

Francesca Coppa

hello@francescacoppa.it - www.francescacoppa.it



about me

Francesca Coppa

Grafica Editoriale

Data di nascita: 12.05.1978

Luogo di nascita: Verona

Residenza: Via Badile 23 (Vr)

P. Iva: 04225940230

Telefono: +39 347 920 69 79

e-mail: hello@francescacoppa.it

Sito web: www.francescacoppa.it



Lingue straniere

Lingua inglese e lingua francese livello medio, scritto e parlato.

Software conosciuti e utilizzati

Adobe InDesign

Adobe Photoshop

Adobe Illustrator

Adobe XD

Adobe Lightroom

Adobe Acrobat Pro

Adobe After Effects

Wordpress

Twixl Publisher

Microsoft Office

Interessi

Interesse per la grafica e la stampa in generale, in particolare per l'impaginazione e per il packaging. Amo leggere e collezionare libri, andare al cinema e ho una grande passione per la fotografia, in particolare per lo still-life e la foto di food. Nel tempo libero sono appassionata di sport, in particolare gioco a tennis e pratico il pilates e lo sci. Sono molto attiva nel sociale, in particolare sono volontaria in un'associazione di soccorso sulle piste da sci, e volontaria in un'associazione animalista di Verona.

welcome

Francesca Coppa

Grafica Editoriale

Skills

Lavoro da più di vent'anni in ambiente MacOs, che conosco e utilizzo con grande familiarità, e di cui sono molto appassionata, mi tengo sempre al passo con aggiornamenti e nuovi prodotti. Utilizzo i software Adobe fin dal loro esordio, in particolare InDesign, Photoshop e Illustrator, li conosco e li utilizzo in maniera approfondita e professionale. Ho una grande capacità di problem solving, completa autonomia nello svolgimento del lavoro, precisione tecnica e rispetto delle tempistiche di consegna.



experience 1/2

Francesca Coppa

Grafica Editoriale

2015 - OGGI

GRAFICA FREELANCE

Lavoro in completa autonomia, mi sono specializzata in impaginazione editoriale, e sono sempre alla ricerca di sempre nuove collaborazioni ed esperienze. Realizzo lavori di grafica di varie tipologie: comunicazione, editoria cartacea e digitale, layout grafici per siti web, cataloghi di prodotto, post-produzione fotografica.

2019 - 2020

DOCENTE DPS IUSVE (ANNO SC. 2019/2020)

Docente presso l'università Salesiana di DPS (Digital Publishing Suite), ho insegnato InDesign avanzato, Twixl e Adobe XD.

2009 - 2015

ARSENALE EDITORE (VERONA)

Casa Editrice

Grafica editoriale responsabile della linea Ecolibri: mi occupo di ideazione e realizzazione libri e manualistica, preparazione dei file per la stampa, contatto con autori e fornitori, elaborazione e controllo dei contenuti editoriali.

2007 - 2009

STUDIO MIX (VERONA)

Agenzia pubblicitaria

Grafica pubblicitaria, mi occupo dell'ideazione di packaging e cataloghi nel settore cosmetico e alimentare.

2006

GRAFICA FREELANCE

- Edizioni fiera milano: collaborazione con la rivista "L'Orafo Italiano" per la gestione del mercato triveneto/estero.
- overdrive (Milano) - Agenzia pubblicitaria: collaborazione come grafica pubblicitaria, per l'ideazione e la realizzazione di brochure e cataloghi.
- Albrigo&associati (Verona) - Agenzia di pubbliche relazioni: collaborazione per la realizzazione grafica del manuale "Guida allo shopping veronese".

experience 2/2

2004 - 2006

**NEW COMER/CONCEPT STUDIO
(VERONA)**

Agenzia pubblicitaria, fotolito, studio fotografico

Grafica pubblicitaria, mi occupo dell'ideazione e della realizzazione principalmente di cataloghi di arredamento e design, in parte minore di cataloghi di materiale ciclistico e promozionale.

Gestione del cliente e del lavoro in tutte le sue fasi: brief, ideazione, affiancamento dei fotografi per gli scatti fotografici, realizzazione fino alla correzione delle bozze con il cliente, preparazione degli esecutivi, consegna in tipografia e controllo della stampa.

2003

ABC COMUNICAZIONE (VERONA)

Agenzia pubblicitaria

Grafica pubblicitaria, seguo l'ideazione e la realizzazione di materiale scolastico (tecnico e pubblicitario).

2000 - 2002

**STUDIO MARCATO - III
MILLENNIUM (VERONA)
STUDIO FOTOGRAFICO,
Agenzia di comunicazione**

Grafica pubblicitaria, mi occupo di ideazione e realizzazione di cataloghi di arredamento e design, e siti internet dei clienti dello studio. Ho una gestione autonoma del rapporto con il cliente e fornisco supporto all'organizzazione di stand in fiere ed eventi.

1998 - 1999

**CIERRE EDIZIONI
(VERONA)**

Casa Editrice

Grafica editoriale, mi occupo di impaginazione di libri e riviste, manuali e saggistica, controllo e creazione esecutivi, preparazione file per la stampa, cromaline e pellicole.

1997 - 1998

FINE TUNING (VERONA)

Agenzia pubblicitaria

Stage e successivamente assunzione come grafica, mi occupo di impaginazione di depliant e materiale pubblicitario.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2020 - Corso di Adobe XD e Adobe Dimension con Udemy Academy;

2015 - Corso di fotografia livello intermedio presso Sparkle Workshops Verona;

2009 - Corso di Flash e Dreamweaver CS4 organizzato da Forma.Temp Milano;

2007 - Corso agenti di commercio per iscrizione Enasarco, presso Confesercenti Verona;

2001 - Attestato di Web Master conseguito presso l'istituto C.T.A. con sede a Verona;

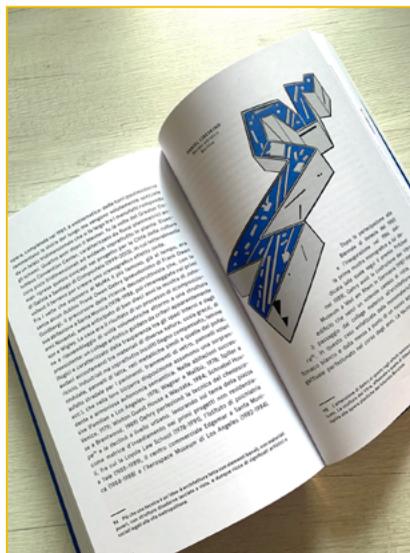
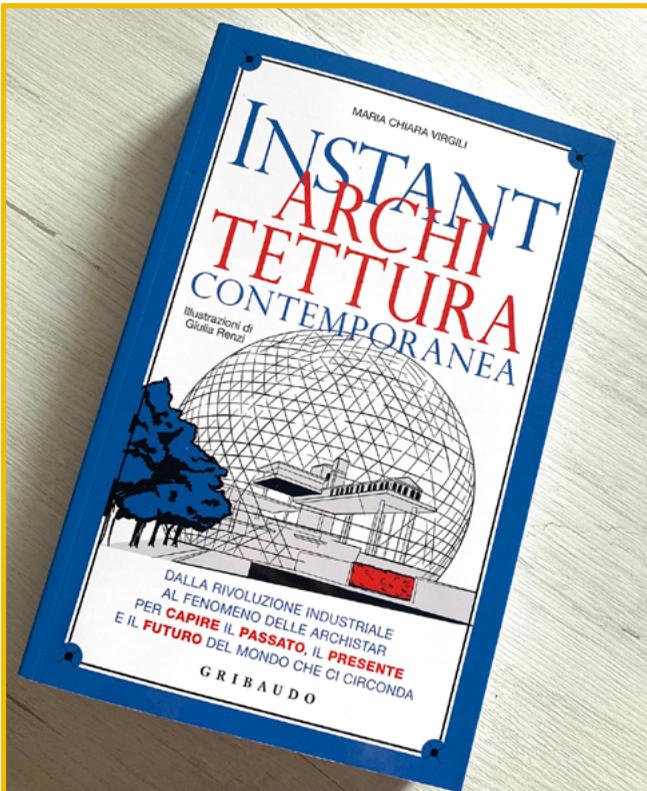
1998 - Attestato di Operatore Grafico Visivo rilasciato dal C.F.P "Regione Veneto" di Verona;

1997 - Diploma di Maturità Artistica conseguito presso il Liceo Artistico Statale di Verona.

portfolio

Instant Architettura Contemporanea - Gribaudo

Dopo aver ricevuto un layout di base e il testo in Word, ho curato tutta l'impaginazione, inserito le immagini avendo cura di creare un equilibrio tra testo e immagini, considerando di mantenere una continuità e un'armonia in tutto il libro (384 pp).



