

*FORMATO  
EUROPEO PER IL  
CURRICULUM  
VITAE*



*INFORMAZIONI PERSONALI*

**Nome**

**MANUELA METRA**

**Indirizzo**

**Telefono**

**Fax**

**E-mail**

**Nazionalità**

Italiana

**Data di nascita**

07/02/1971

*ESPERIENZA LAVORATIVA*

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

04/2016 - 03/2024  
Fondazione Lene Thun  
Via Galvani 29, 39100, BZ  
ETS  
Arteterapeuta

- Pianificazione delle attività terapeutiche e ricreative in base alle capacità, agli interessi e agli obiettivi terapeutici del paziente.
- Interazione con pazienti, familiari, educatori e medici nel coordinamento delle terapie artistiche.
- Impiego di diverse tecniche di modellaggio e di specifici processi del paziente.
- Valutazione delle capacità fisiche, mentali, emotive e sociali dei pazienti ai fini della realizzazione dell'elaborato artistico.
- Formazione e coordinamento del team dei volontari.
- Elaborazione di un piano terapeutico adeguato alle esigenze personali del paziente.
- Attività settimanale di supporto educativo ai bambini ricoverati.
- Progettazione, organizzazione e realizzazione operativa di laboratori creativi di ceramica, manipolazione e pittura per i pazienti ricoverati in pediatria presso IRCCS INT, e neurologia dello sviluppo presso Besta e Mondino.

- Date (da – a)
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego

09/2011 - 06/2012  
Accademia di Belle Arti San Luca ad indirizzo antroposofico  
Via Privata Vasto 4, 20121, Milano  
Istruzione Superiore  
Assistente del direttore e Docente

- Principali mansioni e responsabilità
    - Insegnamento pratico e teorico di tecniche pittoriche, dalle forme tradizionali alle influenze moderne e contemporanee, astratte e geometriche, promuovendo la creatività e la sperimentazione.
    - Collaborazione volontaria come artista freelance con riviste e magazine, studi di grafica e agenzie pubblicitarie ampliando le competenze tecniche e ottenendo maggiore visibilità.
    - Lectio magistralis sul ritratto e monografie di artisti.
    - Lezioni di pittura a olio, acrilico e tecnica mista, astratta e figurativa e di disegno, illustrazione, pianificando lavori ed esercitazioni pratiche con l'obiettivo di far emergere la sensibilità artistica della persona e raggiungere i risultati attesi.
    - Laboratori sulle materie prime per l'autoproduzione di colori secondo differenti tecniche.
    - Preparazione degli allievi per la partecipazione a mostre, concorsi, gare, manifestazioni ed eventi artistici di vario genere, lavorando sul miglioramento delle tecniche e sull'originalità e autenticità del progetto creativo.
- 
- Date (da – a) 07/2005 - 09/2011
  - Nome e indirizzo del datore di lavoro Associazione Culturale Demetra no profit  
Viale Corsica 58, 20137 Milano
  - Tipo di azienda o settore Associazione Culturale no profit
  - Tipo di impiego Presidente e socio fondatore
  - Principali mansioni e responsabilità
    - Attività didattiche e laboratori artistici presso enti pubblici e privati.
    - Rappresentanza legale dell'associazione e sottoscrizione di contratti o accordi.
    - Organizzazione e controllo delle attività inerenti all'ambito operativo dell'associazione.
    - Coordinamento delle cariche associative previste dall'atto costitutivo dell'ente.
    - Convocazione delle sedute del Consiglio direttivo e dell'Assemblea dei soci.
- 
- Date (da – a) 06/2005 - oggi
  - Nome e indirizzo del datore di lavoro Atelier Manuela Metra Perfectly Imperfect®  
Via Privata Cascia 6, 20128, Milano
  - Tipo di azienda o settore Atelier
  - Tipo di impiego Artista e Arteterapeuta
  - Principali mansioni e responsabilità
    - Creazione di paesaggi e ritratti su commissione e dal vero con tecniche a matita, olio, acquerelli, acrilico e gouache.
    - Utilizzo di Painter e Photoshop per la creazione di immagini e fotografie destinate ai clienti.
    - Attività di ceramista con utilizzo professionale del tornio e monitoraggio delle fasi di cottura e smaltatura.
    - Realizzazione di sculture in modellato.
    - Partecipazione a performance artistiche in gallerie d'arte e showroom.
    - Organizzazione di corsi dedicati all'apprendimento delle basi di discipline artistiche come modellaggio e pittura, nonché di laboratori di arte terapia in strutture pubbliche e private.
    - Organizzazioni di mostre collettive e personali in Italia e all'estero.
    - Organizzazione di percorsi individuali e di gruppo di Arteterapia con privati, professionisti sanitari e aziende.

