

INFORMAZIONI PERSONALI

Albarelo Jacopo



 Fraz. Neyran N°57, 11020 Brissogne (Italia)

 +39-333-6206028

 albarelloj@gmail.com

 www.jacopoalbarelo.it

 Skype albaja36

Sesso Maschile | Data di nascita 03/06/1987 | Nazionalità Italiana

POSIZIONE RICOPERTA

Psicologo-Psicoterapeuta-Sessuologo / Human Resources

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

15/11/2019–alla data attuale	Clinica, confronti e racconti: Giornata in onore di Giovanni Liotti Sitcc - Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva, Milano (Italia)	Livello 7 QEQ
08/10/2019–08/10/2019	Psicopatologia del trauma: dalla diagnosi al trattamento SIPPieVA - Società Italiana di Psichiatria, Torino (Italia)	Livello 7 QEQ
06/10/2019–06/10/2019	Giornata di formazione: L'impegno del soccorritore nelle situazioni emergenziali: proteggere e proteggersi, esperienze e riflessioni a confronto Psicologi per i Popoli Emergenza Valle d'Aosta e Protezione Civile della Valle d'Aosta, Aosta (Italia)	Livello 7 QEQ
27/04/2019–28/04/2019	Workshop - Interventi sulla crisi e metodi di negoziazione con emergenze suicide e psichiatriche con Roger M. Solomon Sensorimotor Institute / Psicosoma S.a.s, Milano (Italia)	Livello 7 QEQ
07/02/2019–30/06/2019	Training in Psicoterapia Sensomotoria Lv. I Sensorimotor Institute / Psicosoma S.a.s, Milano (Italia)	Livello 8 QEQ
20/10/2018–20/10/2018	Giornata di studio e formazione: "Il terrorismo, fenomeno psicosociale" Psicologi per i popoli Valle d'Aosta, Protezione Civile Regione Autonoma Valle d'Aosta, Regione autonoma della Valle d'Aosta, Aosta (Italia)	Livello 7 QEQ
23/03/2018–23/03/2018	La gestione psicosociale delle emergenze: Il ruolo dello psicologo dell'emergenza Asl Cuneo 1 - Regione Piemonte - Pxp Piemonte - Ordine degli psicologi del piemonte, Cuneo (Italia)	Livello 7 QEQ
01/02/2018–28/02/2018	MMPI-2: Corso Base Giunti OS, Firenze (Italia) FAD - Formazione a distanza sull'MMPI-2	Livello 7 QEQ

01/02/2018–28/02/2018	WISC-IV: Corso base Giunti OS, Firenze (Italia) FAD - Formazione a Distanza sulla Wisc-IV	Livello 7 QEQ
01/02/2018–28/02/2018	WAIS-IV: Corso base Giunti OS, Firenze (Italia) FAD - Formazione a Distanza sulla Wais-IV	Livello 7 QEQ
29/09/2017–01/10/2017	La gestione comunitaria nei centri di accoglienza in emergenza profili psicosociali, educativi, etnici, culturali, socio-assistenziali, interreligiosi e caritativi. Protezione Civile della Provincia di Trento / Psicologi per i Popoli del Trentino, Marco di Rovereto (Italia)	Livello 7 QEQ
27/05/2017–28/05/2017	Workshop - Utilizzo dell'EMDR in contesti emergenziali: dalla maxi-emergenza alla comunicazione delle bad news Associazione EMDR Italia, Milano (Italia)	Livello 7 QEQ
01/10/2012–01/04/2017	Psicoterapeuta Centro Clinico Crocetta, Torino (Italia)	Livello 8 QEQ
29/11/2012–01/04/2017	Corso di perfezionamento in psicoterapia cognitiva dell'età evolutiva Istituto M.I.N.D. (Mastery Interaction Development), Torino (Italia)	Livello 7 QEQ
23/11/2016–28/11/2016	Volontario Psicologo per attività connesse all'Emergenza "Sisma Centro Italia 2016" Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento della Protezione Civile - Area Volontariato, Roma (Italia)	
15/10/2016–12/02/2017	Seminario di perfezionamento sul: Trattamento della dissociazione traumatica Centro Clinico Crocetta, Torino (Italia)	Livello 7 QEQ
12/11/2016–13/11/2016	Workshop - Psicoterapia Sensomotoria: Lavorare con la comunicazione implicita, l'attaccamento e il trauma con Pat Ogden ISC - Istituto di Scienze Cognitive, Milano (Italia)	Livello 7 QEQ
23/05/2015–02/10/2016	Sessuologo Clinico Centro Clinico Crocetta, Torino (Italia)	Livello 7 QEQ
23/04/2016–23/04/2016	Corso per operatore formato in BLS-D FEST Italia – Servizi Integrati, Torino (Italia) BLSD è la sigla (Basic Life Support - Defibrillation) delle manovre da compiere per interventi in caso di arresto cardiaco.	Livello 7 QEQ