Insonnia - Gribaudo

Dopo studiato il layout, ho inserito il testo ricevuto in Word, ho curato tutta l'impaginazione, studiato i grafici, inserito le immagini, consegnato il libro finito (192 pp).

1 Cosa sapere

L'insonnia

• **N3 - Equivale al 40-50% del totale del sonno.** È l'inizio del sonno profondo, poiché il cervello inizia a produrre onde delta più lente. Non azzurre alcun movimento oculare o muscolare e il nostro corpo è meno sensibile agli eventi esterni, tanto che è difficile essere svegliati. Precedendo in questo stadio (precedentemente chiamato N4), il cervello produce più onde delta e il sonno diventa ancora più profondo e ristoratore. È molto difficile svegliarsi durante questa fase. In questo lasso di tempo, il corpo ripara muscoli e tessuti, stimola la crescita e lo sviluppo, aumenta la funzione immunitaria e accumula energia per il giorno successivo. In questo stadio non si sogna, ma possono verificarsi episodi di enuresi e sonnambulismo. Alcune tecniche cognitive comportamentali, quali il controllo dello stimolo e la restrizione del sonno, migliorano il sonno profondo.

Sonno REM
 Circa il 20-25% del totale del sonno. Il tono muscolare scompaie, eccetto dei nei muscoli oculari, che producono movimenti rapidi in entrambi gli occhi.

Un adulto medio ha tra i cinque e i sei cicli REM ogni notte. Durante questa fase finale del sonno, il nostro cervello diventa più attivo, i nostri occhi si muovono rapidamente in direzioni diverse, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna aumentano e la respirazione diventa rapida, irregolare e superficiale. Questo è il momento in cui si verifica la maggior parte dei sogni.

Il sonno REM svolge un ruolo importante nell'apprendimento e nella funzione della memoria, poiché questo è il momento in cui il cervello consolida ed elabora le informazioni del giorno precedente, in modo che possano essere registrate nella memoria a lungo termine.

Durante la fase REM si manifestano anche le orazioni notturne, medicamente tre per notte, il che è indice di una corretta funzionalità erettile. La durata del sonno REM si modifica nel corso della vita umana. È molto elevata nei neonati, arrivando sino al 50% del totale, poi diminuisce

durante la pubertà e l'adolescenza, scendendo al 25%. Questa variazione è stata associata ai meccanismi regolatori dello sviluppo puberale. Quando abbiamo un sonno "normale", ci muoviamo attraverso le fasi del sonno in modo sequenziale. La maggior parte del sonno REM si verifica nelle prime ore della notte mentre la durata dei periodi REM aumenta con il trascorrere della notte. Ecco perché abbiamo buone possibilità di ricordarci i sogni al mattino.

GLI STADI DEL SONNO

90-120 min

27

Introduzione

“Chi di voi soffre di insonnia?” È una domanda che ci si fa spesso, tra amici e conoscenti. Ricordo che una sera, a cena con cinque amici, chiesi loro se avessero mai avuto problemi di insonnia e ben tre mi risposero che ne soffrivano o ne avevano sofferto in passato. Uno asseriva di non riuscire ad addormentarsi senza prendere una pastiglia, e questo ormai da più di vent'anni. Un altro dichiarava di svegliarsi al mattino verso le cinque e di non riuscire più a prendere sonno. A quel punto, si alzava dal letto e faceva qualche lavoretto in casa. Il terzo ricordava di aver sofferto d'insonnia per circa tre mesi, quando aveva avuto problemi sul lavoro. Anche lui assumeva farmaci, ma poi, gradualmente, aveva smesso di farlo.

A tutti noi è successo di non riuscire a dormire in modo soddisfacente, ma se il periodo insonne dura meno di un mese, stiamo soffrendo di "insonnia acuta". Se il disturbo si protrae per alcuni mesi, invece, si tratta di "insonnia cronica".

“Chi di voi soffre di insonnia?” È una domanda che ci si fa spesso, tra amici e conoscenti. Ricordo che una sera, a cena con cinque amici, chiesi loro se avessero mai avuto problemi di insonnia e ben tre mi risposero che ne soffrivano o ne avevano sofferto in passato. Uno asseriva di non riuscire ad addormentarsi senza prendere una pastiglia, e questo ormai da più di vent'anni. Un altro dichiarava di svegliarsi al mattino verso le cinque e di non riuscire più a prendere sonno. A quel punto, si alzava dal letto e faceva qualche lavoretto in casa. Il terzo ricordava di aver sofferto d'insonnia per circa tre mesi, quando aveva avuto problemi sul lavoro. Anche lui assumeva farmaci, ma poi, gradualmente, aveva smesso di farlo.

A tutti noi è successo di non riuscire a dormire in modo soddisfacente, ma se il periodo insonne dura meno di un mese, stiamo soffrendo di "insonnia acuta". Se il disturbo si protrae per alcuni mesi, invece, si tratta di "insonnia cronica".

Al contrario, vi sono persone definite "buoni dormitori". Queste persone riescono a dormire in ogni luogo, anche in taxi o in metro, sia che faccia caldo o faccia freddo, e magari fare qualche riposino durante la giornata. Io, personalmente, mi considero un "buono dormitore". Riesco a dormire ovunque, soprattutto in treno, come posso raccontare dalle foto sottostanti, scattate dalle mie collaboratrici, sempre pronte a sopprimermi nei miei momenti di "relax".

28

2 Valutare l'insonnia

L'insonnia

Come abbiamo visto precedentemente, è molto semplice misurare la percentuale dell'efficienza del sonno. È sufficiente dividere il tempo totale del sonno (TTS) per il tempo totale trascorso a letto (TTL) (moltiplicato per 100) (TTS/TTL x 100).

Per chi soffre d'insonnia è importante imparare ad associare il sonno al letto. Questo è l'obiettivo della terapia: creare abitudini corrette. In questi casi, spesso, è sufficiente applicare le regole dell'igiene del sonno e il controllo dello stimolo, tecniche che vedremo successivamente.

Ovviamente queste non servono ai buoni dormitori. Loro dormono bene in qualunque luogo.

Non valutare il vostro sonno, quindi, annotate:

1) Quanto tempo avete impiegato per addormentarvi, definito latenza del sonno (LS)

2) Se ci è stato svegliati durante la notte, quanto tempo avete impiegato a riaddormentarvi, definito tempo di veglia infrasonno (TV)

Vi ricordo, inoltre, che si considera patologica un'efficienza del sonno (ES) inferiore all'85%.

La misurazione è fondamentale in qualunque attività si svolge, specialmente nello sport, in cui si annotano con costanza modi e tempi degli allenamenti, per stabilire gli obiettivi da raggiungere e verificare i risultati ottenuti.

Non preoccupatevi se non riuscite a essere precisi, è più che sufficiente una valutazione approssimativa, tanto non sbagliare di molto. Anche se ho provato a utilizzarlo per due settimane e ho constatato che è più semplice di quanto ci si spaventi.

Altre domande che mi vengono poste sono:

- Magari mi sveglio molte volte durante la notte e se non me lo ricordo tutte?
- Come posso essere sicuro di essermi realmente addormentato?

Per quanto concerne i risvegli notturni, se sono molti, al mattino riportate il numero che vi sembra di ricordare, anche se non è quello esatto.

Se è facile ricordare due o tre risvegli, diventa più difficile quando questi sono otto o nove.

