

# ŽIVLJENJE PIS

---

## **Carmen Natural**

Tel.: [REDACTED]

E-mail: [REDACTED]

Davčna št.: [REDACTED]

### O MENI

rojena v [REDACTED]

#### **Samostojna podjetnica**

- **Mojstrica z dolgoletno izkušnjo-prakso na področju borilnih veščin:**  
TAJ-ČI (mladinci, odrasli)  
KUNG FU (otroci)  
ŽENSKA SAMOBRAMBA  
PERSONAL TRAINER
- **Operater (Master) na področju holističnih ved in duhovne rasti :**  
SHIATSU, STREČING MERIDIANOV  
REIKI  
NLP PRAKTIK (nevrolingvistično programiranje)

### IZKUŠNJE

**Od leta 2001** gojenka borilnih veščin (taj-či, kung-fu, samoobramba) pri društvu 'Associazione Tao' s sedežem v ul. S. Maurizio v Trstu

**Od leta 2010** Inštruktorica (črni pas 3. stopnje) za naslednje tečaje:

- kung fu za otroke/mladince, taj-či za odrasle, ženska samoobrambo (za mladinke in odrasle)
- v poletnih mesecih organiziram poletne centre v naravi za otroke in mladince

**Od leta 2019** Mojstrica (črni pas 3. stopnje) borilnih veščin (taj-či in kung-fu)

**Šolsko leto 2011-12** : poučevala 'Tao taj-či' na italijanski osnovni šoli 'Luigi Mauro' ter 'Filzi Grego' (Ist. Comprensivo S. Giovanni)

**Šolsko leto 2012-13** poučevala 'Tao taj-či' na slovenski šoli 'Fran Milčinski'-Katinara ter na svetoivanski osnovni šoli 'Oton Župančič'

**Junij-julij 2016** : vodila tečaj 'Tao taj-či' za odrasle v centru 'Avalon' pri Briščikih

**Šolsko leto 2017-18 (od septembra do junija)**: poučevala 'Kung fu za otroke' na osnovni šoli 'France Bevk' na Opčinah (kot izvenšolska dejavnost)

**September-oktober 2018** : vodila tečaj ženske samoobrambe pri društvu Vigred – Šempolaj

IZOBRAZBA:

1988-89	diploma knjigovodje in trgovskega izvedenca Trgovski tehnični zavod Žiga Zois v Trstu - oddelek za knjigovodje
2005-2018	pridobila diplome 'Master Reiki' v različnih sistemih Reikija
2007	pridobila diplomo 'Operater Shiatsu' (po štiriletni izobrazbi)
2015	pridobila Certifikat BLSD (tečaj prve pomoči in uporaba defibrilatorja) ;
2016	pridobila diplomo Personal trainer (športni vodja usposabljanja)
2017	pridobila diplomo NLP PRAKTIK (Mojster v nevrolingvističnem programiranju)

ZGODOVINA DOSEDANJIH ZAPOSILITEV

---

1990 do 16.3.2016	Uradnica v komercialnem oddelku za uvoz in izvoz pri tržaškem podjetju FRIULEXPORT S.p.A. – GLOBEX S.r.l.
1987	Šolska poletna delovna praksa pri Hranilnici in posojilnici na Opčinah
1986	Šolska poletna delovna praksa pri Tržaški Kreditni Banki
DRUGO	V sklopu športne dejavnosti, s katero se ukvarjam že vrsto let, razvijam in izpopolnjujem naslednje: <ul style="list-style-type: none"><li>- splošne vodstvene sposobnosti</li><li>- sposobnost za načrtovanje</li><li>- najučinkovitejši način za organizacijo kakovostnega dela</li><li>- smisel za odgovornost</li><li>- organiziram in vodim poletne centre za otroke</li></ul>