15/04/2016–17/04/2016	Terapeuta EMDR II° Livello Associazione EMDR Italia, Milano (Italia)	Livello 7 QEQ
04/03/2016–06/03/2016	Terapeuta EMDR I° Livello Associazione EMDR Italia, Milano (Italia)	Livello 7 QEQ
15/01/2016–17/01/2016	Workshop - Il corpo accusa il colpo con Bessel Van Der Kolk ISC - Istituto di Scienze Cognitive, Milano (Italia)	Livello 7 QEQ
01/09/2015–15/12/2015	Master di psicotraumatologia dell'età evolutiva M.I.N.D. (Mastery Interction Development) - Feel Safe, Torino (Italia)	Livello 7 QEQ
25/09/2015–27/09/2015	Fare memoria in psicologia dell'emergenza Protezione Civile della Provincia di Trento / Psicologi per i Popoli del Trentino, Marco di Rovereto (Italia)	Livello 7 QEQ
02/05/2015–15/11/2015	Schema Therapy per il trattamento dei disturbi di personalità Centro Clinico Crocetta, Torino (Italia)	Livello 7 QEQ
03/11/2012–28/12/2014	Consulente in Sessuologia Centro Clinico Crocetta, Torino (Italia)	Livello 7 QEQ
26/09/2014–28/09/2014	Accorrere e fuggire: nuove sfide per la psicologia dell'emergenza Protezione Civile della Provincia di Trento / Psicologi per i Popoli del Trentino, Marco di Rovereto (Italia)	Livello 7 QEQ
22/02/2014–25/05/2014	Recenti sviluppi nella comprensione e nel trattamento del Disturbo Ossessivo-Compulsivo e Hoarding Disorder Scuola di Psicoterapia Cognitiva di Roma - Centro Clinico Crocetta, Torino (Italia)	Livello 7 QEQ
22/11/2013–10/12/2014	La consulenza psicologica nella strategia del processo civile e penale – Un nuovo ruolo professionale per lo psicologo Centro Clinico Crocetta, Torino (Italia)	Livello 7 QEQ
04/04/2014–04/04/2014	Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali - Quinta edizione DSM5 Azienda USL Valle d'Aosta, Aosta (Italia) Corso di formazione	Livello 7 QEQ
18/10/2013–10/11/2013	Strategie emotive in protezione civile Protezione Civile della Valle d'Aosta - Psicologi per i popoli, Arvier (Italia)	Livello 7 QEQ
09/09/2013–alla data attuale	Ordinario SITCC (Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva) Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC), Roma (Italia)	Livello 7 QEQ
17/05/2013–18/05/2013	Chi decide, tu o il tuo cervello?	Livello 7 QEQ