Alcuni miei pazienti ottavano a questa difficoltà annotandosi su un foglio che tenevano sul comodino. Altri preferivano farne una stima approssimativa, perché registrarli di notte creava loro tensione. Man mano che seguivano i vari risvegli, si preoccupavano dicendomi: "È già la quarta volta che mi succede e che mi alzo dal letto, domani sarà molto stanco e non renderò sul lavoro!".

Se avete dei dubbi sul fatto di aver dormito o di essere stati svegli, annotare che siete stati svegli, non crearsi inutili problemi: se avete la tendenza a rimuginare, rischiare solo di diventare più ansiosi.

Un'obiezione che può essere mossa è: "Ma perché non posso utilizzare le App per rilevare il sonno?". È vero, in giro ci sono molte applicazioni ma, come abbiamo visto in precedenza, c'è il rischio di sviluppare dipendenza, controllando costantemente i dati per verificare se il sonno migliora o no. In pratica, si va alla ricerca del sonno e non c'è nulla di più sbagliato. Il diario, invece, è qualcosa di più personale, che potrà aiutarvi nel vostro percorso.

È opportuno redigerlo appena svegli, ricordando di annotare anche gli eventuali piccoli fatti durante la giornata.

È il momento di iniziare a compilare il vostro diario del sonno.

Nei capitoli successivi potrete trovare altri questionari utili per verificare il vostro atteggiamento nei confronti dell'insonnia e quali possono essere i fattori che la mantengono.

29

2 Valutare l'insonnia

L'insonnia

L'insonnia

Se restate a fissare il soffitto per ore prima di addormentarvi, anche se siete stanchi, o vi svegliate nel cuore della notte e non riuscite a riprendere sonno, soffrite di insonnia.

Non vi preoccupate, siete in buona compagnia, in quanto l'insonnia è un disturbo molto comune, tanto comune che molti non la considerano neppure tale.

L'insonnia, però, porta con sé conseguenze negative per la nostra energia e per il nostro umore, se diventa cronica, anche sullo stato di salute del nostro cuore, sulla pressione arteriosa e a per la strada al diabete. Ma non deve spaventarvi o cornerdervi. Spesso, semplici cambiamenti nel nostro stile di vita possono migliorare la qualità del sonno e di tutta la nostra esistenza.

Cos'è l'insonnia?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'insonnia come un "disturbo dell'inizio e del mantenimento del sonno", oppure come "un sonno non riposante presente per almeno 3 notti alla settimana, associato a una sensazione di fatica, stanchezza o inefficienza durante (WHO, 1992). Le persone hanno fabbisogni diversi, per questo l'insonnia viene definita in base alla qualità del sonno e a come ci si sente dopo aver dormito e non sulla base del numero di ore passate a letto o della velocità con cui ci si addormenta. Se anche dopo aver passato otto ore a letto vi sentite spossati e affaticati, è probabile che soffriate di insonnia.

Tipi di insonnia

Nel Manuale diagnostico statistico dei disturbi mentali (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV-TR), l'insonnia veniva suddivisa in insonnia primaria e insonnia correlata ad altri disturbi mentali e fisici.

I SINTOMI
 con cui si manifesta l'insonnia possono includere:

- difficoltà ad addormentarsi;
- risvegli notturni;
- svegliarsi troppo presto;
- sonno non ristoratore;
- stanchezza e sonnolenza diurna;
- irritabilità, depressione e ansia;
- difficoltà di memoria e di attenzione;
- continue preoccupazioni verso quantità e qualità del proprio sonno.

LE CONSEGUENZE
 dell'insonnia possono essere:

- aumento del rischio di sviluppare malattie psichiatriche;
- depressione;
- aumento della pressione arteriosa;
- mal di stomaco, digestione lenta;
- minore rendimento sul lavoro;
- difficoltà di concentrazione;
- tendenza a un comportamento sociale;
- rischio di incidenti sul lavoro o alla guida.

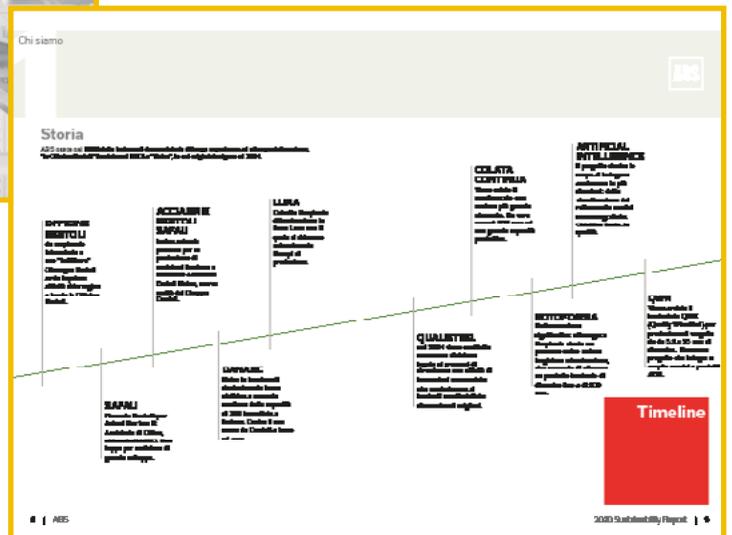
30

portfolio

Report aziendale di sostenibilità Acciaierie Bertoli Safau Spa

Dopo aver studiato il layout, ho curato l'impaginazione di tutto il report (98 pp).

Il manuale è stato poi declinato in versione pdf interattivo.



Guyot - Manuale di potatura della vite

Edito da Informatore Agrario, impaginazione del volume in italiano (2 titoli) con cambio lingua in inglese e successivamente in tedesco (320 pp).

Kapitel 6 - Reberziehung

KAPITELÜBERSICHT

Ziele
 1. Orientierung des Hauptsaftflusses der werdenden Rebe.
 2. Stammbau mit der erogenen Maßnahme, dass ein Teil den Abstand zwischen dem Boden und dem Reberzweig abdeckt. Diese beiden Ziele werden in zwei verschiedenen Phasen erreicht.

Planung
 Bei der Pflanzung von Propfweiden wird auf die Stellung des Edelreiszapfens geachtet, der mittig in die Rebealle zeigen soll. Das hat den Vorteil, dass die Weizen immer von der gleichen Seite aus an der Einrichtung des Saftflusses und am Stammbau arbeiten kann (wie unten gezeigt).



Phase 1 – Entwicklung der Stammbasis
 In dieser Phase wird die Richtung des Saftflusses ab der Veredlungsstelle der Propfweide durch Ausrichtung der Schnitte festgelegt.

Phase 2 – Stammbau
 In dieser Phase bildet sich der eigentliche Stamm aus einem Ast, der folgende Merkmale aufweist:
 • Homogenität in der Längsentwicklung (gleichmäßige Internodienlänge) und in der Dickenverteilung.
 • Kontinuität der Leitungsbahnen mit der Unterlage, so dass ein möglichst ungestörter, effizienter Saftfluss gewährleistet wird.

Die Reberzweckarbeiten unterscheiden sich in dieser Phase je nach Wuchskraft der Pflanze. Es werden also drei verschiedene Szenarien berücksichtigt, die sich auf die Wuchsstärke einer Rebanlage beziehen:
 • Schwache Wuchskraft
 • Mittlere Wuchskraft
 • Hohe Wuchskraft

Im Laufe des Kapitels wird gezeigt, wie man mit diesen drei Fällen erfolgreich umgehen kann.

40

1. Jahr – Entwicklung der Stammbasis

2. Jahr – Stammbau

✓ Stamm aufgebaut. Weiter zum nächsten Kapitel.
 ✗ Stamm noch nicht aufgebaut. Phase vom Stammesbau wiederholen.

61

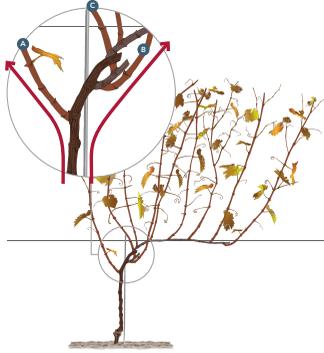
Kapitel 7 - Umsetzung der Ramifikation

AUSTRIE IM FOLGEJAHR Winter – 2. Jahr

Auswahl der Zapfen und der Fruchttrüge
 Die Ruten sind gut verzweigt und homogen mit einer guten Entwicklung von Hauptast und Gabeln sowie mit Internodien von mittlerer und gleichmäßiger Länge.

