



***** **

Permis B

***** **

Toulon (83000)

*.*****@*****.***

commis cuisine polyvalent, Junior

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

avr. 2024 / avr. 2024

plongeuse, commis cuisine

KERIOS

Plonge des petits déjeuners, repas midi et soir. Préparation plateaux petits déjeuner. Préparation assiettes pour chauffe, plateaux pour repas étages. Préparation des gouters. Entretien des locaux cuisine.

sept. 2023 / janv. 2024

ASH

Les Jardins Du Revest

Entretien des chambres, locaux communs. Mise en place de la salle à manger entretien après chaque repas. Service en salle, plonge vaisselles. Mise en chauffe des gastros, service assiettes. Entretien linge de table, linge de nettoyage.

avr. 2023 / avr. 2023

agent polyvalent

Clinique Sainte Thérèse

Préparation des entrées, des desserts, laver, éplucher couper, légumes, fruits Prévoir les plateaux des résidents pour les repas en chambre midi et soir et effectuer le service du soir en étage. Entretien des locaux, réceptionner les livraisons.

févr. 2023 / févr. 2023

commis cuisine

Ehpad Rose de Noel

Durant une formation au lycée Anne Sophie Pic sur Toulon, j'ai effectué un stage en Ehpad pour valoriser mes connaissances. Je produisais les entrées, les desserts, gâteaux, j'épluchais, coupais, préparais le potage du soir, préparais les plateaux des résidents en chambre. Réalisais la plonge, entretenais des locaux, réceptionnais des marchandises, respectais les normes HACCP.

janv. 2022 /

Elior à Mérignac

2022 : Aide à la préparation des entrées, Aide au service self chez Elior à Mérignac

janv. 2008 / déc. 2021

Assistante maternelle

** Accueil des enfants, aide à l'adaptation, séparation.*

** Développer les échanges, l'apprentissage, les expériences. Grandir en se construisant et développer le langage.*

2005-2008 : Aide parental et à domicile

** Réception des enfants, accompagnement au groupe scolaire. Aide aux devoirs après l'école*

** Entretien du domicile, courses, courriers. Dame de compagnie, soins esthétiques.*

1995-2005 : Congés parental

** Gestion du foyer, éducation de mes 3 enfants.*

janv. 1993 / déc. 1995

Assistante dentaire

le Dr Lachaud à la Rochelle

** Accueil des patients, prise de rendez-vous.*

Responsabiliser les patients aux traitements.

** Préparer les devis, expliquer les modalités de remboursement, entretien du cabinet, renouvellement du stock, classement des dossiers.*

- janv. 1992 / janv. 1993** **Ouvrière polyvalente**
OTRANS dans l'Ain
** Préparatrice automobile pour la location
(administration, mécanique simple)*
- janv. 1984 / déc. 1991** **Assistante dentaire**
les Dr Aguerre à Mérignac et Bonnamour dans l'Ain
- janv. 1984 / déc. 1987** **serveuse**
restaurant Hippopotamus à Bordeaux
- /
- ASH**
Jardin du Revest
entretien des chambres, locaux commun, service midi, soir ,plonge, remise en place de la salle à manger avec entretient.Mise en chauffe des gastros , service à l'assiette.Préparation des petits déjeuners, service des plateaux petits déjeuners.

DIPLOMES ET FORMATIONS

- nov. 2022 / mars 2023** **Formation commis cuisine**
Lycée Anne Sophie Pic Toulon
- déc. 2022 / déc. 2022** **HACCP**
Greta la Garde
- / **juin 2022** **Formation méthodes HACCP**
- sept. 2016 / juin 2019** **Certificat acteur prévention secours MISPS**
- / **juin 2016** **Stage pour adapter sa communication à l'enfant**
- sept. 1988 / juin 1990** **Qualification d'assistante dentaire**
- sept. 1982 / juin 1984** **Etude de prothèses dentaires - BAC+4**
Bordeaux
- / **juin 1982** **Brevet des collègues**

COMPETENCES

Respecter les réglés d'hygiène et de sécurité
Laver, éplucher, couper des frits et des légumes
Préparer , entretenir un plan de travail
Réaliser des entées froides, des desserts chauds ou froids
Gérer du stock commander, contrôler, réceptionner des marchandises
Entretien des locaux et faire la plonge
Accompagner des public Accueillir et orienter des clients, servir

COMPETENCES LINGUISTIQUES

Français

CENTRES D'INTERETS

Jardinage, voyages, activités en montagne