

INFORMAȚII PERSONALE **Dan Radu Poenaru**

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

- 01/10/1993–01/10/1996 **Preparator Universitar**
Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București (România)
- Susținerea de lecții practice și teoretice de scrimă cu studenții anului IV, cursul de zi;
 - Lecții practice de ski cu studenții din anul I și doi de studii, cursul de zi;
 - Am desfășurat activitate de cercetare în cadrul Laboratorului de Cercetări Interdisciplinare din cadrul Academiei de Educație Fizică și Sport, sub îndrumarea Prof. Univ. Dr. Adrian Gagea.
- 01/10/1996–22/02/1999 **Asistent Universitar**
Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București (România)
- Responsabilitățile au inclus susținerea de lecții practice și teoretice de scrimă cu studenții anului IV de studii, dar și cu cei de la cursul de specializare;
 - Lecții practice de ski cu studenții din anul I și II de studii, curs de zi;
 - În tot acest timp am continuat colaborarea cu Centrul de Cercetări Interdisciplinare. În anul 1995 am fost acceptat pentru studiile de doctorat sub îndrumarea Prof. Univ. Dr. Adrian Gagea.
- 22/02/1999–01/02/2000 **Lector Universitar**
Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București (România)
- Am continuat să predau lecții practice și teoretice de scrimă pentru studenții anului IV, curs de zi dar și cei de la specializare;
 - Lecții practice de ski cu studenții anului I și II de studii, curs la zi;
 - De asemenea am continuat să colaborez cu Centrul de Cercetări Interdisciplinare.
- 14/03/2000–04/2000 **Instructor de Ski**
Mount Seymour, North Vancouver (Canada)
- Printre responsabilități s-au numărat organizarea și desfășurarea lecțiilor de ski pentru copii și adulți de la începători la nivel intermediar;
 - Între anii 2000 și 2004 am revenit în fiecare sezon de ski pe aceeași poziție.
- 08/10/2000–18/04/2010 **Antrenor Personal (coproprietar al firmei)**
Fitness Essentials, Vancouver (Canada)
- Antrenamente individuale cu clienții firmei;
 - Antrenamente de grup, 4 - 10 persoane;
 - Am avut și responsabilitatea de a stabili obiectivele de antrenament și de a redacta planurile de pregătire.
- 25/02/2010–09/10/2017 **Antrenor Personal (proprietar al firmei)**
Simply Kinetics, Vancouver (Canada)
- Antrenamente individuale dar și de grup cu clienții firmei;



- Stabilirea obiectivelor de antrenament, de la creșterea capacității funcționale a organismului pentru anumite ramuri de sport la implementarea de programe de recuperare sau prevenția accidentărilor specifice disciplinei sportive respective.

- 01/10/2017–28/02/2018 **Lector Universitar / Colaborator - plata cu ora**
Universitatea Româno-Americană, București (România)
- Cursul teoretic și lucrările practice pentru disciplina gimnastică, cursul de bază cu studenții anului I, Facultatea de Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie.
- 01/01/2018–07/08/2018 **Antrenor Personal**
World Class, București (România)
- Lecții individuale pentru clienții firmei.
- 01/08/2018–Prezent **Antrenor cu pregătirea fizică / Kinetoterapeut**
Comitetul Olimpic și Sportiv Român, București (România)
- Conceperea și implementarea unor programe individualizate pentru sportivii aflați în pregătire la baza Olimpică de la Izvorani;
 - Pregătire fizică pentru loturile de scrimă.
- 01/10/2018–Prezent **Lector Universitar / Colaborator - plata cu ora**
Universitatea Româno-Americană, București (România)
- Cursul teoretic de volei, lucrări practice.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

- 15/09/1984–15/06/1988 **Absolvirea liceului cu diplomă de Bacalaureat**
Liceul Industrial Spiru Haret, București (România)
- 15/09/1988–15/06/1992 **Diplomă de licență**
Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București (România)
- 03/02/2000–08/04/2000 **Certificat Instructor de Ski, nivelul I**
Whisler, B.C., Vancouver (Canada)
- 08/04/1995–15/08/2005 **Doctorat**
Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București (România)
- 26/05/2000–18/09/2000 **Certificat Antrenor Personal**
Infofit (BCRPA), Vancouver (Canada)
- 06/01/2008–08/04/2008 **Certificat Antrenor Personal**
Can-Fit-Pro, Vancouver (Canada)
- 15/10/2017–15/12/2017 **Certificat Antrenor cu Pregătirea Fizică**
ABC Fitness School, București (România)
- 15/04/2018–13/05/2018 **Certificat Formator**



Training România, București (România)

COMPETENȚE PERSONALE

Limba(i) maternă(e) română

Limbile străine

	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
engleză	C2	C2	C1	C2	C2
franceză	B2	B2		B2	A2

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 Abilitate foarte bună de comunicare cu studenții, dar și cu ceilalți membri ai colectivului din care fac parte.

Competențe organizaționale/manageriale Bune competențe organizatorice în urma activității desfășurate pe parcursul a aproape 17 ani în cadrul mai multor firme de fitness.

Competențe dobândite la locul de muncă

- Foarte bune cunoștințe teoretice, practice și metodice în domeniul activităților sportive;
- Pe parcursul carierei am avut oportunitatea să lucrez cu clienți cu abilități motrice variate, de la nivel Olimpic la începători. De asemenea am avut posibilitatea să capăt experiență lucrând cu diferite discipline sportive.

Competențele digitale

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

Competențele digitale - Grilă de auto-evaluare