In dieser Phase besteht das Ziel des Reberzweckens darin, die horizontale Astentwicklung (Ramifikation) links des Stammes anzulegen sowie das Wachstum des rechten Zapfens (Ausgang) zu fördern.

Rute A wird zum nächsten Zapfen für die Einrichtung der Astentwicklung links vom Stamm, Rute B entsprechend rechts vom Stamm, Rute C wird die zukünftige Fruchttrüge, so dass die alte Fruchttrüge in der Mitte entfernt werden kann.



126

Kapitel 7 - Umsetzung der Ramifikation

AUSTRIE IM FOLGEJAHR Sommer – 2. Jahr

Heften
 Im Sommer werden die Ruten vertikal in Drahtrahmen befestigt.

Anbinden der Ruten
 Bei Bedarf Triebe, die brechen können, festbinden.

Gipfeln
 Gipfeln ist ratsam, wenn Ruten und Blätter weit über den oberen Draht hinausgewachsen sind.

Wenn erforderlich, kann erneut ausgebrochen werden, um einseitige Triebe am Stamm und an der Veredlungsstelle zu entfernen.



124

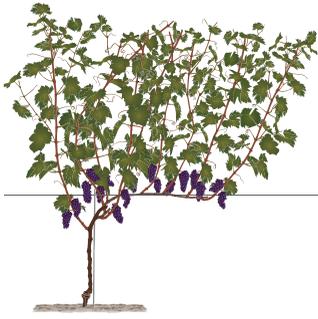
Kapitel 7 - Umsetzung der Ramifikation

Herbst – 2. Jahr

Holzreife und Verholzung
 Im Laufe dieser Jahreszeiten wird die Wachstumsphase der Triebe abgeschlossen.

Mit der Holzreife, die im Sommer anfängt, beginnt die Verholzung der Triebe, sodass sie zu Ruten werden.

In dieser Phase kann zur Ertragsregulierung eine Traubenaudünnung durchgeführt werden.

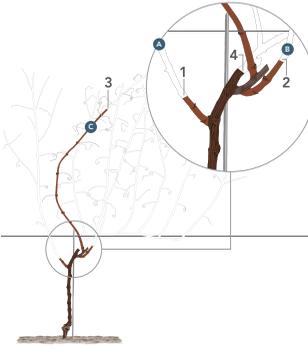


125

Kapitel 7 - Umsetzung der Ramifikation

Schnitt auf zwei Zapfen mit Fruchttrüge

- Erfolgreiche Einrichtung des linksseitigen Ausgangs für die Astentwicklung.
 Rute A auf einen Zapfen mit ausgerichteten Knospen zurückzuschneiden.
- Fortführung des rechtsseitigen Ausgangs für die Astentwicklung.
 Die untere Rute B aus dem Zapfen des Vorjahres als Zapfen fortführen.
- Auswahl der Fruchttrüge:
 Die obere Rute C aus dem Zapfen des Vorjahres auf die gewünschte Länge zurückzuschneiden (je nach Wuchsstärke und angestrebter Ertragsmenge).
- Das überflüssige, zweifelhafte Holz abschneiden, aber dabei darauf achten, dass ein Überrest der Rebe (Rute) etwa dem doppelten Durchmesser der Wunde entsprechend beibehalten wird.



127

portfolio

“Quel fenomeno del Padel”

Edito da Gribaudo, dopo aver studiato il layout, ho curato l'impaginazione di tutto il libro (200pp).

QUEL FENOMENO DEL PADEL

sui due figli, pilota di jet ucciso nella Seconda guerra mondiale, a comprendere le reali potenzialità di questo sport: campo più piccolo, netterebbe meno pretenzioso e facilità per un gioco che poteva e doveva essere per tutti. Nel 1941 il paddle tennis veniva giocato in quasi 500 città americane.

Il nostro (ormai amico) Frank Beal, dopo aver mostrato al mondo il suo paddle tennis, fece tappa anche in Italia. Durante la Prima guerra mondiale, infatti, fu pilota di aereo a Foggia, in Puglia, dove venne presto noto con il soprannome di Flying Parson, «sparco volante». Il Reverendo Beal morì nel 1965 a 81 anni, a causa di un attacco di cuore, nella sua casa di Brooklyn.

Avevamo dovuto resistere su questa terra per altri 4 anni per vedere regolamentata e variata la sua idea di padel. Fu, infatti, il messicano Enrique Corcuera a integrare le pareti laterali come regola del gioco. Ed è così che si giocò sino al clima gelido d'inverno e aliso d'estate di Brooklyn, alla brezza marina del Messico, dove il magrate Corcuera, detto Don Quique, rinominò il gioco in padel, alla spagnola. Nome con cui oggi è finora in poi in questo libro chiamiamo il nostro sport. Ma andiamo con ordine. Era il 1969. Altra data decisamente speciale, se pensiamo a Neil Armstrong, il primo uomo in grado di camminare sul suolo lunare, o alle morti della strage della tensione che in Italia stavano destabilizzando un Paese sotto assedio per gli attacchi terroristici, culminati nella strage di piazza Fontana a Milano.

In Messico la situazione era piuttosto tranquilla: il calcio e la Formula Uno con il Gran Premio di Città del Messico erano gli sport più seguiti. Il tennis a quel tempo era rappresentato soprattutto dall'australiano Rodney Laver, detto Rodney Lazzari per la sua monzarda rapida, ma erano in ascesa anche Jimmy Connors, Björn Borg e John McEnroe. E, soprattutto, il tennis era considerato sport d'élite, pratica da ricchi, insomma.

IL PADEL È COME LA VITA. PERCHÉ TI AIUTA A INCONTRARE TE STESSO?
FRANCO BELLASTRINI PER 10 ANNI CONDOTTORE AL JOURNAL



LO SVILUPPO DEL PADEL

- 1898** Primo prototipo dell'odierno padel negli Stati Uniti.
- 1924** Il reverendo Frank Beal introduce il paddle tennis, mutuando dal tennis un "tennis-gioco".
- 1969** Il messicano Enrique Corcuera inventa il gioco "padel", alla spagnola, e integra nelle regole la validità del rimbalzo sulle pareti laterali.
- 1972** Il padel diventa padel. Il principe Alfonso Costantino di Marbella il primo campo da padel d'Europa, all'interno del Marbella Club Hotel.
- 1980** Nasce la prima federazione padel in Argentina, seguita da Messico, Uruguay, Paraguay, Brasile e Stati Uniti.
- 1981** Nasce la Federazione Italiana Giochi Padel (F.I.G.P.).
- 1991** Comincia a diffondersi il padel con pareti di legno a Bologna, Vicenza e Udine. Il primo in crocioli viene realizzato a Milano Martini.
- 2007** Arriva a Milano e poi a Roma come sport di nicchia, quindi comincia a diffondersi.
- 2019** Il padel si diffonde in molte regioni italiane, si supera la soglia dei 1.000 campi.
- 2020** Lo sport si diffonde su tutto il territorio nazionale ormai in più giochi in tutti le regioni, con un totale di 1.752 campi.

I NUMERI DEL PADEL (2020)

15 milioni	1.020
Mondo	Campi da padel in Italia
6 milioni	4.000
Sudamerica	Tesserati agonisti in Italia
8 milioni	1.752
Europa	Campi da padel in Italia
4,8 milioni	10.344
Spagna	Tesserati agonisti in Italia
300.000	
Italia	

+72% Campi da padel in Italia
+158% Tesserati agonisti in Italia

Fonte: F.I.T.

IMPUGNATURA DI TIPO "CONTROVERSIA O' MARTELLO"

Mancini
Lato polsare
Dedimenti
Lato polsare

IMPUGNATURA DI TIPO "TASTIERA" CON UNA LEGGERISSIMA ROTAZIONE DELLA MANICO SUI MANICO DELLA RACQUETTA

Mancini
Spalla
Dedimenti
Spalla

02

È importante anche la lunghezza dell'impugnatura che, di fatto, va a modificare il punto ideale sul quale la pallina dovrebbe essere colpita. Con l'impugnatura lunga il punto ideale, meglio detto il "punto dolce", è più alto e questo può migliorare la potenza nei colpi alti, come lo smash definitivo. Un'impugnatura corta abbassa il punto dolce e dà un maggiore controllo ma una minore spinta.