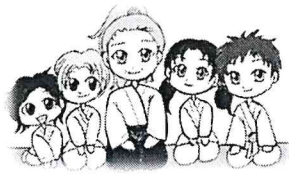
---

*Dovoljena uporaba osebnih podatkov, v skladu z zakonom št. 675/96*

PODPIS :



Trst, dne 23. februarja 2022



Zabavna in poučna vadba

## MINI KUNG FU

**VODI:** *Carmen Natural*, učiteljica (črni pas 3. stopnje) borilnih veščin stila Tao (taj-či, kung fu, samoobramba) za otroke, mladince, odrasle. Dolgoletni operater in mojster v različnih metodah, ki pripomorejo k osebni rasti, kot so: Shiatsu, Reiki, NLP (nevrolingvistično programiranje). Po tej poti sledi svojemu poslanstvu ter cilju, da z raznimi projekti odpira in ustvarja nove možnosti za lepši svet in boljši jutri.

Kung fu spodbuja otroke k druženju, predstavlja prostor, kjer otrok spozna lastne značilnosti in razlikosti. Neagresivnost, zdravo vedenje do sovrstnikov, samospoštovanje, spoštovanje lastnih meja (vitalni prostor) in meja drugih.

Vodi otroka, da obvlada svojo energijo in ravnovesje, da razvije čute in s tem odprtost, da spoznava sebe in druge, da odkrije povezanost vsega npr. med vadbo in naravo (nauk o Petih elementih, posnemanje živali) ali vsakdanjim življenjem.

Vaje in tehnike, ki popravljajo držo telesa, otroku razvijejo koordinacijo, ga naučijo stabilnosti na nogah ter razvijajo njegovo ravnotežje.

### **Kaj pridobijo OTROCI?**

1. Dihanje: otrok se v obliki igre nauči pravilnega dihanja (s prepono)
2. Koordinacija: treningi so prilagojeni posameznemu otroku na tak način, da optimalno napreduje v vizualno motorični koordinaciji
3. Koncentracija: kreativna vadba motivira otroka k pozornosti
4. Red in odgovornost: preko pozitivnih delovnih navad. Postopoma se uči odgovornosti za lastni napredek.
5. Razvoj telesnih sposobnosti: kung fu je šport, pri katerem sodeluje celo telo. Cilj specifične vadbe je skladen telesni razvoj.
6. Nadzor agresivnosti: včasih je starše strah, da bi otrok postal zaradi treninga kung fu-ja preveč agresiven. Agresivnost je najpogosteje posledica občutkov nemoči in strahu v socialnih situacijah, ki jih posameznik poskuša nadomestiti s povečano agresivnostjo. S povečevanjem občutka notranje moči, ki je posledica pravilnega treninga, odpade glavni razlog za dokazovanje moči navzven. Posledica je manjša agresivnost do drugih.

**DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA' COLLABORATORI ESTERNI**  
**IZJAVA O ODGOVORNOSTI ZUNANJEGA SODELAVCA**  
DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DELL' "ATTO DI NOTORIETA'" (ART. 47 DPR 28/12/2000, N. 445)  
NADOMESTNA IZJAVA URADNIGA POTRDILA (47. ČL. DPR 28/12/2000, ŠT. 445)

Il/La sottoscritto/a NATURAL CARMEN  
Podpisana/a (cognome e nome (e in primis))  
nato/a a \_\_\_\_\_  
rojcu/a v (Comune di nascita/Občina) (Prov./Pokr.) (data di nascita: gg/mm/aa/dd) (m/ra/ta)  
residente(res. anagrafica) a \_\_\_\_\_ ( ) cap \_\_\_\_\_ in via \_\_\_\_\_  
bivajoč (anagrafsko biv.) v (Comune/Občina) (Prov./Pokr.) poštna št. ul. št.  
tel. \_\_\_\_\_  
cellulare \_\_\_\_\_ codice fiscale \_\_\_\_\_  
mobilni davčna/mat. številka \_\_\_\_\_  
e-mail/e-pošta \_\_\_\_\_

da indicare solo se diverso dalla residenza anagrafica/navesti v primeru, da je bivaliče različno od anagrafskega  
residente(res. fiscale) a \_\_\_\_\_ ( ) cap \_\_\_\_\_ in via \_\_\_\_\_ n.  
bivajoč (davčno biv.) v (Comune/Občina) (Prov./Pokr.) poštna št. ul. št.