	ACEMC-Academy of Emergency Medicine and Care, Pavia (Italia)	
28/02/2013–28/02/2013	I gruppi come risorsa d'aiuto ad adulti e genitori in difficoltà Riflessi SRL, Torino (Italia)	Livello 7 QEQ
06/12/2012–06/12/2012	Il testamento biologico Azienda USL Valle d'Aosta, Aosta (Italia)	Livello 7 QEQ
30/11/2012–30/11/2012	Percorso formativo sulla sicurezza e salute sul lavoro Azienda USL Valle d'Aosta, Aosta (Italia)	Livello 7 QEQ
27/08/2012–26/11/2012	Valutazione delle Competenze Genitoriali Azienda USL Valle d'Aosta, Aosta (Italia)	Livello 7 QEQ
29/03/2012–24/05/2012	Operatori in Mondi lontani Associazione MAMRE Onlus/Azienda USL Valle d'Aosta, Torino (Italia)	Livello 7 QEQ
27/04/2012–27/04/2012	Corso propedeutico alla buona pratica della "Pet Therapy" per operatori sanitari Azienda USL Valle d'Aosta, Aosta (Italia)	Livello 7 QEQ
14/04/2012–14/04/2012	Io ti conosco - Disabilità familiare Azienda USL Valle d'Aosta, Aosta (Italia)	Livello 7 QEQ
01/10/2009–07/12/2011	Laurea specialistica in psicologia Università della Valle d'Aosta, Aosta (Italia)	Livello 6 QEQ
26/04/2010–27/04/2010	Unicri ICT Security Program United Nation Interregional Crime and Justice Research Institute Via Maestri del Lavoro 10, 10127 Torino (Italia)	Livello 5 QEQ
01/10/2006–10/06/2009	Laurea triennale in Scienze e Tecniche psicologiche delle relazioni di aiuto Università della Valle d'Aosta Strada Cappuccini 2A, 11100 Aosta (Italia)	Livello 6 QEQ
16/09/2001–07/07/2006	Diploma di licenza superiore Liceo Linguistico Courmayeur Scuola Paritaria Via Circonvallazione, 11013 Courmayeur (Italia)	Livello 4 QEQ
18/09/1998–22/06/2001	Diploma di scuola media inferiore Istituzione Scolastica Valdigne Mont Blanc Viale Monte Bianco, 11013 Courmayeur (Italia)	Livello 3 QEQ

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

- 01/11/2019–alla data attuale **Psicologo dell'Emergenza**
Azienda USL della Valle d'Aosta, Aosta (Italia)
Psicologo del Nucleo Psicologico dell'Emergenza per la S.S.D. Psicologia dell'Azienda USL della Valle d'Aosta
- 31/07/2017–alla data attuale **Consulente Psicologo/Psicoterapeuta**
Enaip - VDA, Aosta (Italia)
- 01/12/2014–alla data attuale **Psicologo/Psicoterapeuta/Sessuologo**
Associazione Rhizome, Aosta (Italia)
Psicologo Libero Professionista presso:
- Associazione Rhizome sita in Via Conseil des Commis 24, 11100 Aosta (Ao)
- Studio Privato sito in Piazza Europa 9, 11020 Verres (Ao)
- Studio Privato sito in Loc. Bas Villair 2/a, 11020 Quart (Ao)
- 01/01/2017–alla data attuale **Vicepresidente Ass. Psicologi per i popoli Emergenza Valle d'Aosta**
Psicologi per i popoli Emergenza Valle d'Aosta, Aosta (Italia)
- 01/10/2013–alla data attuale **Psicologo dell'emergenza**
Psicologi per i popoli Emergenza Valle d'Aosta, Aosta (Italia)
Interventi in occasione di eventi e situazioni ad elevata criticità in collaborazione con il Nucleo Psicologico dell'Emergenza (NPE) dell'Ausl della Valle d'Aosta
- 10/04/2018–20/11/2018 **Formatore/Docente**
Enaip - VDA, Aosta (Italia)
Formatore/Docente per percorsi di apprendistato, finalizzata all'acquisizione di competenze di base e trasversali e all'orientamento.
- 20/04/2018–25/04/2018 **Workshop - Il benessere sessuale e quello psicologico**
Maison et Loisir, Aosta (Italia)
Giornate di informazione alla popolazione rispetto alle tematiche riguardanti il benessere sessuale e psicologico.
- 23/01/2018–20/02/2018 **Formatore/Docente**
Enaip - VDA, Aosta (Italia)
Incarico in qualità di docente nell'ambito del progetto cofinanziato dal FSE Progetto Intermedia - Corso di formazione per mediatori interculturali
- 01/09/2017–30/09/2017 **Psicologo/Psicoterapeuta**
Fendi SRL, Roma (Italia)
Psicologo per l'azienda Fendi SRL riguardante l'evento Milano Fashion Week
- 17/06/2017–17/06/2017 **Workshop - Genitori e Social Network: rischi ed opportunità per i tuoi figli su Facebook & Youtube**
Cittadella dei Giovani, Aosta (Italia)
- 01/12/2016–30/03/2017 **Corso di sensibilizzazione e di informazione per gli alunni su tematiche LGBT**
Fondazione Liceo Linguistico Courmayeur, Courmayeur (Italia)

