



## Lucia Terracciano

### DATA DI NASCITA:

16/05/1999

### CONTATTI

Nazionalità: Italiana

Sesso: Femminile



VII SAN MARCO N 11,  
Afragola , Italia



[lucia\\_terracciano@yahoo.it](mailto:lucia_terracciano@yahoo.it)



(+39) 3891212704

### PRESENTAZIONE

Forte motivazione a crescere professionalmente nel settore, so occuparmi dei compiti assegnati con impegno e risolutezza agendo sempre nel rispetto dei feedback e delle raccomandazioni di colleghi e superiori nell'ottica di un miglioramento continuo del servizio. Ottime doti comunicative. Personalità intraprendente e determinata, ho recentemente conseguito Laurea in Scienze motorie e intendo specializzarmi in Scienze motorie per la prevenzione ed il benessere. Desidero crescere professionalmente nel settore, so occuparmi dei compiti assegnati con impegno e risolutezza agendo sempre nel rispetto dei feedback e delle raccomandazioni di colleghi e superiori nell'ottica di un miglioramento continuo del servizio. Ottime doti comunicative. Personalità intraprendente e determinata, ho recentemente conseguito Laurea in Scienze motorie e intendo specializzarmi in Scienze motorie per la prevenzione ed il benessere. Posso contare su una forte motivazione e sul desiderio di crescere professionalmente , contribuendo proattivamente al raggiungimento degli obiettivi individuali e di team. sul desiderio di crescere professionalmente , contribuendo proattivamente al raggiungimento degli obiettivi individuali e di team.

### ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2018 - 2021 - Università degli studi di Napoli Parthenope, Napoli , Italia

#### Laurea in Scienze Motorie

Voto 109/110

### ESPERIENZA LAVORATIVA

2020 - ATTUALE - Italia

#### Personal fitness trainer

- Monitoraggio e assistenza dei clienti durante gli esercizi per garantirne la corretta esecuzione e ridurre al minimo gli infortuni.
- Sviluppo di nuovi programmi o modifica di quelli esistenti al fine di evitare infortuni, massimizzare gli sforzi e agevolare il raggiungimento degli obiettivi di benessere fisico del cliente.
- Ideazione di nuovi programmi e monitoraggio dei progressi dei clienti.
- Guida ai clienti sulle corrette abitudini alimentari e di esercizio fisico.
- Ottima gestione del carico di lavoro e delle relazioni professionali, rispondendo con calma ed equilibrio anche alle situazioni lavorative più impegnative.
- Comprensione delle reali esigenze del cliente al fine di individuare le soluzioni più veloci ed efficienti, garantendo un servizio d'eccezione volto ad offrire un'esperienza soddisfacente nel rispetto di specifiche linee guida.
- Approccio attento, metodico e concreto allo svolgimento dei task quotidiani assicurando al contempo un eccellente ritmo lavorativo.
- Pronta comprensione di istruzioni, feedback, domande e richieste grazie alla capacità di ascoltare attivamente il proprio interlocutore ed elaborare rapidamente risposte o azioni efficaci.
- Promozione di un dialogo propositivo, rispettoso e aperto al confronto in grado di tenere conto delle specificità dell'interlocutore sia che si tratti di colleghi, superiori o clienti.
- Uso professionale di Excel e Word per lo svolgimento di programmi personalizzati, garantendo massima precisione e competenza.

2019 - 2020 - Casalnuovo , Italia

#### Istruttrice di pilates



- Spiegazione e dimostrazione delle posture e assistenza agli utenti durante la loro esecuzione.
- Selezione e abbinamento di musiche propedeutiche ai movimenti del pilates durante le lezioni per garantire un miglioramento della postura e dell'interiorità personale.
- Valutazione dei progressi della persona attraverso l'analisi della capacità di esecuzione dei movimenti.
- Controllo del rispetto delle distanze di sicurezza da parte dei praticanti durante lo svolgimento delle lezioni in ambienti chiusi.
- Ispezione e preparazione della sala e predisposizione di attrezzi e strumenti prima dell'arrivo degli allievi.
- Studio e realizzazione di nuove sequenze in linea con le richieste e il livello di formazione dei praticanti.
- Pianificazione e conduzione di lezioni di introduzione alla disciplina presso lo studio Merloni.
- Gestione dei gruppi di praticanti durante le lezioni assicurando sostegno e supervisione costante.
- Guida ai clienti sulle corrette abitudini alimentari e di esercizio fisico.
- Monitoraggio e assistenza dei clienti durante gli esercizi per garantirne la corretta esecuzione e ridurre al minimo gli infortuni.

## COMPETENZE DIGITALI

Padronanza del Pacchetto Office (Word Excel PowerPoint ecc) / Gestione autonoma della posta e-mail / Posta elettronica / Microsoft Office / GoogleChrome / Social Network

## COMPETENZE LINGUISTICHE

**LINGUA MADRE:** italiano

**ALTRE LINGUE:**

**inglese**

**Ascolto**  
B2

**Lettura**  
B2

**Produzione  
orale**  
B2

**Interazione  
orale**  
B2

**Scrittura**  
B2

---

*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".*