

## Curriculum vitae Europass



### Informații personale

Nume / Prenume **MOCANU PETRONELA ELENA**  
 Adresă(e) Brașov, Magnoliei 16, Bl. 101 Sc.A, Ap.14 cod poștal 500382  
 Telefon 0727324249  
 Fax(uri) -  
 E-mail mocanu.petra@yahoo.com  
 Naționalitate română  
 Data nașterii 25.05.1989  
 Sex F

**Locul de muncă vizat / Domeniul ocupațional** **Universitatea Transilvania din Brașov - asistent universitar**  
**Învățământ – Educație fizică și sport, Kinetoterapie și motricitate specială**

### Experiența profesională

Perioada 2013  
 Funcția sau postul ocupat – profesor în cadrul LICEULUI CU PROGRAM SPORTIV BRAȘOV  
 Activități și responsabilități principale *Cadru didactic:* în cadrul catedrei de **ATLETISM**, în această perioadă am obținut două medalii de bronz la Campionatele Naționale de Atletism, profesor de Teorie Sportivă.  
*Coordonator*  
 - am desfășurat activitate ca dirigintă la clasa a IX a,  
 - am format, antrenat și concurat cu echipa de fotbal a Liceului cu Program Sportiv la diverse competiții sportive,  
 - responsabil de coordonarea activităților desfășurate de Consiliul Elevilor.  
 Numele și adresa angajatorului **LICEUL CU PROGRAM SPORTIV BRAȘOV,**  
 Strada Poarta Schei 39, Brașov 500020  
 0268 419 863  
 Tipul activității sau sectorul de activitate Învățământ

### Educație și formare

Perioada **2013 – prezent**  
 ■ doctoranda în cadrul *Universității Transilvania din Brașov – Facultatea de educație fizică și sporturi montane*, în domeniul Știința sportului și educației fizice, cu tema lucrării de doctorat - „**IMPLEMENTAREA MĂSURILOR KINETOPROFILACTICE ÎN CREȘTEREA ȘI STABILIZAREA RANDAMENTULUI SPORTIV LA ATLEȚII CE PRACTICĂ PROBELE DE ALERGARE MONTANĂ**”, forma de învățământ – doctorat cu frecvență, având coordonator de doctorat pe domnul Prof. univ. dr Balint Lorand.  
 Calificarea / diploma obținută

Disciplinele principale studiate /  
competențe profesionale dobândite

## 2011- 2013

▪ absolventa a ciclului II de studii universitare de masterat, anul I, in cadrul ciclului de invatamant de masterat, *Facultatea de Educatie Fizica si Sporturi Montane a Universitatii Transilvania din Brasov*, *programul de studii Educație fizică – Managementul activităților formale, non-formale și de recuperare a stării de sănătate* (EFM - forma de invatamant ZI) , tema lucrarii de disertație: Diminuarea stresului la tenismeni prin kinetoterapie.

▪ absolventa a ciclului II de studii universitare de masterat, anul I, in cadrul ciclului de invatamant de masterat, *Facultatea de Educatie Fizica si Sporturi Montane a Universitatii Transilvania din Brasov*, *programul de studii Performanta sportiva si management in sport* (PSM- forma de invatamant ZI) , tema lucrarii de disertație: Managementul riscurilor in cadrul competitiei Cupa tenis Arena.

## 2011-2012

▪ *Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, Nivelul II*, in cadrul Facultatii de Psihologie si Stiintele Educatiei.

Numele și tipul instituției de învățământ  
/ furnizorului de formare

## 2008-2011

▪ *Facultatea de Educatie Fizica si Sporturi Montane a Universitatii Transilvania din Brasov* (specializarea *Kinetoterapie si motricitate speciala*, forma de invatamant ZI) tema lucrarii de licenta: Gonartroza posttraumatica.

▪ *Facultatea de Educatie Fizica si Sporturi Montane a Universitatii Transilvania din Brasov* ( modul complementar Educatie fizica si sportiva, forma ZI)

▪ *Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, Nivelul I*, in cadrul Facultatii de Educatie Fizica si Sporturi Montane.

Nivelul în clasificarea națională sau  
internațională

## 2004-2008

▪ studii liceale - *Liceul cu Program Sportiv* ( specializare in ramura sportiva - ATLETISM)

## Aptitudini și competențe personale

Limba(i) maternă(e)

Română

Limba(i) străină(e) cunoscută(e)

Autoevaluare

*Nivel european (\*)*

Limba

Limba

Înțelegere				Vorbire				Scriere	
Ascultare		Citire		Participare la conversație		Discurs oral		Exprimare scrisă	
1	Franceza		B2		B2		B2		B1
2	Italiană		C2		B2		B2		B1
3	Engleză		A2		A2		A1		A1

(\*) [Nivelul Cadrului European Comun de Referință Pentru Limbi Străine](#)

Competențe și abilități sociale

Seriozitate, responsabilitate, atitudine proactiva, competente de comunicare foarte bune, temperament dinamic si flexibil, capacitate de empatie, adaptabilitate buna, abilitati de mediator, amabilitate, capacitate de coordonare, capacitati persuasive, sociabilitate, receptivitate, auto-controlul, increderea sociala, capacitatii de dezvoltare a celorlalti, dorinta de realizare, deschiderea catre experiente, independenta / autonomia, perseverenta, spirit inovativ.