14/10/2013–01/12/2016 **Specializzando in Psicoterapia**
 Azienda USL della Valle d'Aosta
 Via Guido Rey 1, 11100 Aosta (Italia)
 Attività o settore Sanità e assistenza sociale

25/01/2012–25/01/2013 **Tirocinante Psicologo**
 Azienda USL Valle d'Aosta
 Via Guido Rey, 1, 11100 Aosta (Aosta)
 Attività o settore Sanità e assistenza sociale

03/12/2007–21/12/2007 **Freelance**
 American Express Services Europe
 Largo Caduti di El Alamein n. 9, 00173 Roma (Italia)
 Attività o settore Servizi Di Informazione E Comunicazione

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Lingue straniere

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Francese	C2	C2	C2	C2	C1
Inglese	C2	C2	C2	C2	C1
Tedesco	A2	A2	A2	A2	A2

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato
 Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze comunicative Capacità di lavorare in gruppo maturata in molteplici situazioni in cui era indispensabile la collaborazione tra figure diverse e con modalità orarie varie. Ottime capacità organizzative.

Competenze organizzative e gestionali Ottime capacità di adattamento, flessibilità e capacità di lavorare in situazioni di stress ed emergenza legate soprattutto al rapporto con il cliente/paziente.
 Ottime capacità di gestione del personale e di rapporti con i vari livelli dell'organizzazione.
 Lealtà, ottimismo e tenacia rispetto al lavoro richiesto.

Competenze professionali Conoscenza base dei sistemi elettronici, ottima conoscenza dei sistemi informatici software, hardware e presentazioni anche in situazioni di stress.
 Buone capacità di riassumere informazioni scritte e ripresentarle in nuovo contesto.
 Buone capacità di gestione del personale e dei rapporti tra colleghi, e tra colleghi e superiori.
 Ottime capacità nel rispettare gli obiettivi a termine.

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE

Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente avanzato	Utente avanzato	Utente avanzato	Utente avanzato	Utente avanzato

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

Ottima conoscenza degli applicativi Microsoft e del pacchetto Office.

Ottima conoscenza degli applicativi Mac e del pacchetto Pages.

Buona conoscenza dell'applicativo Linux e dei software connessi (Es: Open Office).

Ottima capacità di navigare in Internet e dell'uso di browser quali: Internet Explorer, Mozilla Firefox, Safari, Opera, Tor.

Ottima capacità nella gestione della posta elettronica e dei pacchetti connessi.

Ottima capacità espositiva attraverso applicativi di presentazione quali Microsoft Power Point e Prezi.

Altre competenze Ottime doti sportive, e ottime qualità attentive. Discrete abilità artistiche.

Patente di guida A1, A, B, B1

ULTERIORI INFORMAZIONI

Conferenze Relatore e chairman: "*L'impegno del soccorritore nelle situazioni emergenziali: proteggere e proteggersi, esperienze e riflessioni a confronto*"
Organizzato da Psicologi per i Popoli Emergenza Valle d'Aosta e patrocinato dalla Regione Autonoma Valle d'Aosta e Protezione Civile della Valle d'Aosta

Conferenze Relatore e chairman per la Giornata di studio e formazione su:
"Il terrorismo fenomeno psicosociale".
Organizzato da Psicologi per i Popoli Emergenza Valle d'Aosta e patrocinato dalla Regione Autonoma Valle d'Aosta, Ordine degli Psicologi della Valle d'Aosta e Protezione Civile della Valle d'Aosta

