

INFORMAZIONI  
PERSONALI

## SARA MECCHIA

ESPERIENZA  
PROFESSIONALEGiugno 2008  
Attualmente**Naturopata ed istruttore Mindfulness**

Studio Ce.T.A.P. centro terapia alla persona Via Roberto Malatesta 245; 00176 Roma. Presidente, legale rappresentante e socio fondatore dell'A.S.D. Pianeta Psiche (dal 2008 al 2019). Attività di consulenza, formazione e vendita diretta per l'azienda Narhin Swisscare

- Settore benessere, naturopatia, psicosomatica, mindfulness.
- Settore fitocosmesi, olii essenziali, integratori alimentari fitoterapia e fitoestratti.

Settembre 2019  
Attualmente**Tutor ed insegnante di Buone Maniere**

Accademia Italiana del Galateo

Assistenza, docenza e tutoraggio allievi nei corsi per privati ed aziende in business etiquette, riduzione e gestione dello stress, leadership, ascolto attivo, autostima, gentilezza.

- Settore corsi buone maniere, etichetta, protocollo
- Coordinatrice sede di Napoli presso l'istituto paritario Nobel Via Renato Caccioppoli, 17, 80125 Napoli
- A. I. G. progetto formativo galateo ragazzi presso il Convitto Nazionale Vittorio Emanuele II piazza Dante, 41, 80135 Napoli
- A. I. G. progetto formativo galateo settore sanitario presso Casa di cura Villa Betania Giomi Via Pio IV 42; 00165 Roma.
- A. I. G. progetto formativo galateo settore estetica presso Bladestein Via Vittorio Veneto 36; 00187 Roma
- A. I. G. progetto formativo galateo settore estetica presso PU Cosmetica srl Via dell'Opificio 32; 36100 Vicenza
- A. I. G. progetto formativo galateo settore ristorazione presso Ristorante La grande bellezza .Via Flavia 59; 00187 Roma.

Novembre 2006  
Agosto 2009**Impiegata amministrativa**

Dinca s.c.r.l. Via Del Pigneto 303/c; 00176 Roma. Compiti di segreteria e front office.

- Settore caf centro servizi

Gennaio 2006  
Ottobre 2006**Impiegata amministrativa**

Royal Fitness Club Società Sportiva Dilettantistica Via Giorgio Pitacco 21; 00177 Roma. Segreteria ed amministrazione

- Settore sportivo

Maggio 2005  
Novembre 2005

#### Segretaria di direzione

Assopetroli Associazione Nazionale Commercio Prodotti e Servizi Energetici. Largo Dei Fiorentini 1; 00196 Roma. Segreteria di direzione

- Settore prodotti e servizi energetici

Novembre 2003  
Dicembre 2004

#### Impiegata promoter

Boscolo Luxury Hotels Piazza Mariano Armellini 16; 00186 Roma. Consulenza, assistenza e vendita clienti club my boscolo

- Settore alberghiero, turistico

## ISTRUZIONE FORMAZIONE

---

Anno Accademico 2018 - 2019

#### Corso Alta Formazione Galatei e Buone Maniere

Università Degli Studi La Sapienza Roma Facoltà di Lettere e filosofia Dipartimento storia, antropologia, religioni, arte spettacolo.

Argomento e titolo di tesi: "Sua Maestà: La gentilezza"

- Attestato rilasciato in data 28/09/2019
- Accademia Italiana Galateo Corso galateo e Buone Maniere livello base  
Certificazione 1/01/2019
- Accademia Italiana Galateo Corso Galateo e Buone Maniere livello avanzato  
Certificazione 1/06/2019

Anno Accademico 2014 - 2015

#### Diploma di Istruttore Mindfulness

Scuola di formazione Centro Italiano Studi Mindfulness Roma. Abilitazione all'insegnamento del protocollo clinico per la riduzione dello stress (Mindfulness Based Stress Redauction Prof.re Jon Kabat Zinn scuola U.S.A.)

