

INFORMAZIONI PERSONALI

Alessandro Valacchi

 53100 Siena (Italia)
 0039 348 0826278
 alessandro.valacchi@mps.it

POSIZIONE RICOPERTA

Massaggiatore olistico e sportivo-Pranopratico

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

12/2018–12/2019

Insegnante di tecniche di massaggio

Centro Iride, Siena (Italia)

Ho somministrato corsi di uno o due giorni dedicati a diverse tecniche di massaggio curando anche la preparazione delle relative dispense e di altro materiale didattico.

2017–alla data attuale

Massaggiatore olistico e sportivo

Siena (Italia)

Sono un massaggiatore diplomato (tesserini tecnici CSEN) abilitato a svolgere i seguenti massaggi: svedese, decontratturante, rilassante, hot stone massage, linfodrenante, linfodrenante viso, riflessologia facciale, riflessologia plantare, kobido, ayurvedico, californiano.

Oltre a svolgere privatamente la mia attività, ho prestato servizio presso strutture rinomate come il Relais la Bagnaia ed il Podere San Luigi, nel senese. Sono stato inoltre massaggiatore della squadra di calcio Monteriggioni nella stagione 2018/2019, squadra di calcio Gracciano nella stagione 2019/2020 e della squadra di baseball Siena Baseball a partire dalla stagione 2017/2018.

2000–alla data attuale

Insegnante di pianoforte

Siena (Italia)

Come pianista diplomato al Conservatorio R.Franci di Siena, da alcuni anni impartisco lezioni private di strumento ad adulti e bambini

05/2018–20/12/2018

Presidente Associazione Culturale e Sportivo-Dilettantistica

Siena (Italia)

Per un breve periodo sono stato presidente dell'associazione culturale ANBI con sede a Siena e ho curato l'organizzazione di attività e corsi legati al benessere della persona; da agosto 2018 sono presidente del Centro Iride, associazione sportivo dilettantistica da me fondata, per la quale ho curato l'organizzazione di attività e corsi di vario genere, tutti incentrati sul benessere psico-fisico della persona, dedicandomi in particolare ai corsi di tecniche di massaggio.

03/2000–alla data attuale

Impiegato di banca

Monte dei Paschi di Siena, Siena (Italia)

Dal 2000 sono impiegato presso Banca Monte dei Paschi di Siena e ho lavorato in numerosi uffici svolgendo diverse mansioni, non solo a Siena ma, per brevi periodi, anche in altre città italiane come Lecce, Catania, Napoli. Attualmente lavoro presso gli uffici della Direzione Generale a Siena.

1999–2000

Impiegato presso agenzia immobiliare

Immobiliare Marzocchi, Siena (Italia)

- 03/2020-alla data attuale **Corsi di formazione e aggiornamento discipline bionaturali**
A.mi University , Milano (Italia)
Frequenza di numerosi corsi sulle discipline bionaturali ad esempio: musicoterapia, iridologia, pnei, cristalloterapia, linguaggio del corpo... (in allegato)
- 09/2019–09/2020 **Corso di pranoterapia - terzo anno (iscrizione albo notarile)**
A.mi University , Milano (Italia)
Diploma corso di pranoterapia.
- 09/2018–09/2019 **Corso di pranoterapia - secondo anno**
Centro Iride, Siena (Italia)
Frequenza del corso di pranoterapia, che prevede, oltre a nozioni teoriche, alcune ore di pratica di pranoterapia (trattamento di varie patologie) ed ore di altre discipline quali PNL, anatomia e patologia.
- 09/2017–06/2018 **Corso di pranoterapia - primo anno**
Centro ANBI, Siena (Italia)
Frequenza del corso di pranoterapia, che prevede, oltre a nozioni teoriche, alcune ore di pratica di pranoterapia (trattamento di varie patologie) ed ore di altre discipline quali pnl, anatomia e patologia.
Superamento dell'esame conclusivo del primo anno del corso di pranoterapia.
- 09/2016–06/2017 **Corso di tecniche di massaggio olistico**
Centro Anbi, Siena (Italia)
Corso per massaggiatore olistico, durante il quale ho conseguito l'attestato Csen qualificante per alcuni tipi di massaggio - anche afferenti alla sfera del massaggio sportivo.
- 10/2018–10/2018 **Primo livello Reiki**
Centro Iride, Siena (Italia)
Corso articolato in due giorni al termine del quale ho conseguito l'attestato di primo livello Reiki.
- 09/1990–18/09/2000 **Laurea 2 livello pianoforte**
Istituto Musicale Pareggiato "Rinaldo Franci", Siena (Italia)
Diploma di conservatorio, solfeggio, armonia e storia della musica.
- 09/2014–10/2016 **Corso di perfezionamento musicale**
Siena Jazz, Siena (Italia)
Corso di pianoforte jazz.
- 09/1993–06/1998 **Diploma di maturità scientifica**
Liceo Scientifico "G.Galilei", Siena (Italia)
Diploma di maturità scientifica con voto 44/60.

