



ANGELO BERNARDONE

CURRICULUM VITAE



Nato il
Luogo di nascita
Cittadinanza **Italiana**

Patente di guida **B** Automunito
ID aggiornato al 26/08/21



SOFT SKILL

Autonomia **10/10**
Fiducia in se stessi **9/10**
Flessibilità/Adattabilità **10/10**
Resistenza allo stress **10/10**
Capacità di pianificare e organizzare **10/10**
Gestire le informazioni **10/10**
Precisione/Attenzione ai dettagli **9/10**
Apprendere in maniera continuativa **9/10**
Conseguire obiettivi **10/10**
Intraprendenza/Spirito d'iniziativa **9/10**
Capacità comunicativa **9/10**
Problem Solving **10/10**
Team work **10/10**
Leadership **9/10**

CONOSCENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE: Italiano

INGLESE
LIMITATA **A2 B1 A2 A2 B1**

COMPETENZE DIGITALI

Scheda per l'autovalutazione
Elaborazione delle informazioni **Utente autonomo**
Comunicazione **Utente avanzato**
Creazione di Contenuti **Utente autonomo**
Sicurezza **Utente avanzato**
Risoluzione dei problemi **Utente avanzato**

PROSPETTIVE FUTURE E LAVORO CERCATO

PROVINCIA PREFERITA: **1. CHIETI 2. PESCARA**
DISPONIBILITÀ A TRASFERTE:
Sì, anche frequenti
DISPONIBILITÀ A TRASFERIRSI ALL'ESTERO:
Sì, ma solo in Europa

Obiettivo Professionale

Vorrei poter applicare le conoscenze acquisite durante il percorso formativo nell'ambito dell'esercizio fisico adattato in realtà che si occupano a tale contesto.



ESPERIENZE DI LAVORO/STAGE

ente pubblico
CONI ABRUZZO
Servizi ricreativi e culturali
PESCARA (CH)
06/2021 - 08/2021

Principali attività e responsabilità: istruttore educamp estivo
Assunto come: altro - consulenza/collaborazione

Personal Trainer
OFFICINA BENESSERE
Servizi
[CH]
09/2020 - 12/2020

Principali attività e responsabilità: Stima della composizione corporea tramite metodo di plicometria, valutazione dello stato di fitness, programmazione e conduzione di programmi di esercizio fisico adattato alle caratteristiche del soggetto
Assunto come: altro - consulenza/collaborazione

Tutor sportivo
CONI ABRUZZO
Istruzione, formazione, ricerca e sviluppo
[CH]
01/2020 - 06/2020

Principali attività e responsabilità: Promozione dell'attività motoria e corretto stile alimentare nella scuola primaria
Assunto come: altro - consulenza/collaborazione

Ricerca Scientifica su banca dati e creazione di protocolli di lavoro evidence based
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI VERONA

Principali attività e responsabilità: Ricerche scientifiche su banca dati per esercizio fisico adattato (patologie metaboliche, sarcopenia, etc) e creazione protocolli di lavoro.
Assunto come: stagista/tirocinante - stage/tirocinio postlaurea

Istruzione, formazione, ricerca e sviluppo
[VR]
02/2020 - 05/2020

Istruttore fitness
CENTRO SPORTIVO 'LE GEMELLE'
Istruzione, formazione, ricerca e sviluppo
LANCIANO (CH)
01/2019 - 06/2019

Principali attività e responsabilità: Progettazione e conduzione di esercizio fisico per il miglioramento delle variabili legate al fitness
Assunto come: stagista/tirocinante - tirocinio durante gli studi

Attività fisica posturale per terza età
FISIOFIT
Istruzione, formazione, ricerca e sviluppo
ORTONA (CH) [CH]
01/2019 - 06/2019

Principali attività e responsabilità: Programmazione e conduzione di esercizio fisico chinesiológico per soggetti sani e terza età, paramorfismi posturali in età evolutiva
Assunto come: stagista/tirocinante - tirocinio durante gli studi

Scuola statale- istituto comprensivo
ISTITUTO COMPrensivo 3 CHIETI
Istruzione, formazione, ricerca e sviluppo
CHIETI (CH)
03/2018 - 06/2018

Principali attività e responsabilità: Programmazione e conduzione di attività motoria e sportiva per sviluppo psicomotorio.
Assunto come: stagista/tirocinante - tirocinio durante gli studi | Durata in ore: 60

altre informazioni

Lavoro durante gli studi: Sì



ISTRUZIONE

MASTER II LIVELLO 2019 - 2020



Università degli Studi di VERONA

Master in esercizio-terapia: progettazione e conduzione dell'esercizio fisico nelle patologie esercizio-sensibili (ix edizione)

Età al conseguimento del titolo: 28 | Durata ufficiale del corso di studi: 1 anni

Data di conseguimento: 11/10/2020

Descrizione attività: Competenze operative specifiche su gestione e attuazione dei protocolli di lavoro, presentando, progetti di attività fisica adattata per la salute, rivolti a persone portatrici di patologie cronico-degenerative (metaboliche, funzionali e neurologiche e psichiatriche).

LAUREA MAGISTRALE 2017 - 2019 TITOLO CERTIFICATO



Università degli Studi 'G. d'Annunzio' di CHIETI

Scuola di Medicina e Scienze della Salute

Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate

LM-67 - Laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate

Titolo della tesi: Emozioni nello sport e autoregolazione. | Materia: ATTIVITA' SPORTIVE ADATTATE | Relatore: BORTOLI LAURA

Età al conseguimento del titolo: 27 | Durata ufficiale del corso di studi: 2 anni

Votazione finale: 110/110 con lode

Data di conseguimento: 17/10/2019

MATURITÀ TECNICA LANCIANO 2011

Tecnico Industriale

Istituto Tecnico-Tecnologico 'L. Da Vinci', LANCIANO (CH)

Tipo Diploma: diploma italiano

Tipo Scuola: statale



ALTRE ATTIVITÀ DI FORMAZIONE

2021

Esecutore B.L.S.D.

scuola italiana emergenze

CORSO DI PERFEZIONAMENTO 2021

Es.Fisico per carcinoma mammario, ruolo del NW

Università degli Studi 'G. d'Annunzio' di CHIETI

Esercizio fisico per il carcinoma mammario, focus sulla patologia e linee guida per il trattamento; ruolo del nordic walking e della ginnastica dei meridiani miofasciali.

Durata in mesi: 4 mesi



COMPETENZE INFORMATICHE

OFFICE AUTOMATION

Comunicazione digitale: (Avanzato) | **Elaborazione testi:** (Avanzato) | **Fogli elettronici:** (Intermedio) | **Software di presentazione:** (Avanzato) | **Suite da ufficio:** (Avanzato)

PROGRAMMAZIONE

Applicazioni Client/Server: (Base)

GESTIONE SISTEMI E RETI

Sistemi Operativi: (Avanzato)

GRAFICA E MULTIMEDIA

(Intermedio)

SICUREZZA

Standard di sicurezza: (Intermedio)



TITOLO DI MERITO/PROFESSIONALI - RICONOSCIMENTI/ACCREDITAMENTI

RICONOSCIMENTO / BORSA DI

Specialista dell'esercizio fisico

STUDIO
06/01/2021

ISCRIZIONE ALL'ALBO
2021

Sono iscritto all'associazione AISE

CAPDI

TORINO DI SANGRO, 30/08/2021

