

SABRINA TERRAROLI



via S. Maria 10 - 24121 Bergamo



030 2300000



sabrina.terraroli@gmail.com



www.sabrinaterraroli.it



Coaching

Profilo Professionale

Le mie competenze spaziano in diverse aree. Grazie alla laurea in Scienze dell'Educazione e Psicologia del Lavoro ho sviluppato una propensione alla comprensione del comportamento umano e dello sviluppo delle capacità. Per molti anni, mi sono dedicata alla sicurezza sul lavoro, guadagnando esperienza come formatrice. Inoltre, la mia passione per il miglioramento personale mi ha portato a diventare una formatrice in soft skills, contribuendo allo sviluppo professionale e alla crescita personale delle persone. La mia versatilità nel combinare queste competenze mi consente di offrire un valore significativo attraverso il coaching, promuovendo lo sviluppo sia professionale che personale dei miei clienti.

Capacità e Competenze

- Coaching
- Formazione in sicurezza sul lavoro e soft skills
- Capacità e competenze organizzative.
- Buona capacità relazionale.
- Predisposizione al contatto umano
- Lavorare in team
- Creatività

Esperienze Lavorative E Professionali

01.2020 - Attuale

Executive e Life Coach

Libera professione - Bergamo e Italia

- Nel mio ruolo attuale come **Executive Coach**, guido e sviluppo i lavoratori per massimizzare il loro potenziale. Utilizzo competenze in psicologia e leadership per migliorare le loro abilità decisionali, comunicative e strategiche. Il focus del mio lavoro è orientato verso obiettivi aziendali e crescita personale, ai fini di facilitare il cambiamento positivo, attraverso l'ascolto attivo e il feedback costruttivo.
- Come **Life Coach**, supporto le persone a raggiungere il loro massimo potenziale. Utilizzo competenze di psicologia, comunicazione e motivazione per aiutare i miei clienti a definire obiettivi personali e professionali realizzabili. Attraverso il mio approccio di coaching, basato sull'ascolto empatico e la creazione di piani d'azione personalizzati, lavoro costantemente per migliorare la qualità della vita dei miei clienti, incoraggiando il cambiamento positivo e supportandoli affinché possano raggiungere i loro obiettivi.

01.2020 - Attuale

Formatrice in soft skills

Libera professione - Bergamo Italia

- Sono una **formatrice aziendale in soft skills**. Nel corso della mia carriera ho progettato e tenuto corsi, **focalizzati principalmente sulla gestione dei conflitti**, comunicazione efficace, leadership, gestione delle riunioni e competenze di public speaking. Queste soft skills sono fondamentali per le aziende poiché contribuiscono in modo significativo al successo organizzativo. La gestione dei conflitti trasforma il conflitto in apprendimento, mentre una comunicazione chiara e assertiva migliora la capacità di ascolto e quindi di collaborazione e di gestione dei collaboratori. La leadership e la gestione delle riunioni efficaci aumentano l'efficienza del lavoro di squadra, mentre le competenze di public speaking accrescono la fiducia e l'influenza. Queste abilità come tante altre migliorano la produttività, la soddisfazione dei dipendenti e la reputazione complessiva dell'azienda.
- Nel mio ruolo di **formatrice presso un Istituto Tecnico Superiore** di Monza, mi occupo di preparare gli studenti all'occupabilità. Fornisco competenze pratiche su come affrontare con successo colloqui di lavoro, **redigere curricula e lettere di presentazione efficaci** nonché gestire gruppi di lavoro in modo collaborativo. Il mio obiettivo è dotare gli studenti delle competenze essenziali, richieste nel mondo professionale, contribuendo a migliorare la loro transizione dal mondo accademico al mercato del lavoro.

