

Raluca Mihaela ONOSE**INFORMAȚII PERSONALE**

 Iași (Romania)

 +40740439987

 ralucaonose@yahoo.com

**EXPERIENȚA
PROFESIONALĂ**

20/02/2018-prezent

Lector universitar

Universitatea "Al. I. Cuza" din Iași, Iași (România)

Responsabilitati de predare: "Tehnici de manevrare a bolnavului", "Masaj și Tehnici complementare de masaj", "Terapie ocupațională", "Kinetoterapia în afecțiuni geriatrice", "Stagiu în instituții sociale", "Kinetoterapia în pediatrie", "Kinetoterapia la domiciliu", „Metode și tehnici în kinetoterapie”, "Kinetoterapia în pediatrie", "Metode și tehnici kinetologice în recuperarea posttraumatică", "Masajul în traumatologia sportivă", "Metode și tehnici de reeducare neuromotorii", "Mijloace de recuperare balneo-fizio-terapeutice în patologia posttraumatică", "Elemente metodico-practice în kinetoterapia posttraumatică", "Stagiu de practică".

20/02/2015–20.02.2018

Asistent Universitar

Responsabilitati actuale de predare: "Tehnici de manevrare a bolnavului", "Masaj și Tehnici complementare de masaj", "Terapie ocupațională", "Kinetoterapia în afecțiuni geriatrice", "Kinetoterapia în afecțiuni abdomino-ginecologice", „Stagiu în instituții sociale”, "Kinetoterapia în pediatrie", "Kinetoterapia la domiciliu", „Metode și tehnici în kinetoterapie”, "Kinetoterapia în pediatrie".

17/03/2015–16/10/2015

Formator „Tehnician maseur” - Expert pe termen lung

Centrul Diecezan Caritas, Iași (România)

Titlul proiectului: „IDEAS – Incluziune prin Dezvoltare Economica si Antreprenoriat Social" Contract nr. POSDRU/173/6.1/S/148730

09/07/2015–23/09/2015

Formator „Tehnician Maseur”, Expert pe termen lung

Centrul Diecezan Caritas, Iași (România)

Titlul proiectului: „Servicii de Evaluare, Formare și Incluziune S.E.F.I." Nr. contractului de finanțare: POSDRU/125/5.1/S/127865

01/10/2011–20/02/2015

Cadru didactic asociat

Universitatea "Al. I. Cuza" din Iași, Iași (România)

Responsabilitati de predare: "Tehnici de manevrare a bolnavului", "Masaj și Tehnici complementare de masaj", "Terapie ocupațională", "Kinetoterapia în afecțiuni geriatrice", "Kinetoterapia în afecțiuni abdomino-ginecologice", „Tehnici și metode kinetologice”, „Stagiu în instituții sociale"

01/10/2013–01/07/2014

Cadru didactic asociat

Universitatea Apollonia, Iași (România)

Responsabilitati de predare: "Bazele teoretice ale kinetoterapiei", "Kinetologie", "Evaluare în kinetoterapie"

01/07/2010–31/12/2011

Agent Servicii Clienți Wind Mobile

Xerox, Iași (România)

01/03/2011–30/06/2011

Kinetoterapeut voluntar

Căminul de bătrâni Sf. Iosif Iași, Iași (România)

Reeducarea echilibrului, recuperarea tonusului muscular și a mobilității articulare la persoane de vârsta a III a

03/10/2009–03/06/2010

Reprezentant vânzări
XLW Star, Iași (România)

01/10/2008–01/06/2009

Kinetoterapeut voluntar la domiciliu
Fundația Caritas, Iași (România)
Recuperare medicala a unui bolnav cu sechele de poliomielita la domiciliu.

01/07/2008–01/10/2008

Kinetoterapeut voluntar
Policlinica Balneară Iași, Iași (România)
Kinetoterapie, masaj, recuperare prin intermediul hidroterapiei, electroterapiei

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

01/11/2011–11/03/2015

Diplomă de doctor în „Științele Motricității Umane”
Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București (România)
Doctor în „Științele Motricității Umane” conform O.M. nr. 3869, din 19.05.2015
Titlul tezei de doctorat: „Strategii de optimizare a psihomotricității prematurului”

01/10/2009–30/06/2011

Diplomă de master
Universitatea „Al. I. Cuza” din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Specializarea Kinetoterapia în traumatologia sportivă, Iași (România)
Lucrare de disertație: "Recuperarea traumatismelor produse în jocul de volei prin mijloacele kinetoterapiei "

01/10/2006–01/06/2009

Diplomă de licență
Universitatea "Al. I. Cuza" din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Specializarea „Kinetoterapie și motricitate specială”, Iași (România)
Lucrare de licență: "Rolul și importanța kinetoterapiei în managementul sechelelor de poliomielita "