Bisognino, ora iniziamo a colpirla davvero, questa pallina! Il fondamentale più importante del padel è il servizio, che rappresenta anche una delle principali differenze con il tennis. E vi assicuro che sono tante. Quindi se sentite dire che per giocare a padel bisogna aver giocato a tennis, sappiate che vi stanno ingannando. Alcuni movimenti tennisistici sono totalmente da evitare, come le aperture. Per colpire la pallina di diritto o di rovescio non bisogna effettuare un'apertura fin dietro la schiena: è totalmente scongiurata, perché vi fa perdere tempo e con i rimbalzi sul vetro rischiare di lasciare l'impatto. Il consiglio è di non arretrare braccio e racchetta di molto oltre il corpo. Anche alcune strategie di gioco, che funzionano in un doppio sulla terra rossa, non sono utili nella gabbia. I due giocatori si devono muovere insieme e in maniera coordinata: a rete insieme, a fondo campo insieme, evitando proprio di rimanere uno davanti e uno dietro. In buona sostanza, diciamo che per giocare a padel basterebbe aver provato almeno una volta i racchettini da spiaggia.

Ma lasciamo i sogni di sole, mare e sabbia e torniamo sul sintetico del nostro campo da padel. Nel servizio esistono la prima palla e la seconda palla e il colpo deve essere eseguito microscopico: il giocatore che serve dalla metà destra del suo campo deve indirizzare la pallina verso la metà sinistra del campo avversario. La palla si lascia cadere lateralmente facendole fare un rimbalzo obbligatorio e poi si colpisce prima che superi l'altezza della cintura. Il servizio non può mai colpi-

02

da parte delle atri del riferimento al calcio, sport che fa ampiamente parte della vita di entrambi. Il movimento dei due giocatori di padel, infatti, sarà molto simile a quello di due difensori centrali nel calcio: se la palla arriva dalla nostra sinistra, il difensore di destra scala al centro, chiudendo appunto la possibilità all'avversario di trovare una traccia centrale. Lo stesso vale se la palla arriva dalla nostra destra, con il giocatore di sinistra che scalerà al centro.

Se la risposta avversaria dovesse risultare troppo alta e profonda per una volta, scatta il punto B. E cioè la bandaja, colpo caratteristico del padel. Si esegue solitamente a metà campo e la direzione deve essere diagonale: bisogna cercare di far rimbalzare la pallina su entrambe le pareti mettendo in difficoltà l'avversario nel calcolo della traiettoria. La bandaja, che letteralmente significa «vivo soio», si effettua tenendo una posizione frontale rispetto alla pallina e dandole un leggero taglio in back. Il punto ideale di impatto è al livello della spalla.

Insieme alla bandaja, la vibora è un altro colpo caratteristico del padel. Tradotto in italiano è «vipera» per quell'effetto che prende la palla colpita con un sidespin. È una strategia offensiva in risposta al pallonetto avversario e il miglior modo per effettuarla è muoversi con piccoli passi laterali all'indietro per trovare la posizione migliore. Il punto di impatto è identico a quello della bandaja, quindi al livello della spalla, ma nella vibora va usato molto il gomito per creare un muinetto rapido, e il finale del colpo va accompagnato. A varare in maniera consistente i due colpi è l'effetto che si vuole dare. Se per la bandaja si usa un backspin con la parte bassa della palla che ruota in avanti, per la vibora si utilizza un sidespin, con la parte destra o sinistra (tutto dipende dal fatto che il colpo sia dato di diritto o di rovescio) che ruota in avanti, quindi con la pallina che sulla nostra racchetta va colpita a ore 3 oppure a ore 9. Quando vi siete studiati di far giocare a rete i vostri avversari e pensate a una strategia del contrattacco, la chiquita fa al caso vostro. In alternativa al pallonetto, la chiquita è un colpo che va, infatti, seguito a rete e che ha come obiettivo quello di far cadere la pallina sui piedi dell'avversario, che è costretto a giocare una volée bassa aggredibile. Il momento più idoneo in cui utilizzarla è in uscita di parete bassa, quindi dopo un rimbalzo basso sul vetro. La racchetta deve rimanere leggermente sotto il livello della pallina per evitare l'affossamento a rete e per questo motivo è necessario sapersi piegare bene sulle gambe estendendo poi in avanti (non verso l'alto) per accompagnare il colpo e per spingersi a rete avanzando correttamente e guadagnando tempo.

Vibora

Dal punto di vista tecnico è il colpo più complesso e caratteristico del padel. La vibora è un colpo veloce e offensivo, utilizzato per tentare il punto di dirzionato verso gli angoli del campo, concedendo un rimbalzo minimo che sarà di difficile interpretazione per l'avversario.

Impugnatura: eastern di rovescio.

Smash

È il colpo più spettacolare ma l'esecuzione deve essere perfetta per non permettere all'avversario di recuperare. Al momento dell'impatto occorre buttare tutto il peso del corpo in avanti.

Si chiama smash "top trece" quando la palla esce lateralmente, dove la griglia è alta tre metri, "top quatro" quando la palla esce a fondo campo, dove la struttura è alta quattro metri.

Impugnatura: eastern di rovescio.

Chiquita

È il colpo molto popolare ma tutt'altro che semplice: richiede massima precisione e controllo della palla. Solitamente si mantiene la stessa impugnatura (eastern o crossentato) e in modo da non essere prevedibili nella giocata.

Globo

È l'unico anche pallonetto, è un colpo fondamentale. È importante tenere bene le gambe, la racchetta deve trovarsi al di sotto della palla per eseguire un colpo piatto dal basso verso l'alto. Questo colpo permette di migliorare la propria posizione, trasformando la fase difensiva in fase offensiva.

portfolio

Guide didattiche Scuolattiva Onlus

Guide didattiche sul clima e sulla pace e la cittadinanza globale destinate alle scuole: ho studiato il layout e curato tutta l'impaginazione dei testi ricevuti.

1 COS'È LA COOPERAZIONE INTERNAZIONALE: COME NASCE E COSA VUOLE RAGGIUNGERE. Includes text about international cooperation and a graphic of people holding hands.

3 AGENDA 2030: ORIGINI, STRATEGIE, METODOLOGIE E OBIETTIVI DELLA COOPERAZIONE CONTEMPORANEA. Includes text about the 2030 Agenda and icons for various SDGs.

a Scuola di Acqua Sete di Futuro. GUIDA PER GLI INSEGNANTI. Includes a large graphic of a water tower and a globe.

INTRODUZIONE. UN PERCORSO EDUCATIVO SULL'IDENTITÀ, SUL RICICLO E SUL CAMBIAMENTO CLIMATICO. Includes text about water and climate change.

INTRODUZIONE. GLI STRUMENTI COMUNI A TUTTE LE CLASSI. Includes text about digital tools and common instruments.

CONOSCERE L'ACQUA. CHE COS'È L'ACQUA? Includes text about water properties and its importance.

CAMBIO CLIMATICO. COS'È IL CAMBIAMENTO CLIMATICO? Includes text about climate change and its effects.

portfolio

“Io sono la solitudine”

edito da Gribaudo, sulla base di un layout grafico fornito, ho curato l'impaginazione di tutto il libro (200pp).

1.1 IL MINISTERO PER LA SOLITUDINE

1.1 IL MINISTERO PER LA SOLITUDINE
1.2 LA SOLITUDINE SECONDO PAUL MCCARTNEY
1.3 LA SOLITUDINE È DIVENTATA UN EPIDEMIO?
1.4 L'ITALIA, I VECCHI E LA SOLITUDINE
1.5 BEATA SOLITUDINE
1.6 LA SOLITUDINE CHE FA SOFFRIRE

È il 17 gennaio del 2018 quando il governo inglese guidato da Theresa May decide di nominare un ministro per sovrintendere al problema della solitudine. Torna a Tracey Crouch, già portatrice dei portafogli del turismo e degli affari sociali, interpretare il difficile ruolo di problema solver di una questione vecchia come il mondo ma nuova per la modernità acquisita.