da indicare solo se diverso dalla residenza/navesti v primeru drugega bivaličča  
domiciliato/a a \_\_\_\_\_ ( ) cap \_\_\_\_\_ in via \_\_\_\_\_ n.  
z domicilom v (Comune/Občina) (Prov./Pokr.) poštna št. ul. št.

**dichiara/izjavlja**

di essere titolare del seguente numero di Partita Iva \_\_\_\_\_  
da je imetnik sledeče davčne kode DDV \_\_\_\_\_

di essere iscritto all'albo o elenco professionale  
da je vpisan v sledeči strokovni seznam \_\_\_\_\_

di svolgere la seguente professione  
da opravlja sledeči poklic LIBERA PROFESSIONISTA - SAMOSTOJNA PODJETNICA  
CORSI SPORTIVI e RICREATIVI e ALTRI SERVIZI

- di essere Dipendente di Pubblica Amministrazione;
- da je uslužbenec Javne Uprave;

per la rilevazione ai fini dell'anagrafe delle prestazioni dei pubblici dipendenti, di cui all'art. 53 D Lgs. 30.03.2001, n. 165, deve essere  
allegata la preventiva autorizzazione dell'Amministrazione Pubblica di appartenenza. I dati dell'Amministrazione Pubblica a cui inviare la  
comunicazione dei compensi percepiti sono:  
uporabljajoč vnos podatkov v anagrafski sistem uslug javnih uslužbenecv v smislu 53 čl. Zak. Odl. 165/2001, 53 čl. mora biti priloženo  
predhodno dovoljenje pripadajoče Javne Uprave, kateri je treba navesti podatke o plačilu honorarja;

Denominazione / Ime ustanove \_\_\_\_\_  
Indirizzo / Naslov \_\_\_\_\_  
Retribuito da / Plačo ureja \_\_\_\_\_  
Aliquota Irpef da applicare / Predvideni količnik davka na dohodek \_\_\_\_\_ %

Se residente all'estero:  
Če bivajoč v inozemstvu:  
Identificativo estero / davčna številka \_\_\_\_\_

- di avvalermi
- di non avvalermi
- se bom poslužil
- se ne bom poslužil

presso la banca/potom banke FINCCO agenzia/okence n./št. \_\_\_\_\_  
Via/ul \_\_\_\_\_ n./št. \_\_\_\_\_ località/kraj \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_);

- o mediante ricezione diretta presso l'Istituto Cassiere di Codesto Istituto (Banca di Credito Cooperativo del Canso, via Riceratorio, 2, Opicina - Trieste)  
*potom gotovinskega dviga pri blagajniški službi te ustanove (Zadružna Kraška Banka, ulica Riceratorio, 2, Opicina - Triest)*
- o mediante assegno da inviata al domicilio sopraindicato  
*potom čeka, ki ga boste poslali na izjavljeni naslov*

