



Riccardo Tomei

15/07/1990

Viale Montegrillo, 49 - Perugia (PG), Italia

Telefono: 333-1099299

E-mail riccardo.tomei@outlook.it

L'insieme delle esperienze formative, di lavoro e di passioni hanno fatto di me una persona con diverse abilità e competenze che vengono messe al servizio del prossimo, in ambito motorio, educativo, formativo, sociale e informatico. La mia personalità è caratterizzata da molta energia, voglia di mettersi in gioco legate ad umiltà e determinazione. Sono molto portato a lavorare in gruppo e a gestire gruppi di persone, programmando attività per il raggiungimento di determinati obiettivi, valorizzando la potenzialità di ciascuno. Riesco a gestire le attività grazie ad una buona capacità di analisi e programmazione, così da operare in modo più funzionale.

ESPERIENZA PROFESSIONALE

- **Titolare Palestra ATHLETIC S.S.D.**
S.S.D. Athletic Body Club, Perugia Gestione della struttura, istruttore sala pesi, personal trainer, istruttore calisthenics, istruttore taekwondo (novembre 2019 - in corso)
- **Istruttore attività motoria e ludica**
Soc. Cooperativa "Nonsoloscuola", Perugia Scuola Ciabatti-Montessori, attività motoria durante il servizio di dopo-scuola. (settembre 2019 - in corso)
- **Istruttore Calisthenics**
Centro Universitario Sportivo Perugia Istruttore sala pesi, personal trainer, istruttore calisthenics, istruttore taekwondo (settembre 2017-in corso)
- **Personal trainer**
S.S.D. Athletic Body Club, Perugia Istruttore sala pesi, personal trainer, istruttore calisthenics, istruttore taekwondo (settembre 2017-in corso)
- **Web marketer**
Gio&Ca Comunicazioni, Perugia Assistenza clienti, creazione siti web, gestione social web, creazione campagne adw (aprile 2016 - marzo 2018)
- **Assistenza bagnanti**
A.S.D.U.S.B. Fortebraccio, Perugia Assistenza bagnanti (bagnino), accoglienza clienti, barista (estate 2015, 2016, 2017)
- **Assistenza e sicurezza spazi concerti**
Fondazione di partecipazione Umbria Jazz, Perugia Addetto alla sicurezza, accoglienza ospiti e relazioni con il pubblico (nel mese di luglio dal 2013 al 2019)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- **Laurea in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate**
Facoltà di Scienze Motorie e Sportive, Perugia Corso di Laurea Magistrale (Luglio 2020)
- **Laurea in Scienze Motorie e Sportive**
Facoltà di Scienze Motorie e Sportive, Perugia Corso di Laurea triennale (Settembre 2018)
- **Diploma di Mental e Physical Coach**
International Sport Mental Coach Association, Bettona Corso per qualifica da Mental e Physical Coach (Luglio 2018)
- **Diploma di Personal Trainer FIF**
Federazione Italiana Fitness, S. Maria degli Angeli (Italia) Corso professionale di Personal Trainer (Dicembre 2016)
- **Diploma di Addetto alla Contabilità**
Associazione Forma.Azione, Perugia Corso professionale di addetto alla contabilità (Giugno 2016)
- **Diploma di Liceo Scientifico**
Gymnasium Montessori School, Perugia Nozioni di matematica, scienze, latino e lingua straniera (Luglio 2010)

COMPETENZE

- **Lingua Inglese**

Comprensione				Parlato				Scritto	
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
B1	intermedio	B1	intermedio	B1	intermedio	B1	intermedio	B1	intermedio

Capacità e competenze sociali

Ottima capacità di lavorare in gruppo e di interazione con altre persone maturata tramite la mia esperienza professionale di servizio di sicurezza, tramite lo svolgimento di attività sportive e come personal trainer.

Capacità e competenze organizzative

Ottimo senso organizzativo e buone capacità logistiche dovute ad attitudini personali e perfezionate grazie alle mie esperienze lavorative e accademiche.

Capacità e competenze informatiche

-buona padronanza degli strumenti Microsoft Office (Word, Excel e Power Point),
-ottima capacità di navigazione in Internet,
-discreta conoscenza dei linguaggi di programmazione (Python, C/C++, Java),
-buona conoscenza delle applicazioni di progettazione grafica (PhotoShop, VideoMaker),
-discreta conoscenza dei sistemi operativi (Windows, Linux e Mac OS),
-ottima conoscenza della struttura hardware dei personal computers con capacità di analisi e manutenzione
Competenze maturate grazie a interesse personale e al mio percorso di due anni universitari alla facoltà di Informatica di Perugia

Abilitazione al primo soccorso con defibrillatore

Esecutore riabilitazione cardiopolmonare di base e defibrillazione precoce lattante-bambino-adulto

Patente

A, B (automunito)

INTERESSI

Taekwondo (pratica agonistica, cintura nera 9anni).

Calcio (pratica agonistica 8 anni).

Calisthenics (istruttore).

Sala pesi (Personal trainer)

Web Maker e design (Photoshop, VideoMaker)

ALTRE ATTIVITÀ LAVORATIVE

Centro estivo.

Arbitraggio pallavolo.

Gestione social web e siti internet.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel cv ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e del GDPR (Regolamento UE 2016/679).

