

INFORMAȚII PERSONALE

Rusnac Felicia



📍 Str.Tighina 18, ap.8, Chișinău, Republica Moldova

☎ +373 60 909 202

✉ frusnac95@mail.ru

Sexul Feminin | Data nașterii 25/05/1995 | Naționalitatea Moldoveancă

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

- 2023-prezent Asistent Doctorand, Facultatea Transfrontalieră, UGAL, Galați, România
- 2023-prezent Asistent Doctorand, Facultatea Educație Fizică și Sport, UAIC Iași, România
- 01.09.2022-prezent Asistent universitar, Drd., „Departamentul Kinetoterapie și Terapie Ocupațională „, USEFS
- 2022-2023 Laborant Superior, Departamentul CFPM și LM, USEFS
- 08.09.2020 - 1.08.2022 Laborant Superior, Catedra Kinetoterapie, USEFS
- 2017-2018 Expert-evaluator al Comisiei de evaluare al ANACEC, R.Moldova.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

- 2024 Certificat de perfecționare „Motricitate specială și recuperare,, Nivel CNC 6
- 11-18.11.2023. Program de formare continuă: „ Kinetoprofilaxia la copiii de vârstă preșcolară și școlară mică” ,Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport/USEFS și proiectul COMPASS(ERASMUS +)
- 2023-prezent Doctorandă, Școală Doctorală, USEFS
- 2022-prezent Studii de licență -Kinetoterapie și motricitate specială, UAIC, România
- 2020-2022 Studii universitare de Master - Kinetoterapie în Traumatologie Sportivă, UAIC, România
- 2016-2020 Studii Superioare de Licență – Cultură Fizică de Recuperare, USEFS, R.Moldova
- 2011-2016 Studii Profesionale postsecundare – Asistent Medical, Medicină Generală, CNMF „R.Pacalo,, R.Moldova;
- 2014 Diploma de Bacalaureat , Seria AB 000225562
- 2011 Studii Gimnaziale, -,Gimnaziul Musteața, s.Musteața, rn.Fălești, R.Moldova;

COMPETENTE PERSONALE

Limba(i) maternă(e) Română

Alte limbi străine cunoscute

	INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Franceză	C1/C2	C1/C2	B1/B2	B1/B2	B1/B2
Engleză	A1/A2	A1/A2	A1/A2	A1/A2	A1/A2
Certificat Starter,, Acord School,,					

Rusă C1/C2 C1/C2 C1/C2 C1/C2 C1/C2

Niveluri: A1/A2: Utilizator elementar - B1/B2: Utilizator independent - C1/C2: Utilizator experimentat
[Cadrul european comun de referință pentru limbi străine](#)

Competențe de comunicare

- Comunicarea strategică orală, scrisă;
- Adaptarea mesajului la publicul cărui a fi este livrat;
- Aptitudini de prezentare și negociere la telefon și în scris,
- Activități de trainer, traininguri organizate, Vorbit în public, prezentări de grup sau prin intermediul mijloacelor electronice,
- Excelente abilități de scriere creativă, texte;
- Bune competențe de comunicare dobândite prin experiența proprie de manager
- Prezentări Eficiente: Experiență în susținerea prezentărilor în fața unor audiențe diverse, adaptându-mi stilul de prezentare pentru a maximiza impactul și înțelegerea mesajului.
- Negociere și Influențare: Abilități dezvoltate de negociere și influențare, demonstrând capacitatea de a ajunge la acorduri favorabile în contexte profesionale.
- Discuții și Dezbateri: Participare activă la discuții și dezbateri, exprimându-mi punctul de vedere clar și concis, precum și ascultarea și înțelegerea opiniilor altora.

Competențe organizaționale/manageriale

- Competențele organizaționale/manageriale.
 Gandire analitică, creativă.
 planificarea de task-uri pentru a atinge obiectivele.
- Leadership
 Motivarea Echipei: Capacitatea de a inspira și motiva echipe diverse pentru a atinge obiective comune, promovând un mediu de lucru pozitiv și colaborativ.
 - Dezvoltarea Echipei: Facilitarea creșterii profesionale a membrilor echipei prin mentorat, formare și feedback constructiv.
 - Delegare Eficientă: Abilități de delegare a sarcinilor în funcție de competențele și punctele forte ale membrilor echipei, asigurându-se că sarcinile sunt realizate la standarde înalte.