05.2006 - Attuale

Formatrice in salute e sicurezza sul lavoro

Libera professione - Bergamo e Italia

- Mi sono qualificata come **formatrice in salute e sicurezza sul lavoro** conformemente al Decreto del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e del Ministero della Salute datato 06 marzo 2013. Le mie competenze si estendono su diverse aree tematiche, comprese le aree dei rischi tecnici, igienico-sanitari e delle relazioni/comunicazioni. Offro corsi per lavoratori a rischio basso, medio e alto, come definito nell'Accordo Stato Regioni del 21/12/2011, oltre a corsi per rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza, preposti (aggiornati secondo il Decreto Legge 146/2021 e la Legge 215/2021) e dirigenti. Attualmente sono anche formatore qualificato per la salute e la sicurezza sul lavoro presso l'Area Docenza D per AIAS Academy di Milano.
- La mia **formazione in ambito di salute e sicurezza si distingue per essere esperienziale e basata su metodologie attive**. Questo approccio consente ai lavoratori di acquisire competenze pratiche e di comprendere meglio l'importanza della sicurezza sul posto di lavoro. Questo non solo migliora la conformità normativa aziendale ma aumenta anche il coinvolgimento dei dipendenti nell'adozione di pratiche sicure, contribuendo a un ambiente di lavoro più sicuro e produttivo.
- Ho inoltre progettato il **corso "Safety Coaching"**, un'innovativa iniziativa che fonde la mia esperienza nella sicurezza sul lavoro con le tecniche di coaching. Questo corso aggiunge valore alle aziende, offrendo ai dipendenti non solo la conoscenza pratica delle normative di sicurezza, ma anche le competenze di coaching per promuovere comportamenti sicuri e una cultura della sicurezza in azienda. Il "Safety Coaching" migliora notevolmente l'efficacia delle politiche di sicurezza aziendale, riducendo gli incidenti e aumentando il coinvolgimento dei dipendenti nell'aderire alle procedure di sicurezza.

01.2008 - 05.2023

Resp. Ufficio Sicurezza

Gruppo Mondialpol - COMO

- Nel mio ruolo presso il Gruppo Mondialpol come responsabile per la Salute e Sicurezza (HS), ho garantito l'implementazione dei requisiti normativi relativi alla salute e sicurezza nei luoghi di lavoro, conformemente al D.Lgs 81/08. Ho gestito la preparazione e l'aggiornamento della documentazione necessaria per soddisfare gli obblighi in materia di Salute e Sicurezza, mantenendo rapporti con le Autorità e gli enti certificatori. Ho condotto adattamenti in risposta alle nuove leggi e normative e ho svolto valutazioni dei rischi, pianificando miglioramenti e supervisionando i piani di manutenzione e, ove necessario, con il supporto di tecnici specialistici esterni. Inoltre, ho coordinato attività di monitoraggio con flessibilità riguardo agli orari e alle sedi lavorative tra cui Como, Brescia, Bergamo, Gattico, Collegno, Sassari, Arzachena, Olbia, Elmas, Belluno, Villanova di Camposampiero, Roveredo di Piano, Jesi, Pesaro, Civitanova Marche, Matera, Udine, Roma, Bari, Genova, Parma e Asti. Inoltre, ho collaborato attivamente con la direzione acquisti e l'ufficio tecnico per ottimizzare le forniture e le manutenzioni di macchinari ed attrezzature, contribuendo a garantire un ambiente di lavoro sicuro in tutto il Gruppo. Ho anche supportato i dirigenti e lavorato a stretto contatto con i rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza (RLS) in tutta Italia, contribuendo alla sensibilizzazione e all'aggiornamento sulla sicurezza sul lavoro.

09.2014 - 07.2015

Professore a contratto

Università degli studi di Milano BICOCCA Facoltà di Medicina e Chirurgia

Corso: "Organizzazione ed ergonomia della professione".

12.2004 - 04.2006

Resp. Sistema Gestione Qualità e Resp. Formazione

Gestire S.p.A. - Brescia

- Azienda di Servizi 240 dipendenti.
- Principali lavori la realizzazione del Sistema Qualità secondo la Norma ISO 9001, selezione e formazione del personale.
- Città di lavoro: Brescia, Sassari, Trento e Bolzano.

11.1998 - 11.2004

HR recruiter

Wolf Service S.r.l. - Brescia

- Azienda di Servizi di 180 dipendenti
- Durante questa esperienza, mi sono occupata del mantenimento del Sistema di Assicurazione Qualità conformemente alla norma UNI EN ISO 9001:94 e successivamente della transizione al Sistema di Gestione per la Qualità secondo la norma UNI 9001:2000.
- Nel contesto delle Risorse Umane, ho condotto un'analisi delle mansioni, identificando il profilo ideale dei candidati per le posizioni vacanti. Utilizzando strategie di recruiting mirate, ho individuato e attratto candidati qualificati, condotto interviste e valutazioni per identificare i talenti necessari all'organizzazione.

Istruzione e Formazione

2009

Laurea in “Scienze psicologiche sociali del lavoro, Università degli Studi di Padova
Votazione 96/110.

1998

Laurea in "Scienze dell'educazione" , Università degli studi di Verona
Indirizzo "Esperto nei processi formativi".
Votazione finale: 108/110.

1993

Diploma di “Ragioniere e perito commerciale”. Istituto Tecnico Commerciale “Bazoli” -
Desenzano d/G.

