



**Ambra Scolaro**



## ESPERIENZA LAVORATIVA

[ 06/12/2022- Attuale ] **Cultrice Della Materia**

*Università e-Campus* <https://www.uniecampus.it/>

**Indirizzo:** Via Isimbardi, 10 - 22060 Novedrate (CO)

**Città:** Novedrate

**Paese:** Italia

**Principali attività e responsabilità:**

Presentatrice del laboratorio teorico-pratico di ginnastica attrezzistica (un modulo dell'esame di Sport Individuali) presso l'università telematica e-Campus.

[ 15/02/2021 - Attuale ] **Tutor Universitario**

*Università Telematica Unicusano* <https://www.unicusano.it/>

**Indirizzo:** Via Don Carlo Gnocchi, 3, 00166, Roma, Italia

**Città:** Roma

**Paese:** Italia

**Principali attività e responsabilità:**

Svolgimento della didattica di corsi paralleli ("percorsi eccellenza") a quelli curricolari dei Professori; fino ad oggi mi sono occupata dei corsi di Anatomia e Fisiologia Umana.

[ 01/01/2017 - Attuale ] **Chinesiologa - Attività preventiva e adattata**

*Privato*

**Città:** Roma

**Paese:** Italia

**Principali attività e responsabilità:**

Attività di personal training con persone di età compresa dai 5 ai 94 anni.

Sviluppo di programmi di allenamento individualizzati, mirati a migliorare la condizione di fisica, la salute e la qualità di vita, tenendo conto delle necessità personali e dell'eventuale presenza di situazioni patologiche quali ADHD, osteoporosi avanzata, neoplasie, anoressia, diabete e problematiche dell'apparato cardiocircolatorio.

[ 20/05/2021 - 30/04/2022 ] **Progetto di ricerca e diffusione "HAPPY BONES" - prevenzione e cura dell'osteopenia e osteoporosi in donne in età menopausale**

*Università degli Studi di Roma "Foro Italico"*

**Città:** Rome

**Paese:** Italia

**Principali attività e responsabilità:**

Attività di allenatrice e formatrice nel progetto "Physical activity in women in menopause: a collaborative partnership for active lifestyles for the prevention and treatment of osteoporosis / HAPPY BONES", finanziato dalla Commissione Europea, svolto presso l'università del Foro Italico di Roma sotto la guida del Professore e Rettore Attilio Parisi.

**[ 15/12/2019 - 15/08/2020 ] Ricercatrice in attività fisica e cognizione**

*Università di Poitiers* <https://cerca.labo.univ-poitiers.fr/>

**Indirizzo:** 5, rue T. Lefebvre, 86073, Poitiers, Francia

**Città:** Poitiers

**Paese:** Francia

**Principali attività e responsabilità:**

L'attività svolta aveva come obiettivo principale quello di indagare il rapporto tra processi cognitivi e attività fisica. Come riferimento venivano analizzate diverse variabili fisiologiche tra cui la variabilità cardiaca e l'attività cerebrale utilizzando l'EEG e l'ECG.

**[ 01/06/2019 - 14/12/2019 ] Tutor Universitario**

*Università degli Studi di Roma "Foro Italico"* <http://www.uniroma4.it/>

**Indirizzo:** Piazza Lauro de Bosis, 15, 00135, Roma, Italia

**Città:** Roma

**Paese:** Italia

**Principali attività e responsabilità:**

Supporto agli studenti iscritti ai vari corsi di studi offerti dall'università (triennale e magistrali) nelle attività del centro linguistico di ateneo.

**[ 01/10/2018 - 30/06/2019 ] Allenatrice di ginnastica artistica**

*AS Basket Valsugana*

**Indirizzo:** Via Val d'Aosta, 2, 00141, Roma, Italia

**Città:** Roma

**Paese:** Italia

**Principali attività e responsabilità:**

Allenatrice di diversi gruppi di ginnastica artistica femminile, dai 6 ai 16 anni, con una particolare attenzione alla parte di preparazione atletica e prevenzione infortuni.

**[ 15/04/2018 - 30/09/2018 ] Assistant Strength and Conditioning**

*A.B.S Powerlifting* [www.advancedbarbellsystems.com](http://www.advancedbarbellsystems.com)

**Indirizzo:** Unit 5 Tolka Valley Industrial Estate, Ballyboggan Rd, Glasnevin,, Dublino, Irlanda

**Città:** Dublino

**Paese:** Irlanda

**Principali attività e responsabilità:**

Esperienza lavorativa affiancando l'Head Coach della nazionale Irlandese di powerlifting. L'attività consisteva nella prescrizione di programmi di allenamento mirati ad aumentare il condizionamento fisico generale e sport specifico sia degli atleti di interesse internazionale sia dei principianti.

