal Gusmini, Vertova (Italia)

- visione del lavoro in équipe in CRM
- visione del lavoro svolto dallo psicologo in diversi ambiti; casa di riposo, hospice, infermiere, pazienti psichiatrici

01/2012–05/2013

**Pet Therapy (Volontariato)**

Cinofili Onlus

- attività di sostegno in case di riposo con il proprio cane
- attività di supporto con bambini disabili con il proprio cane

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

01/2018–alla data attuale

**Esame di stato e iscrizione all'albo degli Psicologi A (iscrizione in**

corso)

- 2013–2016 **Laurea Magistrale in Psicologia clinica**  
Università degli studi di Bergamo, Bergamo (Italia)
- 2010–2013 **Laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche**  
Università degli studi di Bergamo, Bergamo (Italia)
- 2005–2010 **Diploma di Ragioniere perito aziendale corrispondente in lingue estere**  
Istituto Tecnico Commerciale B. Belotti, Bergamo (Italia)  
- Lingue, contabilità e informatica

**COMPETENZE PERSONALI**

Lingua madre Italiano - Tedesco

Altre lingue	COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	C2	C1	C1	B2	B2
	First Certificate				
Spagnolo	B1	B2	B1	B1	A2
francese	A2	A2	A2	A2	A1

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato  
 Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

**Competenze comunicative** - buona capacità di comunicazione con persone con alterata possibilità comunicativa e/o con patologie  
 - ottime competenze relazionali con bambini acquisite durante i miei anni come allenatrice  
 - ottime competenze comunicative anche non verbale e di interazione con gli anziani acquisite durante il tirocinio e il percorso di Pet therapy

**Competenze organizzative e gestionali** - buone competenze di team-leading, gestione e planning annuale acquisite durante la mia esperienza come allenatrice di pattinaggio  
 - buone competenze di coordinazione e gestione di attività grazie al fatto che durante il tirocinio ho potuto scoprire e ho dovuto diversificare il mio lavoro e le mie attività nei diversi campi della psicologia a partire dalla CRM fino all'assistenza di alcune sedute con pazienti in Hospice  
 - Possiedo buone competenze di coordinazione e gestione di attività lavorative in quanto adattabile e versatile, in base alle esigenze del cliente che ho di fronte

**Competenze professionali** - Ottime capacità relazionali e discorsive data la padronanza delle varie lingue  
 - Ottime capacità di gestione di un sito d'internet e il lavoro da svolgere sul backend dato che nell'ultimo tirocinio, ho assistito alla ri-modernizzazione del sito contribuendo alla sua crescita e al suo sviluppo.

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE

Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente avanzato	Utente avanzato	Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

- buona padronanza degli strumenti Microsoft Office e Macintosh, Internet

**Altre competenze**

- Persona dinamica e sportiva
- Curiosa ad apprendere e volenterosa ad aggiornarsi costantemente per migliorarsi
- Amante delle sfide e delle nuove possibilità

**Patente di guida**

A1, B