Certificazioni

- **Executive Coach**

Febbraio 2020 – Luglio 2021

La Escuela Europea de Coaching Milano – Diploma di Executive Coaching ACSTH di
168 ore accreditato da ICF Livello III.

Credenziali A.C.C. (Associate Certified Coach) rilasciate da I.C.F.

- **Formatore sulla sicurezza sul lavoro.**

Milano. 11/12/13 Marzo 2019. Aias Academy corso di 24 ore.

- **Formatore sulla sicurezza sul lavoro.**

Milano. Settembre 2013 Associazione Datoriale Federlegno. Corso di 24 ore.

- **Assessor Servizi esperti di valutazione Sistemi Qualità.**

Fita Confindustria Roma Corso di qualificazione con rilascio della qualifica di “**Esperto nel settore per la valutazione di Sistemi di Qualità nelle aziende di servizi**”. Corso qualificato CEPAS “Assessor Servizi” n. 556.19-23 Aprile 1999.

Formazione Risorse Umane

- Makeitso “**Addetto alla selezione**” 29 Gennaio 2023 di 8 h.

- NOE Formazione di Bergamo. “**Comunicazione immediata ed efficace**”
15-22-29 Settembre 2019 e 6-13 Ottobre 2019. Corso di 20 ore.

- Agenzia LUMETEL S.c.r.l. di Brescia “**Comunicazione ed organizzazione**”.
Corso di 80 ore. Anno 2003.

- Associazione Consorzio Scuole Lavoro. “**La gestione delle risorse umane**”.
Corso di 40 ore. Anno 2002.

Formazione Salute e Sicurezza

- **2022**

ATS Brianza “**Conoscere per prevenire**” – Impariamo dagli errori”
di N° 8h. 13 Ottobre – 31 Ottobre 2022.

Informa “**Safe Magic**” (errori cognitivi e near miss) di 8 h. 18 Ottobre 2022.

AIFOS “**Il nostro cervello è limitato** – i processi cognitivi nella salute e sicurezza” 2 h.

AIFOS “**Comunicare in sicurezza tramite l'intelligenza emotiva**” 21 Settembre
2022 2 h.

- **2020**

Fondazione IRCCS Cà Granda Ospedale Maggiore Policlinico Milano Seminario “**Ergo formatore**” di N° 8h. 20 Febbraio 2020.

- **2019**

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre “**Valutazione del Rischio Chimico**” di 2H del 19.09.2019. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre “**Motivare alla sicurezza. Ergonomia dell'organizzazione: salute, sicurezza e nuove tecnologie**” di 2H del 18.09.2019. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre Motivare alla sicurezza. “**Come generare e consolidare comportamenti sicuri**” di 2H del 18.09.2019. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP.

- **2018**

AIESIL. Associazione Italiana Imprese Esperte in Sicurezza sul Lavoro e Ambiente “**Safety Coaching**” Workshop di 4h. N° 4 crediti formativi per aggiornamento RSPP del 04 Ottobre 2018.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre “**Attrezzature di lavoro. I criteri per lavorare in sicurezza**” secondo l'Accordo CSR del 22 Febbraio 2012 e s.m.i. di 2H. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre. “**Gestione del conflitto. Metodologie e casi pratici**”. di 2H. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre “**La sicurezza dei lavoratori nei Paesi a rischio**” di 2H. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP.

Fondazione IRCCS Cà Granda Ospedale Maggiore Policlinico Milano “**La valutazione del rischio da movimenti e sforzi ripetuti degli arti superiori: la normativa, la checklist OCRA e la mappatura del rischio**” di N° 22h. Dal 22 Maggio 2018 al 22 Giugno 2018.

La “**valutazione del rischio da movimentazione manuale dei carichi (MMC) il metodo NIOSH ed esempi di progettazione**” di N° 22h. Dal 12 Aprile 2018 al 11 Maggio 2018.

- **2017**

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre “**REACH e CLP I Regolamenti europei nella valutazione e gestione del rischio chimico**” di 2H. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP del 21 Settembre 2017.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre “**Valutazione del rischio di esplosione. Novità alla luce della nuova Direttiva Atex e del Codice di Prevenzione Incendi**” di 2H. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP del 21 Settembre 2017.

Informa e Consulenza ed Università di Roma Tre “**Introduzione al Safety Coaching**” di 2H. N° 2 crediti formativi per aggiornamento RSPP del 20 Settembre 2017.

