

**קורות חיים – מיכל בניסטי**

בת 26

פרטים אישיים

טלפון: 055-6621543

דוא"ל: [Michalro2015@gmail.com](mailto:Michalro2015@gmail.com)

מגורים: אריאל

מצב משפחתי: נשואה

### **תקציר מקצועית ומטרות קריירה**

מדריכת כושר מוסמכת וקונדיטורית עם רקע חזק במשמעת, אחריות ויכולת עבודה תחת לחץ, הובלתה תהליכי להשגת יעדים, הכנות מאפים, קינוחים ועבודה בצוות.

מטרה: להשתלב במשרה שמאפשרת לפתח את הידע והמיומנויות שלי, הן בתחום הכשר והן בתחום הקונדיטוריה, ולהציג תוצאות איכותיות ומרשימות תוך שמירה על מקצועיות ודיוק

### **ניסיונות תעסוקתי**

2018-2017- עבודה בקונדיטוריה פרטיט באריאל

2020-2021- קונדיטורית במלון בראשית

2022- צוות קונדיטוריה במלון וורט באילת

תכנון וביצוע שירותי קונדיטוריה, תוך שמירה על דיק, סטנדרטים גבוהים של איכות ועמידה בזמןן ייצור.

2023-2025- מאבטחת היקפית (אבטחת יישובים ביהודה ושומרון)

עבודה תחת לחץ ואחריות מוגברת על ביטחון התושבים.

קבלת החלטות מהירה ויכולת תפוקד גבוהה בתנאי שטח מתאימים.

הפגנת משמעת, עירנות גבוהה ועמידה בנסיבות שדרשות ריכוז מתמשך.

### **שירות צבאי**

לחימת איסוף קרב'

פברואר 2018 – ספטמבר 2020

שירות מלא ומשמעותי כלוחמת, כולל עמידה בסטנדרטים פיזיים ומנטליים גבוהים.

רכישת יכולות חוסן, אחריות צוותית ועבודה מאומצת בתנאי שטח.

## **השכלה והכשרות מקצועיות**

12 שנים לימוד – אולפנת מעלה לבונה (2017)  
קורס קונדיטוריה מקצועית – מכללת השף (2017)  
מדריכת כשר ואימון קטינים – מכון וינגייט (2025)  
קורס עזרה ראשונה – נקר מדיק (2025)

## **כישורים ויכולות**

**ידע מקצועי:**

**תחום הקונדיטוריה:** הכנת עוגות, עוגיות ובצקים (שמרים, עלים, פריך) בחושות וקינוחי ויטרינה בנוסף לעיצוב ועיטור קינוחים ומאפיים.

**ניסיון מעשי:** עבודה בקונדיטוריות- הכנה קינוחים מאפים ועוגות

תוך כדי עבודה בצוות

**ניהול עסק קטן לעיצוב עוגות(עד הצבא)**

**תחום הקשר:** ידע תיאורטי ומעשי בתכנון תוכניות אימון, אנטומיה, פיזיולוגיה של המאמץ, והדריכת קטינים.

**ניסיון מעשי:** מתאמת פעילה וממושה (כ-5 שנים) – הבנה عمוקה של תהליכי אימון, בניית מוטיבציה ושימור אורך חיים בריאות.

**יכולות ליבת:** משמעת עצמית חזקה, אחריות, חווון מנטלי ועמידה בלחש (ניסיון קרבוי וביתחוני) דיק וסתנדרטים גבוהים.

**שפות:** עברית – שפת אם, אנגלית – רמה טובה.