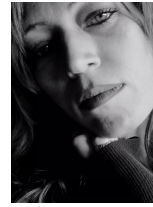


# DENISE CITRON

Counselor, consulente olistica, floriterapeuta, madrelingua e insegnante di inglese, dopo anni di carriera aeroportuale, ho deciso di sfruttare ed approfondire le competenze acquisite in termini di gestione della crisi, a beneficio della crescita e del benessere della Persona



## ESPERIENZA

2015-oggi

### AREA COUNSELING E CRESCITA PERSONALE

#### **Counseling individuale**

*Studio privato*

Percorsi di sostegno e di crescita personale, volti ad accompagnare il cliente in un percorso di autoesplorazione e sviluppo delle proprie risorse al fine di superare momenti di particolare difficoltà

Ogni percorso è personale e può avere un approccio prettamente dialogico e psicologico oppure avvalersi di strumenti integrativi come tecniche energetiche, floriterapia, terapia dei colori (aurasoma), mindfulness, massaggio con oli essenziali (aromatouch doTerra) ed elementi di arteterapia.

Destinato ad adulti e bambini, in lingua italiana o inglese.

luglio 2019

#### **Cooperativa sociale Progetto98**

*Somma Lombardo*

Collaborazione mirata al recupero delle autonomie di persone che hanno subito danni cerebrali.

2015-oggi

#### **Counseling scolastico**

Percorsi di counseling studiati per bambini della scuola primaria ed inseriti all'interno del contesto educativo

##### - Scuola Elementare Manzoni, Mercallo

*anno scolastico 2015-2016*

\* percorso di esplorazione e gestione della tematica della rabbia e dell'inclusione/esclusione effettuato con un intero gruppo classe, applicando tecniche di autoesplorazione, giochi psicologici di gruppo, disegno e circle time

\*percorso individuale finalizzato all'apprendimento di tecniche di autoregolazione a favore di una bambina iperattiva con difficoltà di gestione delle emozioni. Sono state adottate tecniche di autoascolto, meditazione e gestione degli impulsi

##### - Educatore del Progetto Gaia

*anno scolastico 2017-2018, Scuola primaria Ungaretti,*

*Sesto Calende*

*anno scolastico 2016-2017, Scuola elementare Manzoni, Mercallo*

Progetto europeo di Educazione alla Consapevolezza Globale e della Salute psicosomatica, promosso dalla Comunità Europea, finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, in collaborazione con UNESCO e FICLU.

Percorso di 12 incontri che si pone come obiettivo quello di accompagnare i bambini ad abbattere i muri che li separano da se stessi, presupposto per sviluppare competenze

## INFORMAZIONI DI CONTATTO

### Email

[REDACTED]

### Indirizzo

[REDACTED]

### Telefono

[REDACTED]

## COMPETENZE

- Abilità comunicative e relazionali. Capacità di accettazione positiva dell'altro e rispetto dei tempi altrui
- Ascolto attivo, empatia, sintonizzazione
- Capacità di gestire le emozioni personali ed altrui, i conflitti interni ed esterni.
- Gestione ed controllo in situazioni di alto stress e di emergenza
- Valorizzazione, sostegno e abilità nel mobilitare le risorse altrui
- Padronanza nel progettare un intervento, individuando le situazioni problematiche e fissando obiettivi e strategie
- Capacità di modulare le strategie di intervento in base alla specificità di ogni soggetto
- Adattabilità ad utilizzare indistintamente sia la lingua italiana che inglese
- Conoscenza ed utilizzo del pacchetto Office

## LINGUE

### Inglese

Madrelingua

### Francese

Livello base , 6 anni di studio accademico

### Tedesco

relazionali e sociali, gestire impulsi ed emozioni e migliorare la capacità di attenzione. Gli strumenti utilizzati sono quelli della Mindfulness Psicomatica: respirazione, lavoro corporeo, tecniche di energetica, disegno, danza e verbalizzazione del proprio vissuto.  
<https://www.progettogaia.eu/>

2015-2016

● **Counseling familiare**

*Servizi sociali Comune di Mercallo*

Sostegno a favore di bambini con difficoltà di integrazione etnica e tendenze autolesioniste. L'intervento si è svolto sia nel contesto familiare, al fine di promuovere la consapevolezza delle risorse individuali e l'accrescimento dell'autostima, sia nel contesto scolastico, con l'obiettivo di sostenere ed accompagnare il processo di integrazione attivo.