Appartenenza a gruppi / associazioni Vice Presidente di Psicologi per i Popoli Emergenza Valle d'Aosta

Qualifiche Qualifica di grado eccellente dell'European School of English della lingua inglese 08/2000;
Attestato di partecipazione con buona valutazione al Goethe-Institut di Friburgo sulla lingua tedesca 04/2005;
Qualifica con ottima votazione della conoscenza della lingua inglese conseguita all'ESL di San Francisco 08/2005.
Tesi specialistica votazione 110/110 Titolo tesi: "Forme recenti del cognitivismo clinico"
Partecipazione tramite Azienda USL della Valle d'Aosta a numerosi corsi di formazione.
Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale con votazione 70/70

PADI Rescue Diver Corso basato su: Autosoccorso - Riconoscimento e gestione dello stress negli altri subacquei - Gestione delle emergenze ed attrezzatura - Soccorrere subacquei in panico - Soccorrere subacquei in stato di incoscienza

TDI Technical Diver Una immersione tecnica è una forma di immersione che va oltre gli scopi di una immersione tecnica. L'immersione tecnica richiede infatti un addestramento avanzato, una grande esperienza ed attrezzatura specifica.

TDI Advanced Nitrox Diver Questo corso esamina l'utilizzo delle miscele EAN dal 22 al 100% di ossigeno come miscela ottimale in immersioni a profondità massima di 40 metri. L'obiettivo di questo corso è addestrare i subacquei

sui benefici, i rischi e le corrette procedure di utilizzo di miscele EAN dal 22 al 100% di ossigeno per immersioni senza tappe di decompressione obbligatorie.

TDI Decompression Procedures Diver

Questo corso esamina la teoria, i metodi e le procedure per effettuare immersioni con tappe di decompressione programmate. L'obiettivo di questo corso è di addestrare i subacquei a pianificare e condurre un'immersione con decompressione che non superi la profondità massima di quarantacinque (45) metri.

TSA Trimix 70 Diver

Il corso in oggetto rappresenta il punto di arrivo del percorso iniziato con il corso Nitrox. Permette di superare i limiti dell'immersione sportiva ad aria in piena sicurezza, garantendo maggiore lucidità e consapevolezza, riducendo i rischi di tossicità dell'ossigeno e soprattutto riducendo i subdoli pericoli della narcosi.

Trattamento dei dati personali

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali contenuti nel mio curriculum vitae in base all'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e all'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.

Io sottoscritto, Jacopo Albarello, consapevole delle sanzioni penali in caso di dichiarazioni non veritiere, di formazione o uso di atti falsi, richiamate dall'art. 76 del D.P.R. 445 del 28 dicembre 2000, dichiaro che le informazioni contenute nel presente curriculum vitae sono veritiere

Albarello Jacopo

Lingua madre
Italiano

Lingue straniere
Francese, Inglese, Tedesco

Francese

Autovalutazione delle competenze linguistiche

COMPRESIONE		PARLATO		SCRITTO
 Ascolto	 Lettura	 Interazione	 Produzione orale	 Scritto
C2 Utente avanzato	C2 Utente avanzato	C2 Utente avanzato	C2 Utente avanzato	C1 Utente avanzato

Certificati e diploma

Titolo	Ente erogatore	Data	Livello*
–	Alliance Francaise	06/2007	C2

Inglese

Autovalutazione delle competenze linguistiche






COMPRESIONE		PARLATO		SCRITTO
 Ascolto	 Lettura	 Interazione	 Produzione orale	 Scritto
C2 Utente avanzato	C2 Utente avanzato	C2 Utente avanzato	C2 Utente avanzato	C1 Utente avanzato

Certificati e diploma

Titolo	Ente erogatore	Data	Livello*
–	European School of English	08/2000	C1
–	ESL San Francisco	08/2005	C1

Tedesco				
Autovalutazione delle competenze linguistiche				
COMPRESIONE		PARLATO		SCRITTO
 Ascolto	 Lettura	 Interazione	 Produzione orale	 Scritto
A2 Utente base	A2 Utente base	A2 Utente base	A2 Utente base	A2 Utente base
Certificati e diploma				
Titolo	Ente erogatore		Data	Livello*
–	Goethe Institut Friburgo		04/2005	B1