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Lingue straniere	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	B1	B1	B1	B1	B1
certificazione PET					
francese	A2	A2	A1	A1	A1

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze digitali






AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente avanzato	Utente avanzato	Utente autonomo	Utente autonomo	Utente autonomo

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione






Alessandro Valacchi

Lingua madre
italiano






Lingue straniere
inglese, francese

inglese				
Autovalutazione delle competenze linguistiche				
COMPRENSIONE		PARLATO		SCRITTO
 Ascolto	 Lettura	 Interazione	 Produzione orale	 Scritto
B1 Utente autonomo	B1 Utente autonomo	B1 Utente autonomo	B1 Utente autonomo	B1 Utente autonomo
Certificati e diploma				
Titolo		Ente erogatore		Data
certificazione PET		-		-
Esperienze linguistiche e interculturali				
Descrizione			Durata	
<p>Uso delle lingue per studio o formazione: Laurea Specialistica in Lingue Moderne e Studi Interculturali: nel corso dei miei studi ho avuto modo di sostenere diversi esami di lingua e letteratura inglese ed angloamericana, utilizzando quotidianamente le diverse abilità linguistiche e studiando in maniera approfondita opere letterarie di diverso genere e periodo scritte in lingua inglese.</p>			10/1/07–16/2/10	
<p>Uso delle lingue per studio o formazione: TFA: il tirocinio formativo attivo tramite il quale ho conseguito l'abilitazione all'insegnamento della lingua inglese. Tutte le lezioni di didattica della lingua e della letteratura inglese, così come quelle riguardanti la normativa in corso ecc (ed i relativi esami finali) sono state svolte in lingua inglese. Nel corso del tirocinio ho dovuto svolgere alcune brevi relazioni / simulazioni di lezioni in lingua inglese</p>			10/1/15–15/7/15	

<p>Uso delle lingue sul posto di lavoro: Prima di diventare insegnante ho svolto alcuni lavori per i quali era richiesta un'ottima conoscenza della lingua inglese, sia scritta che parlata, in diversi ambiti: receptionist presso hotel, accompagnatrice turistica presso un tour operator, receptionist ed addetta booking presso una scuola di italiano per stranieri, impiegata presso uno studio legale specializzato in servizi per l'immigrazione.</p>	<p>13/8/05–10/9/15</p>
<p>Mediare tra le lingue: Da alcuni anni intrattengo una collaborazione occasionale con uno studio notarile per il quale svolgo traduzioni dall'italiano all'inglese di documenti legali di diverso tipo, quali ad esempio atti di compravendita, statuti societari, certificati di nascita/morte ecc. Presenzio inoltre ad atti di compravendita ove gli acquirenti o i venditori siano stranieri, in qualità di interprete.</p>	<p>–</p>

francese				
Autovalutazione delle competenze linguistiche				
COMPRESIONE		PARLATO		SCRITTO
 Ascolto	 Lettura	 Interazione	 Produzione orale	 Scritto
A2 Utente base	A2 Utente base	A1 Utente base	A1 Utente base	A1 Utente base
Esperienze linguistiche e interculturali				
Descrizione			Durata	
<p>Uso delle lingue per studio o formazione: Ho studiato il francese durante la mia formazione scolastica</p>			<p>–</p>	