La notizia viene ripresa dai quotidiani di tutto il mondo e appare sugli schermi degli smartphone di milioni di persone. La solitudine è un problema serio, cui forse non si era prestato abbastanza attenzione e di cui non si erano immaginate pronte e ripercussioni.

Ovviamente il governo inglese non aveva agito d'impulso, ma aveva operato sulla scorta di una serie di rapporti importanti, tra i quali uno di particolare rilievo per opere della Croce Rossa nazionale.

CAPITOLO 1
12

UNA NUOVA EPIDEMIA COMPORTAMENTALE
13

1.2 LA SOLITUDINE SECONDO PAUL MCCARTNEY

SENTIRSI SOLI
IL RAPPORTO DELLA CROCE ROSSA IN GRAN BRETAGNA

Oltre 9 milioni di cittadini britannici hanno dichiarato di sentirsi soli per la maggior parte del tempo o addirittura sempre; questa spiacevole percezione era particolarmente presente tra i cittadini più anziani.

1/3 delle persone sopra i 75 anni sostiene che la sensazione di solitudine è insopportabile e tale da rovinare loro gli ultimi anni di vita.

Tra gli ultrasettantenni, il 75% del tempo di una giornata è interamente passato con l'unico compagnia della televisione.

Le persone con disabilità e con indebitamento negativo sono tra le più esposte a vissuti di abbandono e alla sofferenza della solitudine, ma lo stesso accade alle persone incaricate della loro cura, i caregiver, che proprio in ragione del tempo dedicato agli assai friscono per isolati dalle proprie amicizie o dalle proprie relazioni sociali abituate.

CAPITOLO 1
14

UNA NUOVA EPIDEMIA COMPORTAMENTALE
15

1.3 LA SOLITUDINE È DIVENTATA UN EPIDEMIO?

Fay Bound Alberti, storica e scrittrice inglese, nel suo libro *A Biography of Loneliness* (Oxford University Press, 2019), ci fa presente che a distanza di poche decine d'anni dalla composizione della canzone dei Beatles, la solitudine è diventata un'epidemia, secondo "Economicist", l'equivalente emozionale della febbre, e come tale contagiosa e debilitante. *Loneliness is the legacy of the 21st century*.

Studi condotti in varie parti del mondo, ma soprattutto negli USA e nel Regno Unito, hanno dimostrato che potrebbe soffrire di solitudine fino al 50% della popolazione. E di fatto, come scrive Alberti, la stampa e i media in generale non perdono occasione di sottolineare come i bambini di oggi siano soli e i ragazzi si sentano soli, solo sono anche i giovani madri, le persone divorziate, gli anziani, le persone che fanno fatica ad assistere e le persone in lutto. Probabilmente – sostiene Alberti – siamo nel bel mezzo di una sorta di attacco di panico morale generalizzato.

E per questo che Theresa May si risolve a dare luogo alla creazione di un ministero per la lotta alla solitudine. In realtà, la ministra designata Tracey Crouch aveva il compito di portare avanti il lavoro della parlamentare Labour, Jo Cox, tragicamente assassinata da un estremista di destra due anni prima. Tuttavia, verso la fine del 2018, a circa dieci mesi dal suo insediamento, la Crouch rassegnava le proprie dimissioni, dichiarando che alle buone intenzioni non avevano fatto seguito

iniziative concrete. D'altra parte, proprio in quell'anno, il Regno Unito era teatro di manovre di contenimento economico nel segno di un'austerità piuttosto severa. I tagli all'assistenza sociale e al welfare mal si conciliavano con la dichiarazione di lotta alla solitudine, che poi – a livello politico – si confrontava con la più clamorosa contro-movimento dall'uscita del Regno Unito dall'Europa alla cui base stava, tra l'altro, il timore di un'invasione indiscriminata nel Paese da parte di sociati di "pericolosi" immigrati. Per lo meno, questo era quanto credeva l'assenza della Cox, Thomas Merrifield for Britain (l'ho fatto per il mio paese), ha dichiarato.

Comeunque, più che preoccuparsi della qualità di vita degli abitanti della nazione, il governo May aveva in mente di combattere la solitudine per le importanti ricadute economiche che il programma avrebbe comportato.

Il rapporto redatto dalla Co-op e dalla New Economics Foundation sui costi della solitudine per i datori di lavoro (*The Cost of Loneliness to UK Employers*) collocava un importo intorno ai 2,5 miliardi di sterline l'anno, mentre si stimava in 32 miliardi l'anno la perdita economica per la nazione. Insomma, non era per niente sbagliato occuparsi di lotta alla solitudine.

L'obiettivo del governo inglese non rimaneva isolato. Davo la stura a una serie di altri progetti e sottobalneari con rinnovata enfasi e attivato già in corso. In effetti, paesi come la Norvegia, la Danimarca e la Finlandia avevano da qualche tempo segnalato la gravità e le apprensioni del problema solitudine. Su mandato della Fondation de France, Credoc aveva evidenziato come fossero diversi milioni i francesi che si dichiaravano "soli" e soffrivano per questo.

Per non parlare del Giappone, dove il problema della solitudine ha raggiunto dimensioni drammatiche ed è sfociato anche in rappresentazioni crudeli del vivere da soli, come il fenomeno dei *kodokushi*, cioè il morire in modo completamente solitario e per lo più ignoto agli altri. Ne risulta che il sodavere viene ritrovato anche a molti giorni di distanza dal momento del decesso. Si ritiene che nel 2018 questo fenomeno abbia riguardato più di 45.000 cittadini giapponesi, dando luogo all'istituzione di agenzie di *lonely death* e di servizi specializzati nel bonificare gli ambienti di ritrovamento del corpo, spesso individuati attraverso i ricami della postumazione e la presenza di esseri.

L'obiettivo del governo inglese ha poi suscitato reazioni ittative. Il

CAPITOLO 1
16

UNA NUOVA EPIDEMIA COMPORTAMENTALE
17

2.1 UNA PROSPETTIVA DI SCENARIO

2.1 UNA PROSPETTIVA DI SCENARIO
2.2 SOLITUDINE E PERDITE
2.3 LE FRAGILITÀ E LA SOLITUDINE
2.4 LA SOLITUDINE DELLE SOLITUDINI
1.4.1 GLI IMMIGRATI IRREGOLARI
1.4.2 I MIGRANTI
1.4.3 CARICERATI
1.4.4 SENZATELLO
1.4.5 I POVERI
1.4.6 I MALATI
1.5 LA SOLITUDINE E LE MACCHINE
ALEXA, ROBOT, INTELLIGENZA ARTIFICIALE

In Italia, i numeri sulla solitudine dipingono uno scenario sempre più drammatico e non sembrano presagire un'inversione di tendenza. La solitudine non si presenta in una sola forma e ogni vita che tocchi presenta caratteristiche e specificità proprie. Tuttavia, al fine di comprendere meglio la dimensione unica e singolare dell'individuo, è necessario assumere una prospettiva di scenario: da dove vengono queste caratteristiche e specificità? Da quali atmosfere culturali sono determinate, quali sono le circostanze umane e organizzative che ostacolano la loro diffusione, o la incorgieranno?

Un aspetto della prospettiva riguarda la cultura, largamente diffusa, che privilegia i percorsi individuali; nessuna attenzione è dono verso l'altro, che sia un parente, un collega di lavoro o un compagno di viaggio.

La società attuale, infatti, è strutturata in modo da indurre o desiderare una sciolta sociale sul piano economico e personale, che non sempre viene perseguita. Una persona, quindi, esaurisce gran parte delle proprie energie in questa direzione, a discapito delle attività di relazione non legate al profitto.

Per fortuna, non tutto è perduto: nella prospettiva di scenario esiste ancora spazio per comportamenti diversi. Persone generose ed inclusive, gruppi che si occupano di progetti caritatevoli, cittadini che si dedicano al bene collettivo e che cercano di costruire regole di convivenza aperte all'amicizia e al vicino.

