

Préparateur de commande

Dans le cadre d'un CAP Préparateur de commande en alternance

03/2025 - 10/2025

Rythme : 3jours en entreprise et 2jours au cfa

Thierno Mame
KOUROUMA

17 ans (12/11/07)

CONTACT

🏠 94450 Valenton



mamethiernokourouma914@gmail.com

☎ 07 51 42 21 08

SAVOIR-ÊTRE

- Esprit d'équipe
- Résistant
- Manuel
- Sociable
- Polyvalent
- Rapide

LANGUES

Français

Malinké Niveau C

Soussou Langue maternelle

INFORMATIQUE

Navigation internet

Réseaux Sociaux

CENTRES D'INTÉRÊT

Sport + 17 ans

Club association sportif de paris MSF

Paris Montreuil

- *Poste : Attaquant*
- *Fréquence : séance de 2h, 2 fois par semaine*
- *Qualités développées : endurance, dynamisme, esprit d'équipe*



MON PARCOURS EN 3 PHRASES

- Actuellement je cherche une alternance en tant que préparateur de commandes pour intégrer un secteur professionnel en plein essor.

- Fort de premières expériences dans le BTP et la pâtisserie, je suis capable de m'intégrer facilement à une équipe et de suivre des horaires de travail décalés.

- Dynamique et sportif, je suis en mesure de travailler rapidement en respectant des délais courts et des règles rigoureuses.

FORMATIONS

Fév. 2025
Entrée en CAP Préparateur de commande, en alternance

Entrée en CAP Préparateur de commande, en alternance
CFA SDMI – Villebon-sur-Yvette (91)

2024

Cours de français
France Terre d'Asile – Paris (75)
Cours de Français : grammaire, conjugaison ;
et sorties culturelles et loisirs les Midis du MIS, Paris

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

Déc 2024

Pâtissier, stagiaire

1 mois

Boulangerie CHAMS – Créteil (94)

- *Préparation de gâteaux*
- *Préparation des farces pour sandwich (jambon, thon...)*

2023

Ouvrier Polyvalent du BTP CDD

6 mois

Chantier Saoula – Algérie

- *Coffrage*
- *Carrelage*

COMPETENCES

- Respecter les consignes de sécurité et le port des équipements individuels de sécurité
- Se coordonner et le travailler en équipe
- Respecter les gestes et postures de manutention
- Savoir lire et suivre des documents de bons de commandes et/ou de livraison
- Réceptionner des livraisons de marchandises, scanner les produits pour le stock
- Vérifier la conformité et la quantité des produits ou marchandises livrées
- Emballer des colis
- Etiqueter des colis