Quadro europeo comune di riferimento per le lingue - Scheda per l'autovalutazione

		A1 Utente base	A2 Utente base	B1 Utente autonomo	B2 Utente autonomo	C1 Utente avanzato	C2 Utente avanzato
Comprensione	 Ascolto	Riesco a riconoscere parole che mi sono familiari ed espressioni molto semplici riferite a me stesso, alla mia famiglia e al mio ambiente, purché le persone parlino lentamente e chiaramente.	Riesco a capire espressioni e parole di uso molto frequente relative a ciò che mi riguarda direttamente (per esempio informazioni di base sulla mia persona e sulla mia famiglia, gli acquisti, l'ambiente circostante e il lavoro). Riesco ad afferrare l'essenziale di messaggi e annunci brevi, semplici e chiari.	Riesco a capire gli elementi principali in un discorso chiaro in lingua standard su argomenti familiari, che affronto frequentemente al lavoro, a scuola, nel tempo libero ecc. Riesco a capire l'essenziale di molte trasmissioni radiofoniche e televisive su argomenti di attualità o temi di mio interesse personale o professionale, purché il discorso sia relativamente lento e chiaro.	Riesco a capire discorsi di una certa lunghezza e conferenze e a seguire argomentazioni anche complesse purché il tema mi sia relativamente familiare. Riesco a capire la maggior parte dei notiziari e delle trasmissioni TV che riguardano fatti d'attualità e la maggior parte dei film in lingua standard.	Riesco a capire un discorso lungo anche se non è chiaramente strutturato e le relazioni non vengono segnalate, ma rimangono implicite. Riesco a capire senza troppo sforzo le trasmissioni televisive e i film.	Non ho nessuna difficoltà a capire qualsiasi lingua parlata, sia dal vivo sia trasmessa, anche se il discorso è tenuto in modo veloce da un madrelingua, purché abbia il tempo di abituarci all'accento.
	 Lettura	Riesco a capire i nomi e le persone che mi sono familiari e frasi molto semplici, per esempio quelle di annunci, cartelloni, cataloghi.	Riesco a leggere testi molto brevi e semplici e a trovare informazioni specifiche e prevedibili in materiale di uso quotidiano, quali pubblicità, programmi, menù e orari. Riesco a capire lettere personali semplici e brevi.	Riesco a capire testi scritti di uso corrente legati alla sfera quotidiana o al lavoro. Riesco a capire la descrizione di avvenimenti, di sentimenti e di desideri contenuta in lettere personali.	Riesco a leggere articoli e relazioni su questioni d'attualità in cui l'autore prende posizione ed esprime un punto di vista determinato. Riesco a comprendere un testo narrativo contemporaneo.	Riesco a leggere articoli e relazioni su questioni d'attualità in cui l'autore prende posizione ed esprime un punto di vista determinato. Riesco a comprendere un testo narrativo contemporaneo.	Riesco a capire testi letterari e informativi lunghi e complessi e so apprezzare le differenze di stile. Riesco a capire articoli specialistici e istruzioni tecniche piuttosto lunghe, anche quando non appartengono al mio settore.
Parlato	 Interazione]	Riesco a interagire in modo semplice se l'interlocutore è disposto a ripetere o a riformulare più lentamente certe cose e mi aiuta a formulare ciò che cerco di dire. Riesco a porre e a rispondere a domande semplici su argomenti molto familiari o che riguardano bisogni immediati.	Riesco a comunicare affrontando compiti semplici e di routine che richiedano solo uno scambio semplice e diretto di informazioni su argomenti e attività consuete. Riesco a partecipare a brevi conversazioni, anche se di solito non capisco abbastanza per riuscire a sostenere la conversazione.	Riesco ad affrontare molte delle situazioni che si possono presentare viaggiando in una zona dove si parla la lingua. Riesco a partecipare, senza essermi preparato, a conversazioni su argomenti familiari, di interesse personale o riguardanti la vita quotidiana (per esempio la famiglia, gli hobby, il lavoro, i viaggi e i fatti di attualità).	