



Lucas Eduardo Consiglio

CONTACTO



(011) 31767718 - EDAD (29)



LUCASCONSIGLIO94@GMAIL.COM



BS. AS - VILLA BALLESTER

Me considero una persona proactiva, ordenada, creativa y resolutiva para realizar distintas tareas incluyendo administrativas y prácticas.

EDUCACIÓN

River plate instituto (Iurp)
Lic en educación física

- Licenciado en educación física, Gestion deportiva empresarial

Instituto Jose Hernandez (Terciario)
Profesor en educación física

- Graduado en el año 2019

Colegio Secundario Jose Hernandez
Bachiller en Humanidades y ciencias sociales,
2011

CURSOS | IDIOMAS

Cursos

- Instructor en Funcional Training (IHP) Institute of human performance.
- Nutrición Deportiva - Academia de coaches / Osde
- Preparación física de futbol - Conmebol
- Instructor en Crossfit / Gimnastics y stretching en EAC "Escuela Argentina de Coachs"
- Instructor en pausas activas empresariales
- Marketing digital y contenidos - "Coderhouse"

Idioma Inglés

Nivel Oral intermedio. Nivel Escrito Avanzado.

EXPERIENCIA LABORAL

BA cup , torneo internacional de futbol sub 17 en GEBA

- Me desempeñé como preparador físico y guía administrativo para el club american sport mg de estados unidos, realizando fichajes, cobros y administrando pasajes para los jugadores, junto a las practicas, calentamientos y trabajo de capacidades físicas para la preparacion al torneo

Referencia: coach mario +1(407)955-6198

Total Energies

Tierra del fuego

- Me desempeñaba realizando tareas administrativas para favorecer la organización de las actividades deportivas del yacimiento, además brinde mis servicios como coordinador técnico, junto al servicio de pausas activas para la empresa.

Referencia: Administrativo Conrado: 2964-592896

Jefe de área SPA y Recreación Hotel Las Hayas (Ushuaia)

- Me desempeñaba realizando tareas administrativas en el SPA : Liquidación y facturación de sueldos, control se stock, asistencias y resolución de problemáticas en el sector.
Paralelamente, ejecutando actividades Recreativas del hotel

Ref.: Gerenta, Gabriela Lobo 2901-474296.

Preparador Físico y Recepcionista Club Chacarita Jr 2017 - 2020

- Recepción de socios, tareas administrativas y atencion al cliente , ademas brindaba clases de preparación física para los jugadores de futbol de las inferiores

Profesor e instructor fitness American Sport - instructor en Gimnasio (2017)

- Trabajé como instructor fitness y profesor de musculacion con clases de funcional training y crossfit

Profesor/ Instructor Gimnasio Well Club - Palermo (2015.2016)

Profesor de clases de funcional training Ref.:
Coordinador Fernando 1145283435.

Pausas activas para Empresas (active breaks for companies)

Las pausas activas referido a la gimnasia laboral es uno de los servicios que ofrezco dentro de las empresas a través de videollamadas grupales con los empleados donde llevaremos a cabo variadas técnicas en cortos periodos de tiempo, máximo 10/15 minutos durante la jornada laboral durante la mañana o tarde con frecuencia de 3 veces por semana.

Beneficios:

- Ayuda a recuperar la energía.
- Mejora el desempeño y eficiencia en el trabajo.
- Previene complicaciones físicas causadas por malas posturas .
- Libera estrés articular y muscular.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- No se necesitan elementos, solo conexión con pc o celular, (google teams / zoom).

Objetivo:

- Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

