

Insaf abdallaoui

AGENTE POLYVALENTE – SERVICES À LA PERSONNE & ENTRETIEN

Rabat
insafabdallaoui13@icloud.com
+212 664650438

À propos de moi

Personne polyvalente, dynamique et sérieuse, avec une expérience dans l'accompagnement des enfants, l'animation d'activités éducatives et sportives, ainsi que dans les services d'entretien. Responsable, organisée et attentive aux besoins des autres, je possède un bon sens du contact, une grande capacité d'adaptation et un esprit d'équipe. Motivée et autonome, je m'investis pleinement dans chaque mission afin de garantir un service de qualité.

FORMATION

- *Baccalauréat en Sciences Économiques*
- *Formation en Marketing Digital*
- *Formation en langue allemande*

COMPÉTENCES

- *Accompagnement et encadrement des enfants.*
- *Assistance aux personnes âgées.*
- *Animation d'activités sportives et ludiques.*
- *Connaissances en nutrition et hygiène de vie.*
- *Pratique de la danse et du yoga.*
- *Entretien et nettoyage des espaces.*
- *Organisation des tâches quotidiennes.*
- *Préparation de repas simples.*

DISPONIBILITÉ

- *Disponible immédiatement.*
- *Flexible selon les horaires.*
- *Mobilité : Salé – Rabat – Témara*

Centres d'intérêts

Lecture

Dessin

Sport

L'Art

2024-2025 Garde d'enfans

(Centre de sauvegarde de l'enfance.Meknes)

J'ai initialement effectué un stage d'un mois au sein du Centre de Sauvegarde de l'Enfance. Appréciant mon sérieux, mon implication et la qualité de mon travail auprès des enfants, le directeur m'a proposé de poursuivre ma collaboration avec le centre dans le cadre d'un travail rémunéré, au-delà de la période de stage.

- Encadrement et accompagnement des enfants.
- Organisation et animation d'activités éducatives, ludiques et sportives.
- Accompagnement d'enfants à besoins spécifiques.
- Assistance dans les activités quotidiennes et contribution à leur bien-être.

2025-2026 Aide aux personnes âgées

(Association assoirs)

- Accompagnement des personnes âgées dans leur quotidien.
- Aide à la préparation des repas et aux tâches quotidiennes.
- Assistance dans les activités de la vie quotidienne.
- Écoute, patience et soutien moral.
- Veiller au confort, au bien-être et à la sécurité des personnes âgées.

2022-2026 Animatrice sportive, danse & bien-être

- Pratique régulière du fitness et de la musculation depuis 2022.
- Bonnes connaissances en nutrition et en alimentation équilibrée.
- Connaissance des mouvements sportifs et des exercices physiques adaptés.
- Pratique de la danse orientale et de la danse populaire.
- Connaissances en yoga, souplesse et relaxation.
- Capacité à accompagner et motiver les débutants.
- Sens de la discipline, de l'écoute et de la motivation.
- Intérêt pour le bien-être physique et l'hygiène de vie.