Riesco a comunicare con un grado di spontaneità e scioltezza sufficiente per interagire in modo normale con parlanti nativi. Riesco a partecipare attivamente a una discussione in contesti familiari, esponendo e sostenendo le mie opinioni.	Riesco ad esprimermi in modo sciolto e spontaneo senza dover cercare troppo le parole. Riesco ad usare la lingua in modo flessibile ed efficace nelle relazioni sociali e professionali. Riesco a formulare idee e opinioni in modo preciso e a collegare abilmente i miei interventi con quelli di altri interlocutori.	Riesco a partecipare senza sforzi a qualsiasi conversazione e discussione ed ho familiarità con le espressioni idiomatiche e colloquiali. Riesco ad esprimermi con scioltezza e a rendere con precisione sottili sfumature di significato. In caso di difficoltà, riesco a ritornare sul discorso e a riformularlo in modo così scorrevole che difficilmente qualcuno se ne accorge.
	 Produzione orale	Riesco a usare espressioni e frasi semplici per descrivere il luogo dove abito e la gente che conosco.	Riesco ad usare una serie di espressioni e frasi per descrivere con parole semplici la mia famiglia ed altre persone, le mie condizioni di vita, la carriera scolastica e il mio lavoro attuale o il più recente.	Riesco a descrivere, collegando semplici espressioni, esperienze ed avvenimenti, i miei sogni, le mie speranze e le mie ambizioni. Riesco a motivare e spiegare brevemente opinioni e progetti. Riesco a narrare una storia e la trama di un libro o di un film e a descrivere le mie impressioni. .	Riesco a esprimermi in modo chiaro e articolato su una vasta gamma di argomenti che mi interessano. Riesco a esprimere un'opinione su un argomento d'attualità, indicando vantaggi e svantaggi delle diverse opzioni.	Riesco a presentare descrizioni chiare e articolate su argomenti complessi, integrandovi temi secondari, sviluppando punti specifici e concludendo il tutto in modo appropriato.	Riesco a presentare descrizioni o argomentazioni chiare e scorrevoli, in uno stile adeguato al contesto e con una struttura logica efficace, che possa aiutare il destinatario a identificare i punti salienti da rammentare.
Scritto	 Scritto	Riesco a scrivere una breve e semplice cartolina, ad esempio per mandare i saluti delle vacanze. Riesco a compilare moduli con dati personali scrivendo per esempio il mio nome, la nazionalità e l'indirizzo sulla scheda di registrazione di un albergo.	Riesco a prendere semplici appunti e a scrivere brevi messaggi su argomenti riguardanti bisogni immediati. Riesco a scrivere una lettera personale molto semplice, per esempio per ringraziare qualcuno.	Riesco a scrivere testi semplici e coerenti su argomenti a me noti o di mio interesse. Riesco a scrivere lettere personali esponendo esperienze e impressioni.	Riesco a scrivere testi chiari e articolati su un'ampia gamma di argomenti che mi interessano. Riesco a scrivere saggi e relazioni, fornendo informazioni e ragioni a favore o contro una determinata opinione. Riesco a scrivere lettere mettendo in evidenza il significato che attribuisco personalmente agli avvenimenti e alle esperienze.	Riesco a scrivere testi chiari e ben strutturati sviluppando analiticamente il mio punto di vista. Riesco a scrivere lettere, saggi e relazioni esponendo argomenti complessi, evidenziando i punti che ritengo salienti. Riesco a scegliere lo stile adatto ai lettori ai quali intendo rivolgermi.	Riesco a scrivere testi chiari, scorrevoli e stilisticamente appropriati. Riesco a scrivere lettere, relazioni e articoli complessi, supportando il contenuto con una struttura logica efficace che aiuti il destinatario a identificare i punti salienti da rammentare. Riesco a scrivere riassunti e recensioni di opere letterarie e di testi specialistici.

Quadro europeo comune di riferimento per le lingue: © Consiglio d'Europa