Competențe și aptitudini  
organizatorice

Responsabilitate in luarea deciziilor, spirit de lucru in echipa, caracter constructiv, perseverenta, rezistenta la stress, atentie distributiva.

Competențe și aptitudini tehnice	Utilizarea cunostintelor, metodelor și a sistemului de mijloace cu care se operează în activitățile de kinetoterapie și motricitate specială; utilizarea metodologiilor actuale în scopul realizării și implementării unor programe în domeniul kinetoterapiei și motricității speciale; abilitatea de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități de kinetoterapie și motricitate specială, capacitatea de a rationaliza și standardiza exercițiile terapeutice, capacitatea de a aplica metodele specifice masajului, capacitatea de a concepe programe de gimnastică pre și post natală, pilates și hidrokinetoterapie, capacitatea de a comunica la locul de muncă, aptitudini de igienă specifică domeniului medical, utilizarea cunostintelor, metodelor și a sistemului de mijloace cu care se operează în activitățile sportive specifice atletismului și condiției fizice; utilizarea metodologiilor actuale în scopul realizării și implementării unor programe în domeniul atletismului și condiției fizice; abilitatea de a interrelaționa eficient - coaching, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități sportive, capacitatea de a rationaliza și standardiza mijloacele de antrenament, capacitatea de a aplica metodele specifice atletismului, capacitatea de a concepe programe sportive individualizate după caz (de antrenament, de refacere după efort, de prevenție a accidentărilor, de recuperare, de optimizare a condiției fizice după accidentări), capacitatea de a utiliza cunostintele psihopedagogice, utilizarea măsurilor de prim ajutor.
Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului	O foarte bună stăpânire a programelor Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel) precum și a utilizării Internetului.
Competențe și aptitudini artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ originalitate, spirit creativ și inovator,</li> <li>▪ pasiuni: sportul, muzica, drumetiile, călătoriile, arta.</li> </ul>
Alte competențe și aptitudini	Motivație crescută de a mă implica în acte de voluntariat, capacitate sporită de individualizare la situații și persoane, grad de implicare sporit în activitățile desfășurate.
Permis(e) de conducere	Categoria „B”

## Informații suplimentare

- 2014 – prezent** ▪ participant în cadrul proiectului POSDRU/159/1.5/S/134378, Proiect cofinanțat din Fondul Social-European prin Programul Operational Sectorial Dezvoltarea Resurselor umane, UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV.
- 2014 – prezent** ▪ cursanta în cadrul Centrului National de Formare si Perfectionare a Antrenorilor, cu specializarea ATLETISM.
- 2012 - prezent** ▪ Organizator in PROIECTUL EDUCATIONAL – „SPORT SI PRIETENIE” in colaborare cu ISJ BRASOV, LICEUL CU PROGRAM SPORTIV BRASOV și LICEUL CU PROGRAM SPORTIV „AVRAM IANCU” din ZALAU
- 2013** ▪ Obținerea **CERTIFICAT DE COMPETENTA LINGVISTICA** – LIMBA FRANCEZA (eliberat de Universitatea Transilvania din Brasov, Facultatea de Litere – CENTRUL PENTRU INVATAREA LIMBILOR MODERNE) – NIVEL B2.
- 2013** ▪ Obținerea **CERTIFICAT OF ATTENDANCE** – The Erasmus Intensive Programme „Classic and Modern Methods for Molecular Diagnostic in Human Patology”, organized in the frame of Lifelong Learning Programme 12-EIP-RO Brasov.
- 2013** ▪ Participare alături de AGENTIA NATIONALA ANTI-DOPING la derularea Campaniei Nationale Educative „PRIMII PASI PENTRU UN SPORT CURAT!”
- 2013** ▪ Arbitru in cadrul concursului **5th Balkan Mountain Running Championships** organizat de IAAF, FRA in colaborare cu DJTS BV,
- 2011** ▪ Obținerea **AUTORIZATIEI DE LIBERA PRACTICA** - Kinetoterapie si motricitate speciala (eliberat de Directia de Sanatate Publica a Judetului Brasov).
- 2009** ▪ Obținerea Carnetului de Arbitru- Atletism (eliberat de Directia pentru Sport a Judetului Brasov.
- 2008** ▪ Certificat de calificare **Instructor sportiv** profilul -Atletism (eliberat de Ministerul Educatiei, Cercetarii si Tineretului), tema lucrarii de atestat: *MIJLOACELE SI MASURILE DE SUSTINERE SI REFACERE A CAPITOLULUI DE EFORT*
- Certificat de calificare **Tehnician maseur** (eliberat de Ministerul Educatiei, Cercetarii si Tineretului).
- 1998-2009** Am practicat **Atletism de performanta** legitimata la cluburile sportive LPS Brasov si CSS Armata Steaua Bucuresti cu multiple clasari pe podium la nivel national.

Data:

Semnatura:

## Lista lucrări

- I. PONDEREA MĂSURILOR KINETOPROFILACTICE ȘI DE REFACERE A CAPACITĂȚII DE EFORT ÎN PROCESUL DE INSTRUIRE SPORTIVĂ LA PROBELE DE ALERGARE MONTANĂ - *MOCANU PETRONELA*<sup>1</sup>, *BALINT LORAND*<sup>2</sup>

Semnatura candidatului,