15/09/2002–15/06/2006

Diplomă de Bacalaureat
Grup Școlar „Radu Cernătescu”, Iași (România)
Profil: Matematică- Informatică

COMPETENȚE PERSONALE

Limba(i) maternă(e)

română

Alte limbi străine cunoscute

Italiană

Engleză

ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
B2	B2	B2	B2	B2
B2	B2	B2	B2	B2

Niveluri: A1 și A2: Utilizator elementar - B1 și B2: Utilizator independent - C1 și C2: Utilizator experimentat
Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

Competențe de comunicare

- Bune abilități de comunicare dobândite în urma experienței mele ca agent de vânzări
- Excelente abilități de interacțiune cu copiii, dobândite prin activitatea de kinetoterapeut

Competențe organizaționale/manageriale

- Bune competențe de organizare dobândite ca secretar al revistei Sport și societate, responsabil cu editarea și comunicarea cu autorii

- Bune abilități de conducere a unei echipe, dobândite în calitate de coordonator al activităților de voluntariat

Competențe dobândite la locul de muncă

Responsabil cu instruirea studenților din domeniul Kinetoterapie
 Responsabil de coordonarea studenților în vederea stagiilor de voluntariat

Competență digitală

AUTOEVALUARE

Procesarea informației	Comunicare	Creare de conținut	Securitate	Rezolvarea de probleme
Utilizator experimentat	Utilizator experimentat	Utilizator independent	Utilizator experimentat	Utilizator experimentat

Digital competences - Self-assessment grid

Atestat în informatică

Bună stăpânire a pachetului Microsoft Office
 Bune cunoștințe de editare foto, dobândite ca fotograf amator

Alte competențe

- Curs de perfecționare "Integrare senzorială în pediatrie", Oradea, 1-3 februarie 2013.
- Curs de perfecționare „Evaluarea, recomandarea, furnizarea și adaptarea fotoliului rulant”- modul de bază, acreditat de Autoritatea Nationala pentru Calificări, în perioada 24-28 februarie 2014, în București. Programul de instruire este organizat în cadrul proiectului Roțile schimbării - către servicii adecvate pentru utilizatorii de scaun rulant, finanțat de USAID - Agenția Statelor Unite pentru Dezvoltare Internațională și implementat în perioada 2009-2014.
- Curs de perfecționare „Medical Tape Concept - Conceptului Medical de Bandajare Neuromusculara”, 17-18 mai 2014, Iași, Certificat de absolvire emis de International Academy FysioTape B.V., Olanda;
- Curs de perfecționare "NLP-Practitioner EANLP", 20 noiembrie 2015- 26 iunie 2016, Certificat de absolvire emis de European Association for Neuro-Lingvistic Programming;
- Curs de perfecționare „Trigger Points Therapy”, 10-11 decembrie 2016, Iași, Certificat de absolvire emis de Physio Sport Therapy Academy.

Permis de conducere

B

Proiecte

1. Membru în pachetele WP4, WP2, ale proiectului Erasmus+ de Universitati Europene, European Campus of City-Universities (EC2U), Durata proiectului este de 36 de luni: 01.11.2020 – 31.10.2023 si este finantat din Programul Erasmus+, Key Action 2, European Universities; bugetul total al proiectului este de 5 milioane de euro. <https://ec2u.eu/what-is-ec2u/#>
2. Membru în "Media as a channel of Athletes' Dual Careers promotion and education, Application Reference Number: 603456-EPP-1-2018-1-LT-SPO-SCP, Grant Agreement No 2018 -2708 / 001-001 ", 2019-2021
3. Membru în “PASS IT ON PAȘAPORT PENTRU ANGAJABILITATE”, cod CNFIS-FDI-2018-0474
4. Membru "Expert în dezvoltarea carierei" în echipa de implementare a proiectului “Identificarea și analiza așteptărilor angajatorilor și absolvenților Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași (UAIC) privind accesul și integrarea pe piața muncii”, cod CNFIS-FDI-2017-0316.
5. Membru în echipa de implementare a proiectului "Incidența afecțiunilor somatice în ciclul gimnazial". Contract de finanțare nr. 7009/18.06.2014;
6. Formator Tehnician Maseur- Expert pe termen lung în proiectul: „Servicii de Evaluare, Formare și Incluziune S.E.F.I.", Nr. contractului de finanțare: POSDRU/125/5.1/S/127865, perioada 09.07.2015-23.09.2015
7. Formator Tehnician Maseur- Expert pe termen lung în proiectul: „IDEAS – Incluziune prin Dezvoltare Economica si Antreprenoriat Social" Contract nr. POSDRU/173/6.1/S/148730, perioada 17.03.2015-16.10.2015