

**FORMATO EUROPEO  
PER IL  
CURRICULUM  
VITAE**



**INFORMAZIONI  
PERSONALI**

Nome	<b>Helga Cesare</b>
Indirizzo	Via Napoli, 154 La Spezia
Telefono	<b>0187/704226</b>
Mobile	<b>347/4285998</b>
E-mail	<b>mafy92@yahoo.it</b>
Nazionalità	Italiana
Data di nascita	21/02/1979 La Spezia

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

Date (da- a)	Febbraio 2020- Settembre 2021
Nome del datore di lavoro	<b>IFM c/o Mensa Fincantieri, Muggiano</b>
Tipo di azienda o settore	Servizio mensa
Tipo di impiego	<b>Addetta Mensa</b>
Date (da — a)	Ottobre 2016-settembre 2018
Nome del datore di lavoro	<b>Chef express —La Spezia</b>
Tipo di azienda o settore	Servizio ristorazione presso Stazione ferroviaria
Tipo di impiego	<b>Banconista di bar, (cassa, caffetteria, insalate, macedonie)</b>
Date (da — a)	Maggio — dicembre 2015
Nome del datore di lavoro	<b>Coop Liguria</b> punto vendita Centro commerciale “Il Faro” La Spezia
Tipo di azienda o settore	Grande distribuzione organizzata
Tipo di impiego	<b>Addetta alle vendite (banco gastronomia e libero servizio)</b>
Date (da — a)	Agosto — settembre 2014
Nome del datore di lavoro	“Mix Food snc” La Spezia
Tipo di azienda o settore	Ristorazione
Tipo di impiego	<b>Commessa di banco</b>
Principali mansioni	Vendita diretta di prodotti e alimenti di fast food
Date (da — a)	Gennaio 2008 — febbraio 2012
Nome del datore di lavoro	Libreria Mondadori “Tuttolibri” La Spezia

Tipo di azienda o settore	Commercio
Tipo di impiego	<b>Responsabile del punto vendita</b>
Principali mansioni e responsabilità	Attività di vendita, gestione ordini e magazzino, attività amministrativa (compilazione registro dei corrispettivi e fatture), allestimento spazi espositivi, gestione attività di cassa, rapporti con la banca.
Date (da — a)	Dicembre 2004 — dicembre 2007
Nome del datore di lavoro	<b>Megacinema “Multicompleso” La Spezia</b>
Tipo di azienda o settore	Servizi
Tipo di impiego	<b>Barista</b>
Principali mansioni e responsabilità	Attività al banco, caffetteria in genere, gestione dell'attività di cassa, gestione ordini e rifornimento prodotti
Date (da — a)	Giugno — settembre 2004
Nome del datore di lavoro	Bar gelateria “Genesis “ di Fiori Nicola in Monterosso al Mare (Sp)
Tipo di azienda o settore	Commercio
Tipo di impiego	<b>Barista — Banconiera di gelateria</b>
Principali mansioni e responsabilità	Preparazione caffetteria in genere, cocktail, aperitivi. Preparazione piatti freddi e produzione e vendita gelati.
Date (da — a)	Novembre 2003 — giugno 2004
Nome del datore di lavoro	Bar “I Mitili2 La Spezia
Tipo di azienda o settore	Commercio
Tipo di impiego	<b>Barista</b>
Date (da — a)	Dicembre 2002 — agosto 2003
Nome del datore di lavoro	Bingo Goya sas La Spezia
Tipo di azienda o settore	Servizi
Tipo di impiego	Venditrice di cartelle
Date (da — a)	Luglio 1999 — gennaio 2003
Nome del datore di lavoro	Autogrill Melara La Spezia
Tipo di azienda o settore	Commercio
Tipo di impiego	<b>Barista — addetta alla cassa</b>

#### ALTRE ESPERIENZE LAVORATIVE

Date (da — a)	Giugno — Luglio 2013
Nome del datore di lavoro	Intereximp srl La Spezia
Tipo di azienda o settore	Trasporti e logistica
Tipo di impiego	Tirocinante addetta attività import-export
Principali mansioni e responsabilità	Ero in affiancamento al personale qualificato nelle attività di import-export: compilazione dei documenti per l'espletamento delle operazioni doganali.
Date (da — a)	1998 — 1999
Nome del datore di lavoro	Agenzia immobiliare “Muy-bug” La Spezia

Tipo di azienda o settore Servizi  
Tipo di impiego Impiegata amministrativa

### ISTRUZIONE

Date (da — a) Dicembre 2012 — Luglio 2013  
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione @esseffe Agenzia Servizi Formativi S.C.P.A sede di La Spezia  
Qualifica conseguita Corso di formazione per Addetto alle attività di import export  
Spedizioniere

Date (da — a) 1998  
Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Istituto tecnico commerciale statale “M. Da Passano” La Spezia  
Qualifica conseguita Diploma di ragioniere e perito commerciale

### ALTRA FORMAZIONE

Inglese

B1

B1

B1

B1

B1

Spagnolo

B2

B2

B2

B2

B2

CAPACITÀ E COMPETENZE  
RELAZIONALI

Ottima capacità di rispondere in modo adeguato alle esigenze della clientela, maturata attraverso la lunga esperienza di lavoro a contatto con il pubblico; sono inoltre in grado di gestire in modo del tutto autonomo l'attività di un bar.

CAPACITÀ E COMPETENZE  
TECNICHE

Buone competenze informatiche in ambiente windows pacchetto office, internet e posta elettronica.  
**Buone conoscenze delle tecniche di preparazione e presentazione di cocktail e aperitivi**  
Norme igienico sanitarie per la gestione dei prodotti alimentari  
Sono in possesso dell'attestato **REC, HACCP; 626 per la sicurezza, primo soccorso e antincendio**

PATENTE O PATENTI

Patente B automunita

**ULTERIORI  
INFORMAZIONI**

Disponibile a rapporti di lavoro a tempo determinato, indeterminato  
Disponibile a lavoro part time e full time  
Disponibile a lavorare subito

La Spezia, 27 maggio 2020

f.to Cesare Helga