Quadro europeo comune di riferimento per le lingue - Scheda per l'autovalutazione

		A1 Utente base	A2 Utente base	B1 Utente autonomo	B2 Utente autonomo	C1 Utente avanzato	C2 Utente avanzato
Comprensione	 Ascolto	Riesco a riconoscere parole che mi sono familiari ed espressioni molto semplici riferite a me stesso, alla mia famiglia e al mio ambiente, purché le persone parlino lentamente e chiaramente.	Riesco a capire espressioni e parole di uso molto frequente relative a ciò che mi riguarda direttamente (per esempio informazioni di base sulla mia persona e sulla mia famiglia, gli acquisti, l'ambiente circostante e il lavoro). Riesco ad afferrare l'essenziale di messaggi e annunci brevi, semplici e chiari.	Riesco a capire gli elementi principali in un discorso chiaro in lingua standard su argomenti familiari, che affronto frequentemente al lavoro, a scuola, nel tempo libero ecc. Riesco a capire l'essenziale di molte trasmissioni radiofoniche e televisive su argomenti di attualità o temi di mio interesse personale o professionale, purché il discorso sia relativamente lento e chiaro.	Riesco a capire discorsi di una certa lunghezza e conferenze e a seguire argomentazioni anche complesse purché il tema mi sia relativamente familiare. Riesco a capire la maggior parte dei notiziari e delle trasmissioni TV che riguardano fatti d'attualità e la maggior parte dei film in lingua standard.	Riesco a capire un discorso lungo anche se non è chiaramente strutturato e le relazioni non vengono segnalate, ma rimangono implicite. Riesco a capire senza troppo sforzo le trasmissioni televisive e i film.	Non ho nessuna difficoltà a capire qualsiasi lingua parlata, sia dal vivo sia trasmessa, anche se il discorso è tenuto in modo veloce da un madrelingua, purché abbia il tempo di abituarci all'accento.
	 Lettura	Riesco a capire i nomi e le persone che mi sono familiari e frasi molto semplici, per esempio quelle di annunci, cartelloni, cataloghi.	Riesco a leggere testi molto brevi e semplici e a trovare informazioni specifiche e prevedibili in materiale di uso quotidiano, quali pubblicità, programmi, menù e orari. Riesco a capire lettere personali semplici e brevi.	Riesco a capire testi scritti di uso corrente legati alla sfera quotidiana o al lavoro. Riesco a capire la descrizione di avvenimenti, di sentimenti e di desideri contenuta in lettere personali.	Riesco a leggere articoli e relazioni su questioni d'attualità in cui l'autore prende posizione ed esprime un punto di vista determinato. Riesco a comprendere un testo narrativo contemporaneo.	Riesco a leggere articoli e relazioni su questioni d'attualità in cui l'autore prende posizione ed esprime un punto di vista determinato. Riesco a comprendere un testo narrativo contemporaneo.	Riesco a capire testi letterari e informativi lunghi e complessi e so apprezzare le differenze di stile. Riesco a capire articoli specialistici e istruzioni tecniche piuttosto lunghe, anche quando non appartengono al mio settore.
Parlato	 Interazione]	Riesco a interagire in modo semplice se l'interlocutore è disposto a ripetere o a riformulare più lentamente certe cose e mi aiuta a formulare ciò che cerco di dire. Riesco a porre e a rispondere a domande semplici su argomenti molto familiari o che riguardano bisogni immediati.	Riesco a comunicare affrontando compiti semplici e di routine che richiedano solo uno scambio semplice e diretto di informazioni su argomenti e attività consuete. Riesco a partecipare a brevi conversazioni, anche se di solito non capisco abbastanza per riuscire a sostenere la conversazione.	Riesco ad affrontare molte delle situazioni che si possono presentare viaggiando in una zona dove si parla la lingua. Riesco a partecipare, senza essermi preparato, a conversazioni su argomenti familiari, di interesse personale o riguardanti la vita quotidiana (per esempio la famiglia, gli hobby, il lavoro, i viaggi e i fatti di attualità).	