



FRANCESCA GRILLI

PROFILO PROFESSIONALE

- Professionista nel campo delle DBN (Discipline Bio-Naturali) con esperienza pluriennale in **Shiatsu**, **Biodinamica Craniosacrale** e **Qigong**, affiancata a una solida formazione in **Medicina Tradizionale Cinese** e in continuo apprendimento. Socia FISieo (Federazione Italiana Shiatsu).
- Attenta ai processi sociali, collabora a progetti e studi nel campo delle scienze sociali.
- All'inizio del percorso lavorativo ha avuto esperienze di amministrazione e contabilità di aziende di vari settori, dal turismo alla vendita di prodotti enogastronomici

CAPACITÀ E COMPETENZE

Competenze specialistiche:

- (digitopressione, utilizzo tecniche salutari secondo la medicina tradizionale cinese, incluse le ginnastiche tradizionali)
- Sostegno a un elevato numero di clienti

Competenze e conoscenze professionali di base:

- Capacità nell'uso del computer, e dei programmi operativi: Power Point, Excel, Adobe Creative Suite
- Contabilità base
- Fotografia
- Conoscenza delle normative sulla privacy
- Principi di viticoltura ed enologia
- Video editing

Abilità personali:

- In grado di fare lavoro di squadra e di operare in autonomia
- Capacità organizzative e di gestione del tempo
- Attitudine alla leadership e allo sviluppo delle relazioni interpersonali
- Completa autonomia nella gestione dei contatti con i propri clienti, degli spazi di lavoro
- Empatia
- Forte motivazione
- Spirito di iniziativa
- Affidabilità
- Flessibilità

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

- 11/2019 - ad oggi
- Operatrice Qigong** - Perugia e Città di Castello (PG)
- Qigong, Self Shiatsu, Zen Stretching e Do-In
Incontri individuali o di gruppo
Ginnastica energetica, stretching dei meridiani, automassaggio e meditazione.
Pratiche di lunga vita che si basano sulla Medicina Tradizionale Cinese.
- 01/2014 - ad oggi
- Operatrice Shiatsu** - Perugia, Città di Castello (PG) e Castiglione del Lago (PG)
- Trattamento Shiatsu Biodinamico
Su futon o lettino
Riequilibrio energetico attraverso l'uso di trazioni e pressioni mantenute in punti specifici di agopuntura e lungo i meridiani, mobilizzazioni delle articolazioni e ascolto della fascia.
Per migliorare le capacità di accrescere il proprio benessere, riequilibrare l'organismo e vivere in sintonia con il proprio corpo.
- 08/2020 - 11/2020
- Partecipante junior al team di **ricerca nel campo delle scienze sociali** - Sintagma impresa sociale - Città di Castello (PG)
- Raccolta delle informazioni, anche attraverso interviste e questionari; trascrizione ed elaborazione;
 - Creazione di presentazioni multimediali per divulgazione dei risultati della ricerca.
- 06/2020 - 10/2021
- Raccoglitrice di erbe officinali** - Ca' dell'Odola - San Giustino (PG)
- Raccolta manuale di erbe officinali, uva e olive
 - Sistemazione e conservazione di colture raccolte.
 - Distillazione oli essenziali
- 09/2018 – ad oggi
- C'entro APS - Città di Castello (PG)
- Collaborazioni:
- Tutor corso di Qigong** -Progetto RIS
- Tutorship nel corso di Qigong a supporto di donne con malattia oncologica 2018 - 2020
- Tutor corso Qigong** – Progetto LINK UP
- Tutorship nel corso di Qigong a supporto di persone con comportamenti additivi 2019 - 2019
- Operatrice supporto** ai destinatari finali – Progetto Salus-bus, 2020

- 11/2009 - 12/2013 **Addetta alle vendite** - Vinea Familiae SRL - San Giustino (PG)
- Gestione del punto vendita.
- 10/2009 - 10/2010 **Servizio civile** - Coop. Sociale Fiore Verde –
Centro Accoglienza San Giovanni – Città di Castello (PG)
- Assistenza e animazione per persone anziane e con disabilità
- 04/2007 - 10/2008 **Impiegata** - Pit Stop srl - Città di Castello (PG)
- Organizzazione e gestione contabile e amministrativa
- 02/2006 - 12/2006 **Impiegata** - Turismatica srl - Città di Castello (PG)
- Organizzazione e gestione contabile
- 10/2003 - 10/2006 **Apprendista contabile** - Alba srl - Città di Castello (PG)
- Fatturazione e prima nota
- 06/2003 - 12/2003 **Assistente ragioniera** - Tirocinio post diploma
Studio commerciale Belli Aldo - Città di Castello (PG)
- Registrazione di fatture e predisposizione dei dichiarativi IVA.
 - Verifica e aggiornamento di registri di prima nota.
 - Gestione della contabilità generale e analitica, elaborazione dei bilanci d'esercizio.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Operatrice Qigong: Medicina Tradizionale Cinese e Qigong