2016

● **Assistenza stati vegetativi**

*Camelot, Gallarate*

Intervento di supporto ai familiari.  
Applicazione di tecniche energetiche per favorire il rilassamento muscolare e mentale di un ragazzo in stato vegetativo da 3 anni.

2016-2019

● **Docente di Floriterapia e Mindfulness**

*Accademia di Counseling Entelechia, Milano*

Insegnamento di tecniche di respirazione ed esercizi di energetica in supporto al percorso di autoconoscenza degli studenti in formazione presso la scuola di counseling citata. Responsabile della formazione in Floriterapia, come area specialistica offerta dalla scuola.  
Il piano formativo si incentra sulla filosofia di guarigione e sulla metodologia del Dottor Bach, integrata dagli studi sull'intelligenza emozionale e sull'applicazione del principio transpersonale di Orotzco oltre che all'utilizzo delle mappe corporee di Kramer.

2016-oggi

● **Operatrice Olistica**

Organizzatrice di corsi e di programmi finalizzati alla crescita personale tra cui Corsi serali di Mindfulness per adulti ( presso Scuola Ungaretti di Sesto Calende ), incontri di gruppo di scambio di tecniche energetiche, attivazioni Reiki sia di gruppo che individuali.

● **AREA INGLESE**

2011-oggi

● **Insegnante scolastica**

*The British College*

**2020-oggi**

*-Scuola elementare paritaria Sacro Cuore, Gallarate*

*2020-oggi*

*-Scuola elementare paritaria Collegio Castelli, Saronno*

*2021-oggi*

Insegnante madrelingua in sezioni dell'indirizzo bilingue, nelle quali attraverso attività di cllil e laboratori trasversali si garantisce l'apprendimento delle conoscenze fondamentali per la scuola primaria, in lingua inglese.

*-Scuola secondaria Istituto Comprensivo Via dei Platani, Castellanza*

*2021*

Insegnante madrelingua di conversazione

*Scuola dell'infanzia e Scuola Elementare, Mercallo*

*2011-2015*

Insegnamento della lingua inglese attraverso il gioco e la musica. Bambini dai 4 agli 11anni

2000-oggi

● **Traduttrice di testi**

*in corso*

Traduzione italiano-inglese del lito Nemmeno una Virgola di Guido Domingo, Pathos Edizioni

*2018*

Traduzione inglese-italiano del libro "A Guide to Irish Spirituality " di Laura O'Brien, Anguana Editrice

*2000-2004*

Traduzioni occasionali di articoli per il quotidiano *Il Corriere della Sera*

2019-2020

● **Collaboratrice discografica**

*Gruppo musicale Uncle Bard and the Dirty Bastards*

Collaboratrice nella stesura dei testi in lingua inglese e correttrice di pronuncia nell'incisione del disco "The Man Beyond the Glass"

20015-oggi

● **Organizzatrice di vacanze-studio**

Viaggi estivi in Irlanda creati sulla base dei bisogni e delle inclinazioni di ogni bambino/ragazzo partecipante. Di taglio non accademico, l'obiettivo dell'esperienza estera è di far apprendere ed esercitare la lingua inglese in ambienti familiari, sportivi e ricreativi, affinché le passioni innate dei partecipanti si possano collocare in un contesto di senso, favorendo l'apprendimento a lungo termine

2017-oggi

● **Facilitatrice di conversazione**

Con la formula " Aperitivi in Inglese ", si crea una situazione leggera ed informale tra i partecipanti al fine di promuovere la libera conversazione incentrata su un tema differente introdotto in ogni incontro

2017-2018

● **Traduzione simultanea**

Traduttrice simultanea di seminari in lingua inglese presso il Tempio della Luna, Milano

1998-99

● **Insegnante scuola privata**

*LP Lingua Professionale, Milano*

Corsi individuali di inglese tecnico per adulti e corsi di gruppo per bambini

● **AREA AEROPORTUALE E ASSISTENZA CLIENTI**

2003-2009

● **Responsabile Area Passeggeri**

*Alitalia, Aeroporto Milano Malpensa*

Pianificazione delle operazioni e delle priorità giornaliere nelle aree del check in e degli imbarchi.

Organizzazione e supervisione delle attività di handling  
Oltre che alla individuazione e prevenzione delle criticità, il ruolo richiede capacità di intervento operativo veloce e abilità nella gestione del passeggero a fronte di disservizi ed emergenze.