Riesco a comunicare con un grado di spontaneità e scioltezza sufficiente per interagire in modo normale con parlanti nativi. Riesco a partecipare attivamente a una discussione in contesti familiari, esponendo e sostenendo le mie opinioni.	Riesco ad esprimermi in modo sciolto e spontaneo senza dover cercare troppo le parole. Riesco ad usare la lingua in modo flessibile ed efficace nelle relazioni sociali e professionali. Riesco a formulare idee e opinioni in modo preciso e a collegare abilmente i miei interventi con quelli di altri interlocutori.	Riesco a partecipare senza sforzi a qualsiasi conversazione e discussione ed ho familiarità con le espressioni idiomatiche e colloquiali. Riesco ad esprimermi con scioltezza e a rendere con precisione sottili sfumature di significato. In caso di difficoltà, riesco a ritornare sul discorso e a riformularlo in modo così scorrevole che difficilmente qualcuno se ne accorge.
	 Produzione orale	Riesco a usare espressioni e frasi semplici per descrivere il luogo dove abito e la gente che conosco.	Riesco ad usare una serie di espressioni e frasi per descrivere con parole semplici la mia famiglia ed altre persone, le mie condizioni di vita, la carriera scolastica e il mio lavoro attuale o il più recente.	Riesco a descrivere, collegando semplici espressioni, esperienze ed avvenimenti, i miei sogni, le mie speranze e le mie ambizioni. Riesco a motivare e spiegare brevemente opinioni e progetti. Riesco a narrare una storia e la trama di un libro o di un film e a descrivere le mie impressioni. .	Riesco a esprimermi in modo chiaro e articolato su una vasta gamma di argomenti che mi interessano. Riesco a esprimere un'opinione su un argomento d'attualità, indicando vantaggi e svantaggi delle diverse opzioni.	Riesco a presentare descrizioni chiare e articolate su argomenti complessi, integrandovi temi secondari, sviluppando punti specifici e concludendo il tutto in modo appropriato.	Riesco a presentare descrizioni o argomentazioni chiare e scorrevoli, in uno stile adeguato al contesto e con una struttura logica efficace, che possa aiutare il destinatario a identificare i punti salienti da rammentare.
Scritto	 Scritto	Riesco a scrivere una breve e semplice cartolina, ad esempio per mandare i saluti delle vacanze. Riesco a compilare moduli con dati personali scrivendo per esempio il mio nome, la nazionalità e l'indirizzo sulla scheda di registrazione di un albergo.	Riesco a prendere semplici appunti e a scrivere brevi messaggi su argomenti riguardanti bisogni immediati. Riesco a scrivere una lettera personale molto semplice, per esempio per ringraziare qualcuno.	Riesco a scrivere testi semplici e coerenti su argomenti a me noti o di mio interesse. Riesco a scrivere lettere personali esponendo esperienze e impressioni.	Riesco a scrivere testi chiari e articolati su un'ampia gamma di argomenti che mi interessano. Riesco a scrivere saggi e relazioni, fornendo informazioni e ragioni a favore o contro una determinata opinione. Riesco a scrivere lettere mettendo in evidenza il significato che attribuisco personalmente agli avvenimenti e alle esperienze.	Riesco a scrivere testi chiari e ben strutturati sviluppando analiticamente il mio punto di vista. Riesco a scrivere lettere, saggi e relazioni esponendo argomenti complessi, evidenziando i punti che ritengo salienti. Riesco a scegliere lo stile adatto ai lettori ai quali intendo rivolgermi.	Riesco a scrivere testi chiari, scorrevoli e stilisticamente appropriati. Riesco a scrivere lettere, relazioni e articoli complessi, supportando il contenuto con una struttura logica efficace che aiuti il destinatario a identificare i punti salienti da rammentare. Riesco a scrivere riassunti e recensioni di opere letterarie e di testi specialistici.

Quadro europeo comune di riferimento per le lingue: © Consiglio d'Europa