ScuolaTao - Bologna

Corso triennale di 450 ore

Direttore didattico di ScuolaTao e docente interno: dottor Massimo Muccioli

Insegnante Qigong: Marco Mazzarri

Insegnante Qigong 6 suoni e Qigong per gli occhi: Dominique Ferraro
2019

Contact Improvisation: Moving between Fluids

Spazio Seme Snc - Arezzo

Ricerca sulle dinamiche, qualità e cicli dei fluidi corporei e dei loro tessuti circostanti. Il modo in cui ci muoviamo tra gli stati fluidi oscilla, vibra e pulsa con la nostra esperienza di vita. Proprio come nella società, l'autonomia individuale si fonde con l'interazione sociale nelle organizzazioni multicellulari.

Docente: Katharina Rustler
2019

Jingdong Qigong metodo Hu Yaozhen e Hu Lijuan

C'entro! APS - Città di Castello

Docente: Paola Conti

2018 - Formazione continua

Shiatsu sul lettino e Shiatsu spontaneo

Anma Shiatsu - Torino

Docente: Claudio Micalizzi (ideatore dello stile MaKeShi)

2016

Biodinamica Craniosacrale

Christine Roppelt Becher - Bamberg (Germania)

2013 - Formazione continua

Operatrice Shiatsu: Zen Shiatsu di Shitsuto Masunaga

Free Style Shiatsu School - Terni

Corso triennale di 760 ore

2012

Corso di restauro del mobile antico

G.O. Bufalini - Città di Castello

- Restauro mobile antico, varie tecniche di doratura, laccatura, principali solventi e colle, bolo, meccatura, effetto marmo
- Tirocinio non retribuito presso falegnameria di Città di Castello, per apprendere le tecniche di restauro, lucidatura e conservazione del mobile antico

2010

Seminario di Formazione: Privacy

DevelPro Consulenza ed Assistenza Privacy - Perugia

03/2010

Corso HACCP: settore alimentare

CESCOT UMBRIA - Scuola d'impresa - Perugia

2010

Corso di vetrofusione

Farsetti Arte - Sansepolcro

Conoscenza della storia del vetro, pasta vitrea e murano, compatibilità e devettrificazione, caratteristiche strutturali del vetro, composizione e realizzazione lastre di vetro

2009

Corso Intensivo d'Inglese

ATLANTIC LANGUAGE SCHOOL - Galway - Irlanda

2008

Corso di fotografia avanzata

Centro Fotografico Tifernate - Città di Castello

- Acquisizione capacità per utilizzo tecniche digitali e analogiche, basi di storia della fotografia, strumenti di grafica computerizzata (Adobe Photoshop, Corel Draw, ACDSee, gestione data base)
- Partecipazione seminario la fotografia fine art, il bianco e nero e diritto d'autore presso Sala delle Pietre, Todi (PG)

2007

Paghe e contributi

Istituto Sviluppo Professionale - Bologna

2006

Inglese 5° grado

Trinity College - Londra

2003

Ragioniere Perito Commerciale

I.T.C.G. Ippolito Salviani - Città di Castello

2003

LINGUE

Italiano: Madrelingua

Inglese:  C1

Avanzato

Francese:  C1

Avanzato

PRESTAZIONI VOLONTARIE

- 2016/2017 Coordinazione progetto "Shiatsu, Il contatto amorevole" Tramite Vis-Fisieo onlus (associazione di volontariato della federazione italiana shiatsu insegnanti e operatori). Incontri settimanali con gli ospiti della struttura Muzi Betti di Città di Castello (PG). Trattamenti shiatsu individuali e ginnastica energetica di gruppo.
 - 2004/2006 Volontaria presso la Croce Rossa Italiana di Città di Castello (PG)
 - 2003 Animazione centri estivi per bambini da 5 a 11 anni presso GENITORI OGGI di Città di Castello (PG)
-

INTERESSI

- Ha vissuto in Scozia, nell' ecovillaggio di Findhorn per un percorso personale e comunitario, dove ha potuto praticare i principi fondamentali della Fondazione: ascolto della voce interiore, amore in azione e co-creazione con la natura. Tuttora partecipa attivamente ad esperienze di ecosostenibilità e cohousing per diffondere una maggiore sensibilità ambientale e sociale.
Dal 2004 pratica meditazione. Osserva gli insegnamenti del maestro zen e attivista per la pace Thich Nhat Hanh.
- Nella sua ricerca espressiva incontra la Contact Improvisation, dove sperimenta un altro modo di stimolare la ricerca del benessere e della crescita personale, il contatto.
- Appassionata di fotografia dall'età di 20 anni, ha partecipato a mostre collettive e personali, è specializzata nei ritratti.

Autorizzo il trattamento dei dati personali contenuti nel mio CV ex art. 13 del decreto legislativo 196/2003 e art. 13 del regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei singoli cittadini in merito al trattamento dei dati personali

Yes