



Francesco Centineo

Data di nascita: 14/11/1995 | Nazionalità: Italiana | Sesso: Maschile |
(+39) 3209088669 | fracen1995@gmail.com |
francesco.centineo@pec.it | www.instagram.com/francesco.centineo/ |
Via Giacinto Carini, 10, 90144, Palermo, Italia

● ESPERIENZA LAVORATIVA

02/02/2018 – 20/03/2018 – Palermo, Italia
ISTRUTTORE DI FITNESS E AMMINISTRAZIONE SEGRETERIA (TIROCINIO CURRICULARE) – Centro Fitness Lions di Salvatore Lo Biundo

Palermo, Italia

● COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: ITALIANO

	COMPRENSIONE		ESPRESSIONE ORALE		SCRITTURA
	Ascolto	Lettura	Produzione orale	Interazione orale	
INGLESE	B1	B1	B1	B1	B1
SPAGNOLO	A2	A2	A1	A1	A1

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

● COMPETENZE DIGITALI

Microsoft Office | Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc) | Social Network | Windows | Posta elettronica

● ISTRUZIONE E FORMAZIONE

10/09/2009 – 07/07/2014 – 14 Via Generale Arimondi, Palermo, Italia

Diploma Liceo Scientifico – Liceo Scientifico Stanislao Cannizzaro

www.cannizzaro.gov.it/dotnetnuke/it-it

07/01/2017 – 23/01/2017 – Palermo, Italia

Qualifica di istruttore fitness – Movimento Sportivo Popolare Italia

15/09/2014 – 16/10/2018 – Palermo, Italia

Laurea triennale in Scienze delle attività motorie e sportive – Università degli studi di Palermo

Campi di studio

- Istruzione

Prestazione sportiva e fatica muscolare | 180

16/10/2018 – 21/07/2020 – Palermo, Italia

Laurea Magistrale in Organizzazione e gestione dei servizi per lo sport e le attività motori (LM47) – Università degli studi di Palermo (UNIPA)

Campi di studio

- Istruzione

110/110 e lode |

Sport e Disabilità: La tutela sanitaria dell'atleta disabile nell'esercizio dell'attività sportiva |

120 | www.unipa.it

● COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Competenze organizzative

Attitudine al lavoro in gruppo; capacità di lavorare in autonomia; flessibilità; capacità di ascolto; capacità di gestione del tempo; attitudine nella pianificazione; capacità di gestione di progetti; predisposizione al perseguimento degli obiettivi stabiliti; capacità di lavorare sotto stress; rispetto delle scadenze dei progetti; ottima predisposizione a fronteggiare eventuali problemi che si presentano.

Spirito di gruppo e capacità nella gestione del lavoro di gruppo e nella percezione delle esigenze individuali.

● COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI.

Competenze comunicative e interpersonali.

Ottime capacità comunicative e relazionali sviluppate in ambito universitario in occasione di progetti di gruppo e lezioni private. Capacità di comunicare con chiarezza ed efficacia il proprio pensiero. Capacità di utilizzare sia motivazioni emotive che basi razionali per convincere gli interlocutori con cui si interfaccia, in relazione, ad esempio, all'adesione a un progetto o a un'idea, ma anche al semplice accoglimento di un particolare punto di vista. Empatia e capacità di ascolto, predisposizione ai rapporti con gli altri e la comprensione degli stati d'animo delle persone.

Atteggiamento costruttivo e ottimo senso di adattamento grazie alla frequentazione di ambienti multiculturali in cui era indispensabile interagire con gli altri per raggiungere un obiettivo condiviso.

● COMPETENZE PROFESSIONALI

Competenze professionali

- **valutare** le condizioni fisiche dei clienti ed individuare le loro potenzialità
- **adattare** le richieste specifiche della disciplina sportiva ai clienti
- **determinare** gli obiettivi di performance di breve, medio e lungo periodo
- **elaborare** piani di preparazione fisica individuali e/o di gruppo

Condurre il programma di attività fisica

- **assegnare** esercizi e piani di lavoro
- **verificare** la corretta esecuzione dell'esercizio-piano di allenamento
- **monitorare** e **verificare** tempi e modalità di esecuzione dei piani
- **analizzare** i risultati conseguiti dai clienti rispetto al programma valutando la necessità di apportare modifiche al programma iniziale
- **supportare** e **motivare** i clienti

● PATENTE DI GUIDA

Patente di guida: **AM**

Patente di guida: **A1**

Patente di guida: **B**

● ALTRE COMPETENZE

Altre competenze

Appassionato di calcio, sono sempre pronto a mettermi in gioco in qualsiasi tipo di attività sportiva e ludico-ricreativa. Promotore di attività sportive adattate per persone con disabilità per favorire l'inclusione sociale e migliorare le condizioni di salute tramite l'attività sportiva.

● TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Trattamento dei dati personali

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.