**Informativa ai sensi dell'art.13 D.lgs 196/2003 (Codice Privacy).** Ai sensi e per gli effetti dell'art 13 del D.lgs 196/2003, riguardante "le regole generali per il trattamento dei dati" si informa che tutti i dati personali, forniti dal Collaboratore o acquisiti direttamente dall'Istituzione scolastica saranno oggetto di trattamento da parte dell'Istituto Comprensivo ai sensi del D.Lgs n. 196/03 e delle normative vigenti. I dati personali forniti verranno trattati esclusivamente per le finalità della scuola che sono quelle relative all'istruzione e alla formazione degli alunni e quelle amministrative ad esse strumentali, incluse le finalità di instaurazione e gestione dei rapporti di lavoro di qualunque tipo e quelle relative alla conclusione di contratti di fornitura di beni e o servizi, così come definite dalla normativa vigente. Il conferimento dei dati è obbligatorio e l'eventuale rifiuto potrà comportare la mancata prosecuzione della fase precontrattuale o la mancanza o parziale esecuzione del contratto. Il trattamento dei dati viene effettuato attraverso il sistema informatizzato e mediante archivi cartacei. Il titolare del trattamento dei dati è il Dirigente Scolastico, quale rappresentante legale dell'Istituto. Incaricati del trattamento sono il Direttore SGA e gli incaricati amministrativi addetti. L'Istituto adotta idonee misure di sicurezza per ciò che concerne la conservazione e la custodia dei dati. I dati possono essere comunicati ad amministrazioni di enti pubblici in applicazione di norme di legge o di regolamento e, comunque, in esecuzione di fini istituzionali. La comunicazione a privati o enti pubblici economici e la diffusione avverranno solo in esecuzione di norma di legge e di regolamento. Al soggetto titolare dei dati sono riconosciuti tutti i diritti definiti dall'art. 7 del D.lgs. 196/2003.

**Obvestilo v smislu 13. člena ZKnd. odl. 196/2003 (Zakonik o varovanju zasebnih podatkov).**

V smislu 13. člena ZKnd. odl. 196/2003, ki prinaša "splošna pravila za obdelavo podatkov" obveščamo, da bo vedstopenjska šola vse osebne podatke, ki jih bo dostavil zunanji sodelavec oz. ki jih bo šola pridobila neposredno, obdelavala v smislu ZKnd. odl. 196/2003 in veljavnih zakonskih določil. Osebne podatke bo šola uporabila izključno za šolske namene, to je za izobraževanje in usposabljanje dijakov in s tem povezanimi upravnimi postopki, ki vključujejo tudi vzpostavljanje in urejanje kakršnega koli delovnega razmerja ter sklepanje pogodb za dobavo storitev in / ali dobrin na osnovi veljavnih zakonskih določil. Posredovanje podatkov je obvezno in morebitno nasprotovanje ima lahko za posledico prekinitve predpogodbenega postopka ali pa lahko delno ali v celoti vpliva na izvršitev pogodbenih obveznosti. Podatki se obdelujejo znotraj informacijskega sistema in papirnatih arhivov. Odgovorna za obdelavo podatkov je šolska ravnateljica, ki je zakonita zastopnica šole. Pooblaščen za obdelavo podatkov so vodja uprave in upravni sodelavci, ki jim je postopek poverjen. Šola sprejme primerne varnostne ukrepe za hrambo in varovanje podatkov. Zaradi izvrševanja inštitucionalnih obveznosti oz. že to določajo zakonska določila ali pravilniki, lahko šola posreduje podatke upravnim službam javnih ustanov. Posredovanje podatkov zasebnikom ali ekonomskim javnim ustanovam je možno samo v primerih ko to predvidevajo zakonska določila ali pravilniki. Lastniku podatkov so priznane vse pravice, ki jih določa 7. člen ZKnd. odl. 196/2003.

Il sottoscritto, consapevole delle conseguenze penali e civili derivanti da false attestazioni, dichiara sotto la propria responsabilità che quanto sopra esposto corrisponde al vero.

*Podpisani/a, zavedajoč se civilnih in kazenskih posledic, ki izvirajo iz neresničnih prijav, izjavlja na lastno odgovornost, da so zgoraj navedene informacije resnične.*

Si impegna inoltre a segnalare qualsiasi variazione a quanto sopra comunicato.

*Podpisani/a se obvezuje, da bo sporočil/a vsakršno spremembo gornjih podatkov.*

Trieste/Triest

01/24/2022

Firma/ Podpis

