



Francesco Tremul

Nazionalità: Italiana | **Sesso** Maschile | (+39) 3391466845 |

francesco.tremul@gmail.com

● ESPERIENZA LAVORATIVA

ATTUALE – Trieste, Italia

RESPONSABILE DELLA LOGISTICA INTERMODALE – TERRA LOGISTICS SRL

Supervisiono l'organizzazione dei trasporti internazionali, anche eccezionali e le relative operazioni doganali

ATTUALE – Trieste, Italia

PREPARATORE FISICO PROFESSIONISTA – F3 SPORT

Gestisco l'atleta professionista o dilettante a 360°, dalla preparazione fisica alla nutrizione, dalla postura alla massoterapia

● ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2012 – Roma, Italia

MASTER DI II LIVELLO – Università degli Studi di Roma TRE

2006 – Trieste, Italia

LAUREA MAGISTRALE – Università degli Studi di Trieste

● COMPETENZE LINGUISTICHE

Lingua madre: ITALIANO

Altre lingue:

	COMPRESIONE		ESPRESSIONE ORALE		SCRITTURA
	Ascolto	Lettura	Produzione orale	Interazione orale	
INGLESE	C1	C2	C1	C1	C2
FRANCESE	B2	B2	B1	B1	B2
SPAGNOLO	B2	B2	B1	B1	B2
TEDESCO	A2	A2	A1	A1	A2

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

● COMPETENZE DIGITALI

Ottima padronanza degli strumenti di navigazione web | Ottima padronanza di MS Windows e della suite MS Office | Ottima conoscenza dei servizi di comunicazione (posta elettronica e messaggistica) | Ottima padronanza delle piattaforme social (TW, FB, IG e LinkedIn) | Ottima conoscenza dei servizi di videoconferenza (Zoom, Meet, Teams)

● **ATTIVITÀ SOCIALI E POLITICHE**

2016 – 2021

Consigliere del Comune di Trieste, I° Circostrizione amministrativa

Trieste

2017 – 2020

Coordinatore per il Friuli Venezia Giulia di Energie PER l'Italia

Trieste

● **VOLONTARIATO**

ATTUALE

Soccorritore ed Istruttore della Croce Rossa Italiana

● **PATENTE DI GUIDA**

Patente di guida: A2

Patente di guida: A

Patente di guida: B

● **COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI.**

Interazione e comunicazione con gli altri

Ho acquisito la capacità di comunicare con chiarezza ed efficacia, rispondendo velocemente a richieste specifiche, durante le attività di relazione con la clientela e gli Uffici pubblici svolte nelle mie diverse esperienze professionali.

Ho la capacità di lavorare in modo costruttivo insieme ad altre persone e sono in grado di relazionarmi con persone di diversa nazionalità e cultura grazie all'esperienza maturata all'estero (durante gli studi e le missioni di lavoro) e durante il volontariato.

● **COMPETENZE ORGANIZZATIVE**

Organizzazione

Sono in grado di organizzare autonomamente il lavoro rispettando scadenze ed obiettivi prefissati ed assumendo incarichi di responsabilità.

● **COMPETENZE DI GESTIONE E DIRETTIVE**

Gestione

Sono in grado di lavorare in situazioni di stress, ho attitudine alla proattività e la capacità di misurarmi con standard d'eccellenza e di controllare lo stato di avanzamento dei progetti.

Ho la capacità di adattarmi a lavorare in contesti e gruppi diversi; a controllare le mie emozioni ed i miei stati d'animo; ho fiducia in me stesso e ho la capacità di prendere decisioni per il bene comune.

● **ALTRE COMPETENZE**

ATTUALE

Patente di operatore di stazione radio con identificativo IV3EWH

ATTUALE

Consigliere Qualificato per l'applicazione del Diritto Internazionale Umanitario ai sensi della Legge 11/12/1985 n°762

ATTUALE

Competenze antincendio ai sensi del D.Lgs. 81/2008

ATTUALE

Gestione delle emergenze ai sensi del D.Lgs. 81/2008

● **HOBBY E INTERESSI**

Subacquea

Brevetti PADI OWD, AOWD, DEEP, EAN, RESCUE e DAN BLS, OXYGEN e FIRST AID

Barman

Federazione Baristi Italiani con certificazione HACCP