

## **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 מקצועי ומטרות קריירה**

מדריכת כושר מוסמכת וקונדיטורית עם רקע חזק במשמעת, אחריות ויכולת עבודה תחת לחץ, הובלת תהליכים להשגת יעדים, הכנת מאפים, קינוחים ועבודה בצוות.

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

## **ניסיון תעסוקתי**

2017-2018- עבודה בקונדטוריה פרטית באריאל

2020-2021- קונדטורית במלון בראשית

2022- צוות קונדטוריה במלון וורט באילת

תכנון וביצוע משימות קונדיטוריה, תוך שמירה על דיוק, סטנדרטים גבוהים של איכות ועמידה בזמני ייצור.

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

עבודה תחת לחץ ואחריות מוגברת על ביטחון התושבים.

קבלת החלטות מהירה ויכולת תפקוד גבוהה בתנאי שטח מאתגרים.

הפגנת משמעת, עירנות גבוהה ועמידה במשימות שדורשות ריכוז מתמשך.

## **שירות צבאי**

לוחמת איסוף קרבי

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 שנות לימוד – אולפנת מעלה לבונה (2017)  
קורס קונדיטוריה מקצועי – מכללת השף (2017)  
מדריכת כושר 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 ומאפים.

נסיון מעשי: עבודה בקונדיטוריות- הכנת קינוחים מאפים ועוגות

תוך כדי עבודה בצוות

ניהול עסק קטן לעיצוב עוגות(עד הצבא)

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

ניסיון מעשי: מתאמנת פעילה ומנוסה (כ-5 שנים) – הבנה עמוקה של תהליכי אימון, בניית מוטיבציה ושימור אורח חיים בריא.

יכולות ליבה: משמעת עצמית חזקה, אחריות, חוסן מנטלי ועמידה בלחץ (ניסיון קרבי וביטחוני) דיוק וסטנדרטים גבוהים.

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