



Gyvenimo aprašymas (CV)

Norėdami matyti vardą ir pavardę, turite
[Prisijungti](#)

Kokio darbo ieškau? Mano teigiamos savybės

Ieškau mitybos specialistės, gydomosios mitybos specialistės ar visuomenės sveikatos priežiūros specialistės darbo.

Daug metų domiuosi sveika gyvensena, mitybos įtaka sveikatai. Kaip gydomosios mitybos specialistė, studijas baigusi JK Sveikatos mokslų akademijoje, skatinu žmones priimti atsakomybę už savo sveikatą ir ją gerinti sveikatai palankios mitybos pagalba. Man labai rūpi kito žmogaus fizinė ir emocinė savijauta, darbingumas, sveikata, ir jaučiuosi laiminga, galėdama padėti jam susigrąžinti sveikatą bei ją išsaugoti individualizuotų mitybos programų dėka.

Mane džiugina darbas su žmonėmis, bendraudama tiek su suaugusiais, tiek su vaikais pasižymiu ramybe, kantrybe bei empatija, gebu sutelkti dėmesį ir išklausti pašnekovą. Turiu ilgametę darbo su regėjimo neįgaliaisiais patirtį, suprantu darbo su neįgaliais žmonėmis specifiką. Džiaugiuosi įgijusi ne tik ilgametės savo pačios vaikų auginimo, bet ir auklytės darbo su lopšelyje – darželyje patirties. Esu pastebėjusi, kad tarp vaiko ir manęs greitai užsimezga emocinis ryšys, man gera bendrauti su vaikais, kartu su jais mokytis, kurti, žaisti. Visose situacijose pirmiausia stengiuosi gilintis į vaiko jausmus ir savijautą, ir tai duoda puikių rezultatų. Smagu patirti, kad brandinant vaiko emocinį intelektą bei skatinant empatiją gerėja jo mokymosi ir bendravimo įgūdžiai.

Esu atvira naujovėms, mėgstu mokytis, gilintis į naujus dalykus. Stresinėse situacijose sugebu susitelkti, tęsti pradėtą darbą ir išlikti pakankamai rami. Atsakingai, kūrybingai ir kruopščiai atlieku priskirtas užduotis.

Esu baigusi filologijos studijas, gebu sklandžiai ir aiškiai dėstyti mintis, turiu ne tik dokumentų tvarkymo, tekstų kūrimo, vertimų, bet ir viešojo kalbėjimo patirties, todėl turimas žinias apie mitybos poveikį sveikatai noriai perteikiu savo ruošiamų paskaitų metu. Visuomet labai džiaugiuosi, kai mano perskaitytos šviečiamojo pobūdžio paskaitos įvairiomis sveikatos temomis paskatina žmogų keisti savo požiūrį į sveikatą ir imtis veiksmų, kurie atneša apčiuopiamų rezultatų.

Pageidaujamas darbas	Gydomosios mitybos specialistė, Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, Mitybos specialistė
----------------------	--

Pageidaujama darbo vieta	Vilnius, Vilniaus r.
--------------------------	----------------------

Kontaktai ir pagrindinė informacija apie mane

Lytis	Moteris
Gyvenamoji vieta	Vilnius

Telefono numeris

Norėdami matyti kontaktus, turite
[Prisijungti](#)

El. pašto adresas

Norėdami matyti kontaktus, turite
[Prisijungti](#)**Darbo patirtis**

Darbo laikotarpis	nuo 2022.05 iki 2022.09
Įmonės pavadinimas	UAB "Vaikystės stebuklai"
Darbo sritis	Auklėtojos padėjėja
Pareigos	Auklėtojos padėjėja / pavaduojanti auklėtoja
Plačiau apie darbo pobūdį, patirtį	Vaikų nuo 1 iki 3 metų kasdienė priežiūra, maitinimas, migdymas, įvairi lavinamoji veikla, emocinio ir fizinio saugumo užtikrinimas.
Darbo laikotarpis	nuo 2016.01 iki dabar
Įmonės pavadinimas	Individuali veikla
Darbo sritis	Gydomosios mitybos specialistė
Plačiau apie darbo pobūdį, patirtį	Individualios terapinės mitybos konsultacijos; paskaitų įvairiomis sveikatingumo temomis ruošimas ir skaitymas.
Darbo laikotarpis	nuo 1994.09 iki 2013.03
Įmonės pavadinimas	Lietuvos aklujų sporto federacija
Darbo sritis	Administratoriai
Pareigos	Sekretorė-vertėja; administratorė ryšiams su užsieniu; generalinė sekretorė
Plačiau apie darbo pobūdį, patirtį	Sporto renginių žmonėms su regėjimo negalia Lietuvoje koordinavimas; vertėjavimas tarptautinių sporto renginių metu; dokumentų vertimai; biuro darbo organizavimas; dokumentų raštvėdya; informacijos sisteminimas.

Išsilavinimas

Laikotarpis	nuo 2016.01 iki 2018.02
Išsilavinimas	Aukštasis koleginiis
Mokymosi įstaiga	Health Sciences Academy, Didžioji Britanija
Išsilavinimo sritis	Visuomenės sveikata
Sritis	Gydomosios mitybos specialistė (Nutritional Therapist)
Laikotarpis	nuo 1988.09 iki 1994.07
Išsilavinimas	Aukštasis universitetinis
Mokymosi įstaiga	Vilniaus universitetas
Išsilavinimo sritis	Filologija
Sritis	Filologė, rusų kalbos ir literatūros dėstytoja bei anglų kalbos mokytoja

Kalbos

Kalbos	Kalbėjimas	Supratimas	Rašymas
Lietuvių	Puikiai	Puikiai	Puikiai
Anglų	Gera	Puikiai	Gera
Rusų	Gera	Puikiai	Vidutiniškai

Kompiuterinis raštingumas

Microsoft Office, išmanusis telefonas.

Konferencijos, seminarai, mokymai

Nuo 2016 m. kasmet dalyvauju Pasaulinėje lyderystės konferencijoje.

2017 m. Šeimų universiteto kursai poroms.

2017 m. Seminaras "Charizmatiškasis oratorius", I pakopa (Viešojo kalbėjimo ir įtaigaus bendravimo įgūdžių formavimas: Neverbalinė komunikacija.).

2018 m. "Charizmatiškasis oratorius", III pakopa (Viešojo kalbėjimo ir įtaigaus bendravimo įgūdžių formavimas: Efektyvi prezentacija.).

2018 m. "Lifestyle medicine: Solutions for Prevention and Reversion of Chronic Diseases" (Visuomenės sveikatos gerinimas gyvensenos medicinos pagalba, užsienio šalių praktika.).

2018 m. "Kaip parduoti savo idėją arba Pardavimai nepardavėjams" (Pardavimų įgūdžių formavimas.).

Papildoma informacija

Pomėgiai	Bendravimas su draugais, pažintinės kelionės, aktyvus laisvalaikis (baidarės, žygiai gamtoje), laisvalaikis su šeima (stalo žaidimai ir kt.) ir pasivaikščiavimai gamtoje su augintiniu; savarankiškos studijos apie palankią sveikatai mitybą; knygos apie keliones, gyvenseną, psichologiją.
Vairuotojo pažymėjimas	B
Vairuoju nuo	1997-00 (28 m.)
Pageidaujamas atlyginimas	1000 (į rankas) EUR per mėn.
Šiuo metu uždirbu	700 (į rankas) EUR per mėn.