- **2013**

FEDERLEGNO ARREDO MILANO. Associazione Datoriale. 02/09/2013 al 19/09/2013
Specializzazione per RSPP settore B4. Attestato numero FLABC4012. 48 ore.
Specializzazione per RSPP settore B7. Attestato numero FLABC3995. 60 ore.
Specializzazione per RSPP settore B6. Attestato numero FLABC4029. 24 ore.
Specializzazione per RSPP settore B8. Attestato numero FLABC4046. 24 ore.
Specializzazione per RSPP settore B9. Attestato numero FLABC4063. 12 ore.

2010

Istituto Ambiente Europa – Milano “**La valutazione dei carichi da movimentazione manuale dei carichi**” di 8 h. N° 8 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato Regioni del 11 Giugno 2010.

Istituto Ambiente Europa – Milano “**La valutazione dei carichi da movimentazione manuale dei carichi**” di 8 h. N° 8 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato Regioni del 11 Giugno 2010.

Istituto Ambiente Europa – Milano “**Rischio biologico e protezione dei lavoratori dall'esposizione agli agenti biologici**” di 8 h. N° 8 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato Regioni del 03 Giugno 2010.

Istituto Ambiente Europa – Milano “**Radiazioni ottiche artificiali negli ambienti di lavoro valutazione del rischio**” di 8 h. N° 8 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato Regioni del 30 Aprile 2010.

ASL Emilia Romagna - Modena “**Sistema MoVaRisch 2009 per la valutazione del rischio chimico**” di 7 h. N° 7 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato Regioni del 28 Aprile 2010.

Istituto Ambiente Europa – Milano “**Rischi legati ai campi elettrici, magnetici ed elettromagnetici: valutazione e protezione dei lavoratori**” di 8h. N° 8 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato Regioni del 09 Marzo 2010.

• 2011

Aifos di Milano “**Seminario tecnico condominio Sicuro**” di 4h. N° 4 Crediti Formativi in Osservanza Accordo Stato Regioni) del 28 Maggio 2011.

• 2006

ISFOP a Milano **Modulo A per la svolgimento della funzione di RSPP** previsto dal D.Lgs 195/03. 15/16/17/18 Maggio 2006.

ISFOP a Milano **Modulo B corso di specializzazione per RSPP settore ATECO 9** previsto dal D.Lgs 195/03. 26-27 Giugno 2006.

ISFOP a Milano **Modulo C per le competenze relazionali e psicosociali** previsto dal D.Lgs 195/03. 17-18-19-20 Luglio 2006.

- TUV NORD Attestato di qualifica - “**AUDITOR INTERNO per Sistemi di Gestione Salute e Sicurezza OHSAS 18001:2007**” di 8h del 13 Giugno 2017.
- TUV NORD Attestato di qualifica - **AUDITOR INTERNO per Sistemi di Gestione per la Qualità ISO 9001:2015**” di 8h del 06 Giugno 2017.
- TUV NORD Attestato di qualifica “**AUDITOR INTERNO per Sistemi di Gestione Ambientale ISO 14001:2015**” di 8h del 5 Dicembre 2016.
- TUV NORD ISO 19011:2012 “**LINEE GUIDA PER AUDIT di SISTEMI DI GESTIONE**” di 8h del 6 Dicembre 2016.
- Quaser Certificazioni S.r.l. UNI EN ISO 19011:2012 “**Internal Auditor**” del 20-21 Marzo 2013.
- U.N.I di Milano Norma “**UNI EN ISO 9001:2008**”. Seminario. 21 Gennaio 2009.

Altri Corsi

- Novembre 2021

Memoria Prodigiosa – 20 ore

Temi di approfondimento tecniche mnemoniche e di apprendimento, la lettura strategica e la sintesi dei concetti, le Mappe Mentali. Formatore Matteo Salvo di MIND PERFORMANCE Torino.

- Gennaio 2021

Professionista della Security – 120 ore

Risk Management: ruolo e rischi del security manager.

Lingue

Inglese scritto e parlato livello A1

Competenze Linguistiche

Italiano: LINGUA MADRE

Tedesco:

A2

Inglese:

B1

Elementare

Intermedio

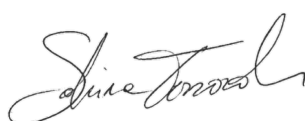
Interessi

- Cucina
- Passeggiate

Privacy

- La sottoscritta dichiara di essere a conoscenza delle sanzioni penali in caso di dichiarazioni mendaci contenenti dati non più rispondenti a verità, come previsto dal D.P.R. 28.12.2000, n. 445.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e dell'art. 13 GDPR (Regolamento UE 2016/679) ai fini della ricerca e selezione del personale.



Settembre 2023