[ 15/04/2018 - 30/09/2018 ] **Istruttrice di sala pesi**

*Herberton Leisure* <https://www.herbertonleisureclub.com/>

**Città:** Dublino

**Paese:** Irlanda

**Principali attività e responsabilità:**

Istruttrice di sala pesi, con lo scopo di prescrivere allenamenti personalizzati da svolgere in sala a seguito di valutazioni posturali e funzionali. Responsabile di vari corsi di fitness quali Spinning, Acqua Gym, Posturale, Funzionale, GAG, Kettlebell e TRX, animal flow e stretching.

[ 01/09/2015 - 30/06/2016 ] **Allenatrice di ginnastica artistica**

*L'aquilone A.S.D*

**Indirizzo:** Viale Regina Margherita, 16, 00198, Roma, Italia

**Città:** Roma

**Paese:** Italia

**Principali attività e responsabilità:**

Allenatrice di diversi gruppi di bambine di età compresa tra i 4 -12, con un focus particolare allo sviluppo non solo dei gesti tecnici tipici della disciplina, ma anche della coordinazione e della socialità, mirando ad una crescita olistica delle bambine.

## **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

---

[ 01/09/2022 - Attuale ] **Laurea Magistrale in "Scienze della Nutrizione Umana" LM61**

*Università Telematica "San Raffele"* <https://www.uniroma5.it/>

**Indirizzo:** Via di Val Cannuta, 247, 00166 Roma RM

**Campi di studio:** Nutrizione Umana

**Voto finale:** In corso **Livello EQF:** Livello 8 EQF

**Tipo di crediti:** CFU **Numero di crediti:** 120

[ 01/10/2018 - 15/10/2020 ] **Laurea Magistrale in "Attività Fisica e Salute" LM67i 110L/110**

*Università degli Studi di Roma "Foro Italico"* [www.europeanmasterhpa.eu](http://www.europeanmasterhpa.eu)

**Indirizzo:** Piazza Lauro de Bosis, 15, 00135, Roma, Italia

**Campi di studio:** Attività fisica e Salute

**Voto finale:** 110L/110 **Livello EQF:** Livello 8 EQF

**Tipo di crediti:** CFU **Numero di crediti:** 135

**Tesi:** Physical Activity and Executive Functions in Youths

**Principali materie studiate/competenze professionali acquisite:**

Corso di Laurea Magistrale che fornisce una robusta conoscenza riguardo le potenzialità dell'attività fisica sulla salute. L'organizzazione di questa specialistica si conforma a quella dei Master Europei, prevedendo differenti moduli, tra cui "attività fisica per anziani e popolazioni speciali" e "Riabilitazione motoria".

[ 01/04/2019 - 15/10/2019 ] **Tirocini Universitari**

*Università di Odense, Danimarca e Università di Colonia, Germania*

**Campi di studio:** Attività fisica e salute

**Voto finale:** 29,3 **Livello EQF:** Livello 8 EQF

**Tipo di crediti:** CFU **Numero di crediti:** 45

**Principali materie studiate/competenze professionali acquisite.:**

-"Moving in old age - interdisciplinary approaches to the study of ageing", presso l'Università di Odense, Danimarca (30/30). Responsabile del corso Paolo Caserotti, pcaserotti@health.sdu.dk

-"Movement therapy for special populations", presso l'Università di Colonia, Germania (30/30). Responsabile del corso Christiane Wilke, wilke@dshs-koeln.de

-"Physical activity and disease prevention in children", presso l'Università di Odense, Danimarca (28/30). Responsabile del corso Karsten Froberg, kfroberg@health.sdu.dk

[ 15/10/2014 - 31/03/2018 ] **Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive L22 110L/110**

*Università degli Studi di Roma "Foro Italico"* <http://www.uniroma4.it/>

**Indirizzo:** Piazza Lauro de Bosis, 15, 00135, Roma, Italia

**Campi di studio:** Attività fisica

**Voto finale:** 110L/110 **Livello EQF:** Livello 6 EQF

**Tipo di crediti:** CFU **Numero di crediti:** 180

**Tesi:** Lo sviluppo coordinativo in età evolutiva

**Principali materie studiate/competenze professionali acquisite.:**

Il corso di studi fornisce le basi generali riguardo il funzionamento del corpo umano e l'attività fisica. Tra le varie materie è stata data particolare importanza a: biologia, anatomia, fisiologia, pedagogia, psicologia e periodizzazione dell'allenamento.

[ 01/10/2018 - 31/12/2018 ] **Personal Trainer Senior- FIFE 2° Livello**

*FIFE* <http://www.federpesistica.it/>

**Indirizzo:** Viale Tiziano, 70, 00196, Roma, Italia

**Campi di studio:** Sollevamento Pesi

**Principali materie studiate/competenze professionali acquisite.:**

Corso di specializzazione riguardo l'allenamento contro resistenza, con un focus sugli esercizi della pesistica Olimpica.