Argomento e titolo di tesi: "Mindfulness e malattie psicosomatiche"

- Attestato rilasciato in data 20/09/2015

Corso Triennale 2010 - 2013

#### Diploma di Naturopatia

Scuola di formazione naturopatia Riza Istituto di Medicina Psicosomatica Milano

Argomento e titolo di tesi: "Viaggio nei chackra. Psico-Yoga un'esperienza psicosomatica"

(votazione 30/30 con lode).

- Attestato rilasciato in data 15/12/2013

Anno Accademico 2002 - 2003

#### Diploma di Operatore Terminale Video

Scuola di formazione G.M. Servizi Roma (votazione 30/30)

- Attestato rilasciato in data 13/03/2003

Anno Accademico 2000 - 2001

#### Borsa di studio programma Socrate

Università Complutense (Madrid-Spagna)

Dipartimento di Lingua Spagnola

Anno Accademico 1999 - 2000

#### Diploma di lingua Spagnola

Istituto Diplomatico Cervantes Roma (votazione 30/30)

- Attestato rilasciato in data 11/07/1999

Anno Accademico 1999 - 2000 **Borsa di studio economia politica**  
 Università Degli Studi La Sapienza Roma.  
 Dipartimento di Teoria economica e Metodi Quantitativi per le Scelte Politiche.

Corso quadriennale vecchio ordinamento **Laurea Scienze Politiche indirizzo politico internazionale**  
 Università Degli Studi La Sapienza Roma.  
 Argomento e titolo di tesi: "Diritti umani e civili nel pensiero di Cesare Beccaria"  
 cattedra di Storia delle Dottrine Politiche  
 (votazione 100/110) data 26/11/2009 (anno accademico 2008/2009)  
 n. matricola 737865 - n. protocollo 8367/100

**Diploma Maturità Classica**  
 Liceo Ginnasio Immanuel Kant Piazza Francesco Zambecari 19; 00177 Roma  
 (votazione 53/60)

## COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre

Italiana

Altre lingue

Inglese

Spagnolo

COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
A2	A2	A1	A1	A2
Livello scolastico				
B2	B2	B1	B1	B2
Livello intermedio				

Competenze comunicative

Capacità di comprensione  
 Capacità di ascolto empatico.  
 Doti relazionali linguaggio verbale, paraverbale e non verbale acquisite durante la mia esperienza clinica con i pazienti e con i clienti nella formazione nelle classi aziendali.  
 (Forum Cento Imprese Lazio "Itinerari al femminile" 14-15/11/2008 Assforseo)

Competenze organizzative e gestionali

Puntualità, entusiasmo e cura dei dettagli.  
 Coordinamento ed attenzione nel lavoro di gruppo.  
 Leadership acquisite durante la mia esperienza svolta presso le associazioni.  
 (Lidap Onlus Lega Italiana Ansia e Attacchi di Panico)  
 (Meteolis Medicina e Terapia Olistica)  
 (Hermes Onlus mano nella mano disabilità organizzazione no profit)  
 (TiroIdee Benessere psicologico e informazione organizzazione no profit)

Competenze digitali

Utente avanzato.  
 Pacchetto office completo. Operatore terminale Video.

Patente di guida

Patente B (automunita)  
 - Disponibilità a trasferte sul territorio nazionale

## ULTERIORI INFORMAZIONI

---

### Pubblicazioni

Collaborazione editoriale dal 2004 con la rivista Orizzonti Aletti Editore.  
Pubblicazione Febbraio 2008 dell'antologia "Il se' ed i suoi ritratti" Collana Gli  
Emersi (poesia) Altre Sembianze S.r.L. ISBN9788876803727  
A Giugno del 2009 sono stata inserita come autrice nell'Enciclopedia dei poeti  
italiani contemporanei - Altre Sembianze S.r.L. ISBN9788876808975

### Interessi

Yoga, pilates, ginnastica dolce e tecniche di rilassamento corporee.  
Arredamento, fiere e mercatini dell'usato, modernariato e vintage

### Dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno  
2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".