

CARIOU Virginie

TECHNICIENNE SYSTÈMES RÉSEAUX ET SÉCURITÉ ALTERNANCE, 2 ANS

06 98 82 08 25 | Virginie04.c@gmail.com | 92320, Châtillon

Permis BEA (boîte automatique) | 34 ans

Animatrice de formation, j'ai travaillé pendant dix ans auprès de personnes âgées. Aujourd'hui, je souhaite me reconvertis dans l'informatique en tant que technicienne systèmes réseaux et sécurité.

Mon parcours en tant qu'animatrice m'a appris le travail en équipe, l'organisation, des compétences qui me serviront dans l'installation et la maintenance des systèmes informatiques.

Compétences

- Matériel** : Ordinateurs portables. Composants (batteries, disques durs), Périphériques (imprimantes).
- Systèmes** : Windows 10, Linux Ubuntu. Notions : Windows 98, XP, Vista, 7, 8.
- Réseaux** : Notions : Protocoles Réseaux TCP/IP, DNS, DHCP.
- Base de données** : Notions : SQL, MySQL, Python.
- Sécurité** : Anti-Malwares : Malwarebytes, Spybot, Windows Defender. Notions : McAfee, Avast.
- Bureautique** : Pack Office, Messagerie Outlook. Notions : Libre Office, Open Office, Teams.
- Logiciels** : ERP Métier : Netsoins, Titan. Notions : Zendesk, Cisco Packet Tracer. Son : Audacity. Image : Photoshop CS2, CS6, Gimp. Vidéo : VideoPad. Notions : Visual Studio Code.
- Relation Clients** : Accueil et information physique et téléphonique, conseils avant-vente, règlements de litiges, fidélisation.
- Achat et logistique** : Sélection de sous-traitants et prestataires.
- Langues étrangères** : Anglais C1 Autonome. Espagnol A1 débutant.

Expériences Professionnelles

Animatrice en Accueil de Jour

septembre 2021 - juillet 2024

Services à la personne âgée, Léopold BELLAN, Romainville, équipe de 5 personnes.

- Réalisation de 2 à 3 ateliers thérapeutiques par jour auprès d'environ 7 personnes âgées accueillies. Organisation du service : ouverture le matin, animations, aide aux repas, coordination entre les familles, la direction et les prestataires, ménage, fermeture en fin de journée. Réunion hebdomadaire de planification.
- Objectifs : Préservation de l'autonomie et favorisation du maintien des personnes à domicile.

Animatrice en maison de retraite

avril 2016 - juillet 2021

Services à la personne âgée, ARPAVIE, Vernouillet, équipe de 40 personnes.

- Mise en place de nouveaux projets pérennes : "Zoothérapie", "Rencontres avec les Scouts", "Gym Douce". Réalisation de 2 à 3 animations par jour dans une maison de retraite auprès de 85 résidents. Participations à 2 réunions hebdomadaires de planification.
- Objectifs : Limitation des risques de chutes, diminution des troubles anxieux, réduction des prises de médicaments.

Formations

- À venir : Formation BAC+2 Technicien Systèmes, Réseaux et Sécurité - Ecole IPI du Groupe IGENSIA, Paris**
Programme : Diagnostic et résolution de pannes, administration serveurs Microsoft et Linux, virtualisation Vmware et Hyper V, scripts d'administration, Python, droits, supports utilisateurs, cours en anglais
- 2014 : DUT Carrières Sociales Animation Sociale et Socioculturelle (Bac+2) - Université Paris 5 Descartes, Paris**
- 2011 : DEUG LLCE Anglais (Bac+2) - Université Paris 7 Diderot, Paris**
- 2009 : C2i 1er Niveau Certificat informatique et Internet - Université Paris 7 Diderot, Paris**

Centres d'intérêts

Veille sur OpenClassrooms, vélo, jeu vidéo en ligne, voyages.