CAPITOLO 1
22

UNA NUOVA EPIDEMIA COMPORTAMENTALE
23

3.1 ESPRIMERE EMOZIONI

3.1 ESPRIMERE EMOZIONI
3.2 LA FINE DELL'ATTIVITÀ LAVORATIVA
3.3 LA SOLITUDINE NELLE DONNE
3.4 SOLITUDINE EMOZIONALE E SOLITUDINE SOCIALE

«Nessun uomo è un'isola», scriveva il poeta inglese John Donne nel 1624. Ogni essere umano rappresenta un pezzo del continente, una parte del tutto.

Per vivere bene non possiamo essere soli, dobbiamo ricordarci che siamo parte di una comunità. È probabile che Donne volesse rivolgerci soprattutto agli esponenti del sesso maschile, ostinatamente convinti di essere forti abbastanza da bastare a se stessi, autonomi e indipendenti. Uomini senza incertezze né debolezze; uomini che non mostrano emozioni, non piangono.

Ernest Hemingway era un po' questo tipo d'uomo e la poesia di John Donne l'aveva ben presente. Per chi suona la campana – il titolo di uno dei suoi libri più famosi – è anche il peritum verso dello stesso Donne di quattro secoli prima. Nella traduzione di Ermanno Tassi, nella parte conclusiva, recita: «La morte di ciascuno uomo mi empuisce perché faccio parte del genere umano. Perciò non chiederli per chi suoni la campana. Suona per te».

Insomma, l'individualismo non aiuta a costruire comunità e soprattutto non contrasta la solitudine, semmai la favorisce.

Rispetto alle donne, gli uomini appaiono in genere più riluttanti a parlare della propria solitudine; fanno fatica ad ammettere di sentirsi soli. Secondo la sociologa quattordicenne Arlie Hochschild, esistevano due tipi di scitti culturali precisi che non solo condizionano i comportamenti di maschi e femmine ma anche l'espressione delle loro emozioni. E queste regole del sentire (*feeling rules*) impediscono agli uomini di mostrare le loro vulnerabilità.

Uno delle conseguenze tangibili di questo atteggiamento culturale sono l'impaccio e la difficoltà che provano gli uomini nel chiedere aiuto, con ripercussioni importanti a livello emotivo e fisico. Come i medici

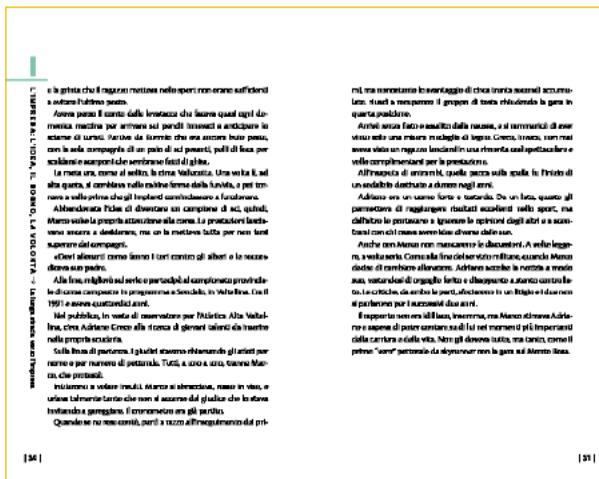
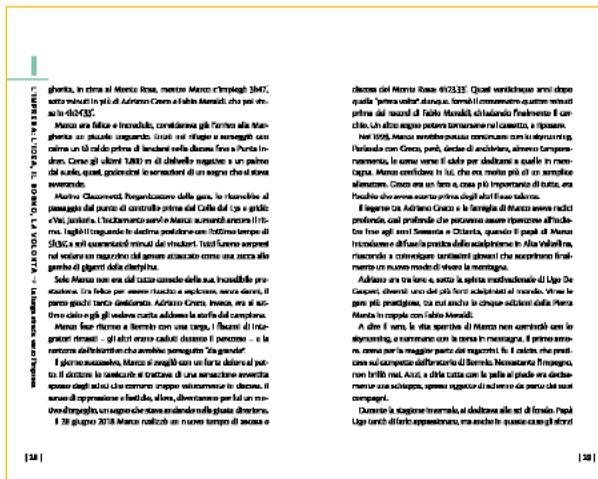
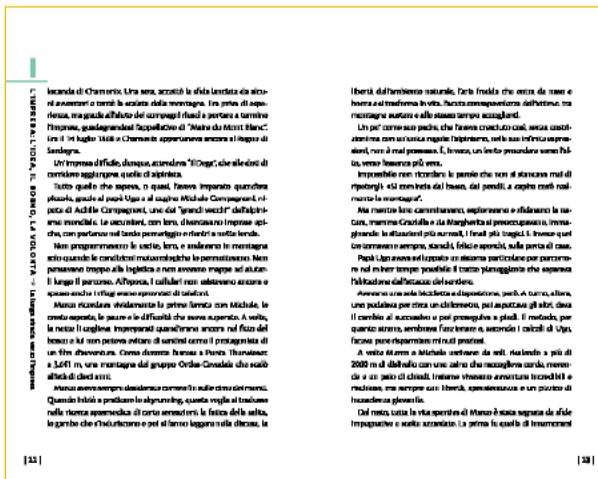
CAPITOLO 3
50

SOLITUDINE E DIFFERENZE DI GENERE
51

portfolio

“Dio abita all’ultimo piano”

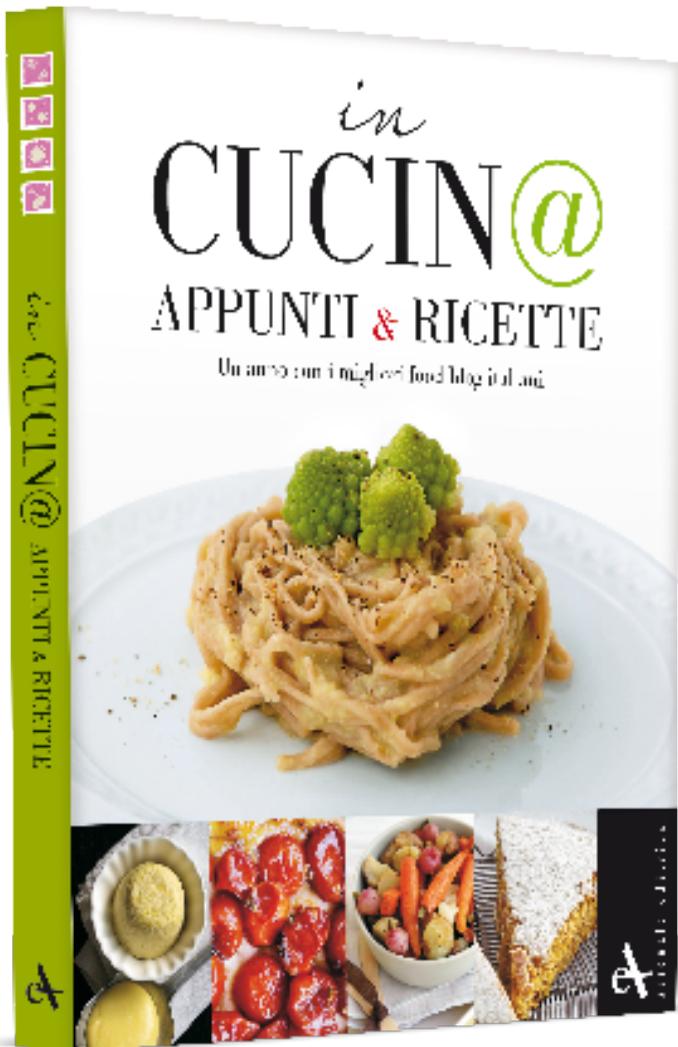
Edito da Grubaud, sulla base di un layout grafico fornito, ho curato l’impaginazione di tutto il libro (144pp). Della stessa collana ho curato poi altri 3 volumi.



portfolio

“In Cucina”

Edito da Arsenale Editore, ho ideato i contenuti di questo libro, curando poi il layout della grafica e dell'interno, curato l'editing dei testi, collaborato con le autrici coordinando il progetto, creato i file esegutivi per la stampa.



portfolio

“Coltivare la vite”