2005-2009

● **Istruttrice**

*Alitalia, Aeroporto Milano Malpensa*

Istruttrice di tecniche di prenotazioni per gli addetti front-line di Sea Handling

2001-2003

● **Responsabile Sale Vip**

*Alitalia, Aeroporto Milano Malpensa*

Gestione, allestimento, organizzazione delle salette Vip e dei servizi offerti. Assistenza personalizzata alla clientela più prestigiosa e affezionata della compagnia aerea

1999-2002

● **Coordinatrice Hub Transiti**

*Alitalia, Aeroporto Milano Malpensa*

Attività di prevenzione del dissevvio dei passeggeri in transito nell'Hub internazionale, a fronte di ritardi in arrivo o cancellazioni in partenza. Attuazione immediata di soluzioni alternative e coordinamento della gestione dell'unità passeggero-bagaglio

1999

● **Addetta Sale Vip**

*Alitalia, Aeroporto Milano Linate*

Attività di check-in e accompagnamento della clientela Vip

1996-1999

● **Addetta Ufficio Prenotazioni**

*Alitalia, Centro Prenotazioni, Sesto San Giovanni Milano*

Applicazioni delle regole tariffarie e competenze in campo di prenotazione di voli e servizi al fine di soddisfare le richieste del passeggero al momento della pianificazione del viaggio  
Creazione di manuali operativi destinati alla formazione dei nuovi assunti

● **ALTRE ESPERIENZE**

2018/2019

● **Aiuto gestione Ristorante That's Amore**

*Limassol, Cipro*

Supporto nella gestione di un piccolo ristorante italiano a conduzione familiare. Aiuto in cucina, servizio di sala, cassa.

1995

● **Club Mediterranee**

*Milano San Babila*

Stage nell'ufficio trasporti.

---

ISTRUZIONE

2012-2015

● **Diploma di Counselig**

*Accademia Entelechia, Milano*

30/30 , tesi "L'alchimia della morte"

2012-2015

● **Specializzazione Olistica**

*Accademia Entelechia, Milano*

Specializzazione in tecniche energetiche: SEI Sistema Energetico Integrato, Master Reiki, Aura Soma

1990-1995

● **Diploma di scuola superiore progetto ERICA**

*I.t.s.c.g. Primo Levi, Seregno*

Educazione alle relazioni internazionali nella comunicazione aziendale. 50/60

● **FORMAZIONE AGGIUNTIVA**

settembre 2019

● **Diploma Aromatouch Technique doTerra**

*Healing House, Busto Arsizio*

Sviluppata dal Dr. David Hill,esperto mondiale sull'utilizzo degli oli essenziali. la tecnica è stata ideata per affrontare quattro costanti

sistemici: stress, aggressione tossinica, sistema immunitario e disequilibrio del sistema nervoso autonomo.

Aroma Touch amplifica l'attività degli Oli Essenziali, stimola i meridiani di agopuntura e le zone riflessologiche ed energetiche riportano in equilibrio i sistemi e le funzioni fisiologiche dell'organismo.

2019

● **Corso di Astrologia Psicologica Evolutiva**

Strumento di autoconoscenza che nasce dall'incontro fra astrologia e psicologia.

Sulle orme di Jung, si mira al recupero del legame simbolico fra macrocosmo e microcosmo, fra tema natale personale e ritratto psicologico, conflitti interni e risorse

2015

● **Istruttrice PROGETTO GAIA**

*Villaggio Globale, Bagni di Lucca*

Borsa di studio. Progetto di Educazione alla Consapevolezza Globale e alla Salute Psicosomatica.

Programma di educazione alla consapevolezza globale di sé e degli altri, per la tutela dell'infanzia e dell'adolescenza, con particolare attenzione ai giovani disagiati e a rischio.

Approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, sviluppato in collaborazione con IUNESCO - FICLU, all'interno del DESS, Decennio di Educazione allo Sviluppo Sostenibile

2011-2012

● **BFRP**

*Bach Centre, Mount Vernon, Wallingford, Regno Unito*

Bach Foundation Registered Practitioner

Level 1, Level 2, Level 3.

Consulente certificato in floriterapia secondo la filosofia ed il metodo dell'ideatore del sistema dei 38 Fiori di Bach, il dottor Edward Bach

1996

● **Proficiency Cambridge Certificate**

*Blackrock College, Dublin*

C2 equivalent

1995

● **Corso di Organizzazione Meeting e Congressi**

*Milano*

frequentazione corso di formazione