[ 01/09/2019 - 14/10/2019 ] **Active Ageing Trainer**

*Fit&Sund -EREPS* <https://fitogsund.dk/>

**Indirizzo:** Odense, Danimarca

**Livello EQF:** Livello 4 EQF

**Principali materie studiate/competenze professionali acquisite.:**

Corso specializzato nelle esigenze degli anziani, con lo scopo di fornire sessioni di allenamento individuali e di gruppo tenendo conto delle particolari condizioni di salute e delle necessità di socialità e emotività di questa popolazione.

*Fit&Sund - EREPS* <https://fitogsund.dk/>

**Indirizzo:** Odense, Danimarca

**Livello EQF:** Livello 3 EQF

**Principali materie studiate/competenze professionali acquisite.:**

Corso di specializzazione che fornisce una solida conoscenza scientifica e pratica riguardo il mondo del fitness.

## COMPETENZE LINGUISTICHE

**Lingua madre:** italiano

**Altre lingue:**

### Inglese

ASCOLTO C1 LETTURA C1 SCRITTURA B2

PRODUZIONE ORALE B2 INTERAZIONE ORALE B2

### Spagnolo

ASCOLTO B2 LETTURA B2 SCRITTURA B1

PRODUZIONE ORALE B2 INTERAZIONE ORALE B2

### Francese

ASCOLTO B2 LETTURA B2 SCRITTURA B1

PRODUZIONE ORALE B2 INTERAZIONE ORALE B2

## COMPETENZE DIGITALI

Google Drive | Microsoft Excel | Microsoft Office | Microsoft Powerpoint |. | Utilizzo di piattaforme per comunicare (Zoom, Skype, Google Docs) | Gestione Email: GMail, Outlook, iCloud Mail, MailChimp

## PATENTE DI GUIDA

**Automobile:** B

## ONORIFICENZE E RICONOSCIMENTI

### Risultati Sportivi

Quarto posto nella gara nazione di powerlifting organizzata dalla FIPL lo scorso febbraio nella categoria -47kg.

Quarto posto nella gara nazione di distensione su panca piana organizzata dalla Federazione Italiana Pesistica, nell'estate del 2021, nella categoria di peso -45kg.

Mi sono classifica al 4° posto nelle gare nazionali di powerlifting in Irlanda nel 2019, nella categoria di peso -47kg.

Primo posto in una gara regionale di distensione su panca piana organizzata dalla Federazione Italiana Pesistica, nell'estate del 2019, nella categoria di peso -45kg.

## COMPETENZE ORGANIZZATIVE

---

### Competenze organizzative e gestionali

Ottima gestione del tempo e dello spazio, acquisita principalmente durante le esperienze lavorative.

Eccellente spirito di gruppo e di team-leading.

Risoluta nella gestione della pressione, riuscendo a non perdere il focus in situazioni di stress.

## HOBBY E INTERESSI

---

### Hobbies

Adoro svolgere ogni tipo di attività fisica, amo occuparmi delle piante e degli animali. Nel tempo libero mi piace dedicarmi alla cucina, soprattutto seguendo le ricette di mia nonna.

---

## COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI

### Competenze comunicative e relazionali

Empatica, educata ed amante del confronto.

Adoro lavorare in squadra, ritengo che lo scambio di punti di vista ed il confronto siano potenti armi che consentono di ampliare la conoscenza e genera idee innovative.

---

## ESPERIENZA ERASMUS+

### [ 01/01/2017 - 15/08/2020 ] Erasmus+ Studio e Traineeship

1) Ho svolto la mia prima esperienza nel programma Erasmus+ Studio durante il terzo anno della triennale, recandomi presso l'Università di Valencia in Spagna da Gennaio 2017 a Luglio 2017.

2) Successivamente ho usufruito dei restanti mesi di mobilità del primo ciclo di studi per svolgere un'esperienza nel programma Traineeship, da Aprile 2018 a Settembre 2018, in Irlanda presso la palestra della Nazionale di Powerlifting.

3) Infine, nel 2020 ho svolto 8 mesi di mobilità Erasmus+ Traineeship a Poitiers, in Francia, dove ho lavorato nel laboratorio di ricerca dell'Università insieme al Professore Audiffren, per la scrittura della mia tesi magistrale.

Le esperienze nel programma Erasmus+ mi hanno formata e cambiata.

Credo fortemente che ciò che arricchisce di più gli esseri umani siano gli scambi interculturali, in cui si ha modo di conoscere "l'altro" e mettere in discussione le proprie credenze, imparare lingue, tradizioni e culture, allontanarsi dalla propria zona di confort e mettersi in gioco.

---

*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".*

Roma, 14/12/2022

Ambra Scolaro