Edito da Edizioni L'Informatore Agrario, ho ideato e curato il layout della grafica di copertina e dell'interno, e impaginato tutto il volume fino alla creazione dei file per la stampa.



portfolio

Linea di pack natalizi

Ho ideato il pack e la grafica delle confezioni e delle etichette per questa linea di confezioni regalo.



portfolio

Pack ed etichette

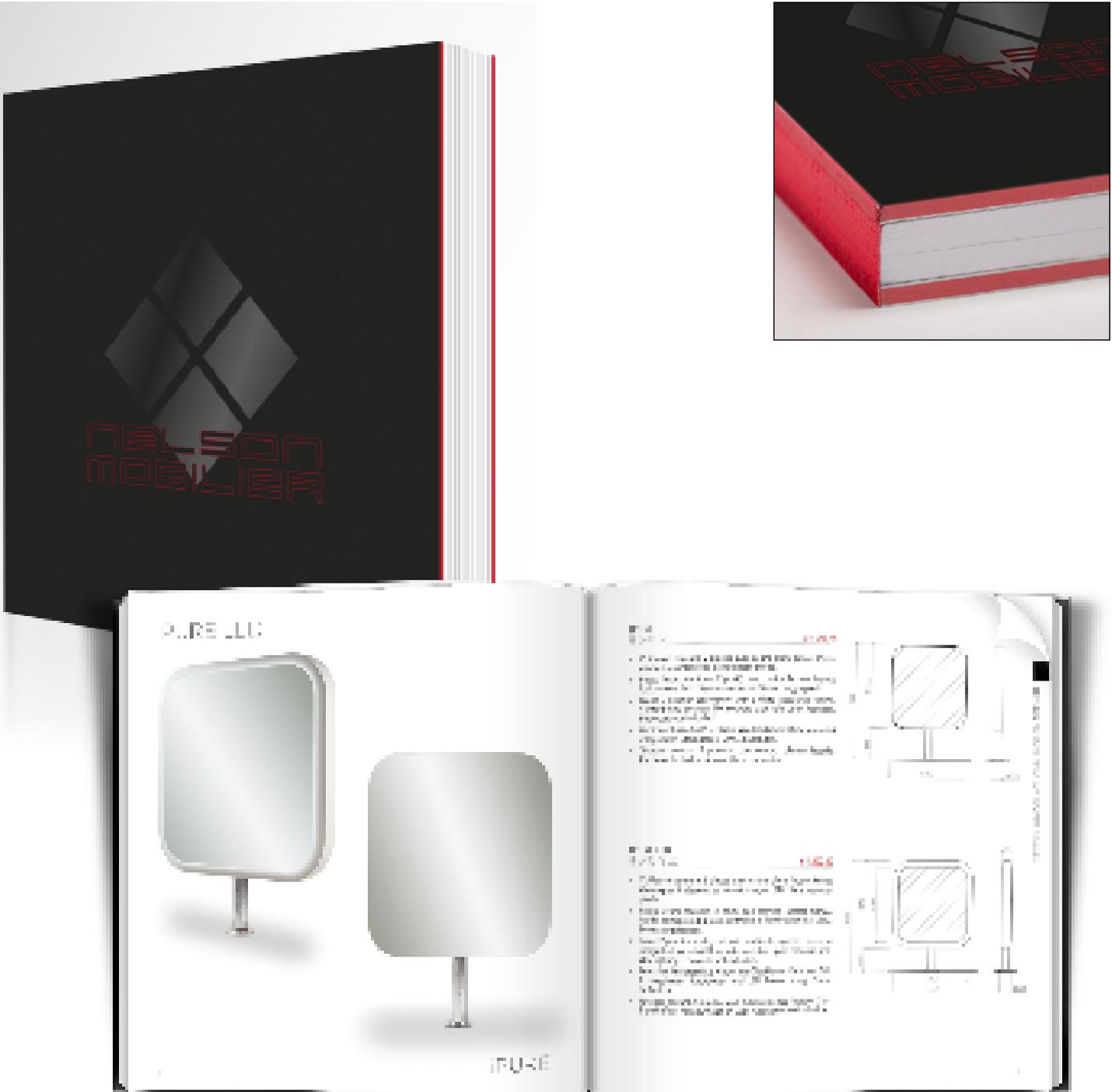
Ho ideato il pack e la grafica delle confezioni e delle etichette.



portfolio

Catalogo prodotti - Nelson Mobiler

Ho creato il layout grafico e impaginato il catalogo prodotti dell'azienda.



portfolio

Magazine aziendale

Layout fornito, ho realizzato l'impaginazione del magazine.

2015 oltre le attese e forti investimenti nel triennio 2016/18

Mei 2015 ARAG Italia ha superato le attese di crescita e redditività ed ha portato un piano di investimenti finalizzato a rafforzare la propria presenza sul mercato italiano.

Indicatore crescita

Indicatore redditività

Il business del diritto della ARAG Italia ha mostrato una crescita ancora più forte nel 2015, con un aumento del 17,9% rispetto al 2014. Questo risultato è stato raggiunto grazie a una forte performance nei settori di attività e a un'ottimizzazione dei costi.

Contenuti

- 1. **Attualità**
- 2. **ARAG Tutela Legale**
- 3. **ARAG Tutela Legale**
- 4. **ARAG Tutela Legale**
- 5. **ARAG Tutela Legale**
- 6. **ARAG Tutela Legale**
- 7. **ARAG Tutela Legale**
- 8. **ARAG Tutela Legale**
- 9. **ARAG Tutela Legale**
- 10. **ARAG Tutela Legale**
- 11. **ARAG Tutela Legale**
- 12. **ARAG Tutela Legale**
- 13. **ARAG Tutela Legale**
- 14. **ARAG Tutela Legale**
- 15. **ARAG Tutela Legale**
- 16. **ARAG Tutela Legale**
- 17. **ARAG Tutela Legale**
- 18. **ARAG Tutela Legale**
- 19. **ARAG Tutela Legale**
- 20. **ARAG Tutela Legale**
- 21. **ARAG Tutela Legale**
- 22. **ARAG Tutela Legale**
- 23. **ARAG Tutela Legale**
- 24. **ARAG Tutela Legale**
- 25. **ARAG Tutela Legale**
- 26. **ARAG Tutela Legale**
- 27. **ARAG Tutela Legale**
- 28. **ARAG Tutela Legale**
- 29. **ARAG Tutela Legale**
- 30. **ARAG Tutela Legale**
- 31. **ARAG Tutela Legale**
- 32. **ARAG Tutela Legale**
- 33. **ARAG Tutela Legale**
- 34. **ARAG Tutela Legale**
- 35. **ARAG Tutela Legale**
- 36. **ARAG Tutela Legale**
- 37. **ARAG Tutela Legale**
- 38. **ARAG Tutela Legale**
- 39. **ARAG Tutela Legale**
- 40. **ARAG Tutela Legale**
- 41. **ARAG Tutela Legale**
- 42. **ARAG Tutela Legale**
- 43. **ARAG Tutela Legale**
- 44. **ARAG Tutela Legale**
- 45. **ARAG Tutela Legale**
- 46. **ARAG Tutela Legale**
- 47. **ARAG Tutela Legale**
- 48. **ARAG Tutela Legale**
- 49. **ARAG Tutela Legale**
- 50. **ARAG Tutela Legale**

Il nuovo Direttore Commerciale e Marketing

ARAG Italia ha nominato il nuovo Direttore Commerciale e Marketing, un ruolo chiave per la crescita del business.

Il nuovo Direttore Commerciale e Marketing di ARAG Italia ha una lunga esperienza nel settore assicurativo e di servizi finanziari. Si è occupato di sviluppare strategie commerciali e di marketing per diverse aziende leader del mercato italiano.

ARAG | TL

TUTELA LEGALE 06/2016

La Tutela legale per l'impresa si rinnova e raddoppia: ARAG Tutela Legale Impresa e ARAG Tutela Legale Impresa Libera professione.

ARAG Tutela Legale Impresa e ARAG Tutela Legale Impresa Libera professione. La Tutela legale per l'impresa si rinnova e raddoppia.

ARAG
Tutela legale.
Vivi pienamente.