- Date (da – a) 09/2006 - 06/2009
  - Nome e indirizzo del datore di lavoro WSP Consulting  
Via Zanella 42, 20135, Milano
  - Tipo di azienda o settore Ingegneria Ambientale
  - Tipo di impiego Office manager
  - Principali mansioni e responsabilità
    - Affiancamento, formazione e supervisione del team di lavoro.
    - Coinvolgimento del team in attività che favoriscano lo sviluppo e la collaborazione professionale.
    - Gestione del budget, della contabilità interna e delle attività amministrative in generale.
    - Organizzazione di corsi di formazione, seminari e workshop professionalizzanti per lo staff.
- 
- Date (da – a) 07/1996 - 06/2006
  - Nome e indirizzo del datore di lavoro La Cicala Papeterie  
Via Battistotti Sassi Luisa 2, 20137, Milano
  - Tipo di azienda o settore Esercizio Commerciale
  - Tipo di impiego Proprietaria
  - Principali mansioni e responsabilità
    - Selezione del campionario da esporre e cura dell'allestimento e disallestimento di espositori, vetrine e della decorazione degli spazi interni dei punti vendita.
    - Proposta di un servizio di qualità con grande attenzione al cliente.
    - Gestione del team affidato e assegnazione degli incarichi.
    - Creazione di eventi artistici e culturali legati alla carta, al colore, all'arte dell'impacchettamento.
- 
- Date (da – a) 09/1994 - 06/1996
  - Nome e indirizzo del datore di lavoro Studio Fotografico Artico  
Viale Premuda 1, 20129, Milano
  - Tipo di azienda o settore Studio Fotografico
  - Tipo di impiego Assistente Fotografo
  - Principali mansioni e responsabilità
    - Elaborazione analogica di foto stampate, ingrandimenti e fotoritocco, camera oscura.
    - Attività di post produzione delle immagini fotografiche per trasmettere ed evidenziare in maniera decisa un determinato messaggio comunicativo.
    - Impostazione di set fotografici per shooting, dall'illuminazione alla composizione allo scatto con medio formato, grande formato e 35mm
    - Ispezione e studio dei provini fotografici per assicurare la qualità delle stampe, applicando regolazioni e ritocchi ove necessario.
    - Supporto al fotografo nel montaggio del set e nell'impostazione di luci ed esposizione.

## *ISTRUZIONE E FORMAZIONE*

- Date (da – a) 11/2021, 11/2023
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Associazione Italiana Mindfulness
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Interpersonal Mindfulness Program e MBSR
- Qualifica conseguita Mindfulness Relazionale e MBSR

- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Date (da – a) 10/2022
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Fac Certifica
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Conoscenze, Abilità e Competenze associate all'attività professionale delle figure operanti nel campo delle Arti Terapie
- Qualifica conseguita Certificazione di conformità alla norma tecnica UNI 11592-2015 Professionista delle arti terapie ind. Arteterapeuta n. Registro 135
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente) norma tecnica UNI 11592-2015
- Date (da – a) 04/2022 - oggi
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione ARTE.A
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Associazione Professionale Arteterapeuti Antroposofi
- Qualifica conseguita Iscrizione nel registro Professionale Arteterapeuti Antroposofi
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Date (da – a) 09/2010, 29/07/2012 - 10/08/2012, 02/10/2022 - 22/10/2022
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Scuola Internazionale La Meridiana
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Residenza Artistica
  - Residenza Artistica
  - Corso di formazione in: The Art of Wheel, Porcelain, Stoneware
  - Formazione continua in Ceramica
  - Centratatura di diverse tipologie di forme
  - Tornitura di due o più parti
  - Rifinitura e creazione di manici e coperchi
  - Processi decorativi
  - Smaltatura e processi decorativi
  - Caricamento del forno, a gas e a legna
  - Crystalline Glazes
- Qualifica conseguita Residenza Artistica, The art of Wheel, Cristalline Glazes on Porcelain
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Date (da – a) 09/2008 - 06/2020
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Corso Triennale di Formazione in Arteterapia  
Cinabro Europeo, scuola di specializzazione in Arteterapia Antroposofica

- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
    - Arte nella pedagogia e nel sociale
    - Elementi di antropologia delle arti plastiche e visive
    - Biografia nei settenni, pedagogia curativa
    - Tecniche, temi e metodologie artistiche per l'età evolutiva e nei diversi contesti sociali e pedagogici
    - Metodi di arteterapia antroposofica orientata al processo
    - Organi e patologie, psicologia.
    - Lettura diagnostica dell'elaborato
    - Tirocini pratici ed osservativi
    - Studio di casi clinici e supervisione
    - Documentazione percorsi di arteterapia; deontologia professionale
- 
- Qualifica conseguita
  - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Arteterapeuta con tesi sull'Oncologia Pediatrica  
Equivalente ad almeno il livello 6 EQF (laurea triennale) secondo la Norma UNI 11592
- 
- Date (da – a)
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- 09/2014 - 06/2015  
Accademia di fotografia John Kaverdash
- Portfolio Professionale inerente a tutte le tipologie di fotografia di still life e ritratto, con tutti i generi di illuminazione e formati, post produzione, digitale e pellicola.
- 
- Qualifica conseguita
  - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Master di Fotografia Professionale Still life e Master Ritratto  
Master
- 
- Date (da – a)
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- 09/2009 - 06/2012  
Accademia di Belle Arti San Luca Formazione Quadriennale
- Pittura, Scultura, Disegno, Storia dell'arte, Estetica
- 
- Qualifica conseguita
  - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Diploma Accademico in Pittura con tesi su Helen Frankenthaler
- 
- Date (da – a)
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- 09/2008 - 06/2009  
Istituto Europeo di Design
- Corso di formazione in Tecniche Illustrative e digitali
  - Copia dal vero di figura e still life
  - Divisione Tonale
  - Ricerca iconografica
  - Realizzazione di tavole illustrative per l'editoria
- 
- Qualifica conseguita
  - Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
- Illustratore
- 
- Date (da – a)
  - Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
  - Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- 2004 - 2005  
Studio Nibe Arch. Sacchi Gabriella
- Ceramica artistica da alta temperatura e bassa temperatura
  - Chimica degli smalti, decorazione,
  - Scultura

- Qualifica conseguita Ceramista
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)
  
- Date (da – a) 09/1986 - 07/1991
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Liceo Scientifico Leonardo Da Vinci
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
- Qualifica conseguita Maturità
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
PERSONALI**

**Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.**

MADRELINGUA

**ALTRE LINGUA**

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

CAPACITÀ E COMPETENZE  
RELAZIONALI

CAPACITÀ E COMPETENZE  
ORGANIZZATIVE

Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc.

CAPACITÀ E COMPETENZE  
TECNICHE

**Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.**

Capacità di pensare fuori dagli schemi, pensiero positivo.  
Intelligenza emotiva, spaziale e visiva.

**ITALIANO**

**INGLESE**

eccellente  
eccellente  
eccellente

Buone competenze relazionali con Pazienti e Famiglie dal 2016 al 2023 presso IRCCS INT, Besta, Mondino e in libera professione.

Ascolto attivo ed empatia, intelligenza emotiva.

Formazione e motivazione di gruppi di volontari per Fondazione Thun dal 2016 al 2023.

Partecipazione a gruppi di lavoro in contesti nazionali e internazionali per la realizzazione di mostre, laboratori e progetti artistici dal 2005 ad oggi.

Dal 2022 Membro di ARTE.A associazione professionale arteterapeuti antroposofi.

- Ottime competenze di facilitatore nei gruppi
- Dimostrata capacità di adattamento a diversi contesti culturali e aziendali.
- Ottime competenze gestione dei team maturante coordinando lavori artistici collettivi
- Capacità di lavorare in multitasking, in ambienti dinamici e sotto pressione.
- Capacità di lavorare con efficacia sia in autonomia che in un team.
- Capacità di gestire più progetti contemporaneamente, definendo le priorità dei flussi di lavoro in base alle esigenze.
- Dimostrate competenze di team leadership.
- Capacità di pensiero creativo, con l'abilità di individuare nuovi modi per risolvere i problemi.

Ottima conoscenza del pacchetto Office e di software grafici, e fotoritocco, Photoshop, Corel Painter, Rebel, Adobe Suit, maturata durante la formazione e lavoro.

CAPACITÀ E COMPETENZE  
ARTISTICHE  
**Musica, scrittura, disegno ecc.**

- Creatività
- Senso estetico
- Senso artistico
- Attenzione ai dettagli
- Pittura, scultura, disegno,
- Fotografia

ALTRE CAPACITÀ E  
COMPETENZE  
**Competenze non  
precedentemente indicate.**

Praticante di Meditazione, Scienze Contemplative e Yoga, Cucina e Giardinaggio.

**PATENTE O PATENTI**

Patente di guida B

**ULTERIORI INFORMAZIONI**

Coniugata, madre di un figlio

**ALLEGATI**

Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art. 26 della legge 15/68, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali. Inoltre, il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto dalla Legge 196/03.