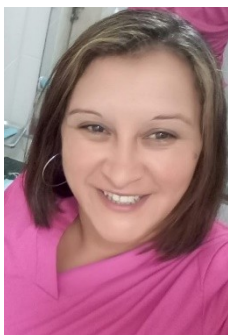


CURRÍCULUM VITAE



DATOS PERSONALES

Nombres: Claudia Lorena
Apellidos: Silvera del Puerto
Nacionalidad: Uruguay
Fecha de nacimiento: 29/12/1981
Cédula de identidad: 4.418.935-9
Credencial Cívica: CDD 2217
Carné de Salud: Vigente hasta 10-09-2023
Carne de Manipulación de Alimentos: Tramite
Dirección: Camino Poquito N° 30, entre Magallanes e Ibiray.
Localidad: Las Piedras. Departamento: Canelones.
Celular: 092 761 527 - 096 617 555 - 097 963 824
Teléfono: 2365 25 48
E-mail: 096617555claudiasilvera@gmail.com

FORMACIÓN ACADÉMICA.

1987-1993- Educación Primaria: Completa, Escuela 189

1994-1996- Ciclo básico de UTU aprobado, Escuela Técnica; Las Piedras

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

2017 (febrero – julio) Auxiliar **de Servicio Ayudante de Cocina y Tisanería.**
En el marco del INEFOP/PROIMUJER, desarrollado por la Fundación Centro de Educación Popular/Programa Empleabilidad y en convenio con la Facultad de Enfermería, obtenido un certificado habilitado por el Ministerio de Salud Pública
Duración 434 Hs. de las cuales 254 fueron prácticas en la mutualista CRAMI y Comedor Municipal.
Esta capacitación incluyó los siguientes módulos:

- Técnicas y procedimientos (157 Hs.): Correcta higiene y puesta a punto de las instalaciones (centros hospitalarios y sanatoriales, hoteles, etc.) y de servicios de alimentación; criterios de seguridad e higiene.
- Nutrición (152 Hs.): Ayudante de cocina en la elaboración de comidas (dietas y colaciones) realizando una correcta manipulación y como tisanera, la distribución de las mismas, de forma organizada, planificada y supervisada por nutricionista.
- Microbiología (8 Hs.). Conocimiento de micro-organismos que contaminan y los procedimientos para el manejo y prevención de la proliferación en su lugar de trabajo y para el autocuidado.
- Ética (8 Hs.): Capacidad para el trabajo en equipo y actitud proactiva frente a los problemas, cualidades éticas profesionales.
- Género y Diversidad (8 Hs): Perspectiva de género, diversidad, reconocimiento e incorporación de actitudes no discriminatorias.
- Violencia de género (8 Hs) Definición, clasificación de la Violencia, tipologías, aspectos sociales, recursos comunitarios.
- Salud sexual y reproductiva (8 Hs) Derechos sexuales y derechos reproductivos, métodos anticonceptivos, Enfermedades de Transmisión Sexual.
- Desarrollo de ciudadanía (8 Hs.): Participación comunitaria, individual y familiar, promoción social.
- Derecho laboral (8 hs.): normas que rigen los derechos y las obligaciones en una relación laboral dependiente.
- Proyecto Ocupacional (10 Hs.) Elaboración de un proyecto ocupacional desde lo educativo laboral, sin sesgo de género, realizable, basado en aptitudes y actitudes incorporadas en experiencias pasadas (equipaje inicial) y las que se van integrando en el proceso formativo actual. Estrategias para la búsqueda de empleo, desarrollo de competencias transversales tales como: comunicación, organización y planificación, resolución de conflictos y toma de decisiones, responsabilidad, autonomía e iniciativa y disposición para el aprendizaje permanente.
- Informática (40 hs.): Dominio de las funciones básicas de la PC. Llevado a cabo en Instituto de Asesoramiento y Capacitación (I.A.C.) Las Piedras.

2011. CURSO" VENTAS, PROMOCIONES Y MARKETING DIRECTO" (440HS)

- ETAPA PREOCUPACIONAL (60 HS) INCORPORACION DE CONOCIMIENTOS,

. ETAPA OCUPACIONAL:" PROYECTO OCUPACIONAL" (380 HS): Incluye los siguientes módulos.

Administración y recursos tecnológicos :(8 HS)

Habilidades secretariales (12 hs)

Habilidades administrativas (8HS)

Marketing :(8HS)

Técnicas de ventas y administración al cliente (52 HS)

Seguridad e higiene (12HS)

Género y Empleabilidad (32HS)

Claudia Silvera

Ejercicio de Ciudadanía (12HS)

Gestión Empresarial (12HS)

Informática: (80HS): Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point, Microsoft Access, Internet Explore. Realizado en IAC Las Piedras.

Aprendizaje práctico en empresa (40HS): Atención al Público y Ventas en Maxi Calzados, La Paz.

1993. Curso de Cocina UTU Las Piedras.

1993. Curso de Costura UTU Las Piedras.

1993-1996. Curso de Administración de administración UTU Las Piedras.

EXPERIENCIA LABORAL

Empresa: GorenSol S.A

Cargo: Auxiliar de servicio

Tareas: Hospital de las Piedras y Hotel Portal

Período: 12/2018 – 06/2019

Empresa: Servicios Integral HNOS Lopez

Cargo: Auxiliar limpieza y Mantenimiento

Tareas: varias

Período: 2018 2019

Empresa: Russo Mando

Cargo: Auxiliar de servicio

Tareas: Mantenimiento de Áreas

Período: 2017-2018

Empresa: CONALCO

Cargo: limpieza finalización de obra

Tareas: varias

Período: 2016-2017

Empresa: Juan Pedro Díaz

Cargo: auxiliar de limpieza

Tareas: varias

Período: 2013-2015

Empresa: Establecimiento Juanico

Cargo: peón zafral

Tareas: varias

Período: 2005 2006

Empresa: FRINAGUR

Cargo: Preparación de Alimentos.

Tareas: varias

Período: 2008-2007

REFERENCIAS LABORALES

GORESOL empresa de limpieza hospitalaria

[TEL:23655979](tel:23655979)

EMPRESA hermanos López

[Tel:094.905.443](tel:094.905.443) Bruno Lopez

-

[Empresa diaz](#)

[Tel:091727112](tel:091727112) Analía DIAZ

REFERENCIAS PERSONALES

Lic.Nutricion: Carolina Fuentes

Celular: 094 531 675

Lic. Relaciones Internacionales: Alejandro Francomano

Cel: 099 639 815

Lic. Psic: Mirta Correa Herrera, Fundación Centro de Educación Popular.

Celular: 094 424 397