Competențe dobândite la locul de muncă

- Experiență de 4 ani în competențele dobândite la locul de muncă „Laborant Superior,, și Expert-evaluator al Comisiei de evaluare al ANACEC;
- o bună cunoaștere a instrumentelor TIC;
 - disciplina la locul de muncă care presupune, respectarea pogramului zilnic de lucru, îndeplinirea obligațiilor de serviciu.
 - Abilități Interpersonale:
 - Lucru în Echipă: Experiență în colaborarea eficientă cu colegii de echipă, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a contribui la atingerea obiectivelor comune.
 - Rezolvarea Conflictelor: Abilități de gestionare și rezolvare a conflictelor în mod diplomatic și eficient, menținând un mediu de lucru armonios și productiv.
 - Networking: Dezvoltarea și menținerea relațiilor profesionale, participând activ la evenimente de networking și comunități profesionale.
 - Abilități de Gestionare a Timpului:
 - Prioritizarea Sarcinilor: Identificarea și prioritizarea sarcinilor critice pentru a asigura finalizarea proiectelor în termenii stabiliți.
 - Gestionarea Multitasking: Capacitatea de a gestiona simultan multiple proiecte și activități, menținându-se organizat și eficient.
 - Respectarea Termenelor: Abilitatea de a respecta termenele limită, livrând proiectele la timp și conform cerințelor.

Competențe digitale

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

Niveluri: Utilizator elementar - Utilizator independent - Utilizator experimentat
[Competențele digitale - Grilă de auto-evaluare](#)

- . Exemple:
- o bună stăpânire a TIC, programe de birou (procesor de text, calcul tabelar, software pentru prezentări)
 - Microsoft Office (Excel, PowerPoint, Word), Canva, CRM, s.a.
 - bune cunoștințe de editare foto, video dobândite ca fotograf amator;
 - **Gestionarea Mediilor Sociale:** Abilități de gestionare a comunicării pe platformele de social media, inclusiv crearea de conținut și interacțiunea cu publicul.
- 2.12.2021 ▪ Certificat de ABSOLVIRE „Cursul Facebook/ Instagram START,, SMM, Talmazan School, R.Moldova.

Alte competențe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asistență medicală urgentă ▪ Masaj clasic, terapeutic ▪ Terapie manuală, kinetoterapie
Competențe și abilități sociale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spirit de echipă și coordonator ▪ Adaptare rapidă în orice cadru social datorită spiritului împăciuitor dar și datorită experienței dobândite în timpul exercitării funcțiilor pe care le-am avut.
Competențe și aptitudini organizatorice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eficiența în organizarea diferitelor activități dar și eficientizarea timpului de lucru; ▪ Abilitatea de a lucra în echipa, comunicativă , sociabilă , deschisă ,înțelegătoare ,perseverentă , directă, obiectivă, ambițioasă , dornică de cunoaștere , perspectiva de ansamblu , competitivă – dobândite în activitățile profesionale dar și cele personale. ▪ Punctualitatea, seriozitatea, coordonarea și respectarea obiectivelor care trebuie atinse în timp util.
Permis de conducere	B, B1

**INFORMATII
SUPLIMENTARE**

Conferințe	<p>FORMAREA CONTINUĂ A SPECIALISTULUI DE CULTURĂ FIZICĂ ÎN CONCEPTUL ACMEOLOGIC MODERN, 15.02.24</p> <p>-Forumul interinstituțional privind cooperarea transfrontalieră durabilă în context academic internațional. România-RM-Ucraina., 6-9 decembrie 2023</p> <p>-Congresul științific internațional "Sport. Olimpism. Sănătate" (workshop-ul "Sport, Sănătate, Fitness" ICCR-2023) - 29 septembrie 2023;</p> <p>-Forumul Internațional de Turism Medical din Moldova 2023, 15-16.09.2023;</p> <p>-Conferința științifică națională cu participare internațională „Managementul modern al durerii Miofasciale în Reabilitarea Medicală, Chișinău, RM, 2022</p> <p>-Congres STEP by STEP spre EXCELENȚĂ, România, 2022</p> <p>- Congres STEP by STEP spre EXCELENȚĂ, ediția 2-3, România, 2023-2024</p>
Seminarii	<p>-Conferința Științifică internațională a studenților și masteranzilor,, Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice,, Usefs, RM. 2017</p> <p>Seminar Metodico – practic: „Folosirea exercițiilor respiratorii în programele kinetoterapeutice”licență- Kinetoterapie și Terapie ocupațională, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport/USEFS.</p> <p>29.11.2023 Seminar „ Masaj cu Bețe de Bambus,, Clinica Sancos, RM. Chișinău</p> <p>2018 Trainingul in Terapie Ocupationala organizat în data de 21- 22.02.2022, Fundatia Tony Hawks Centru.</p>
Distincții	<p>Premiu de EXCELENȚĂ pentru performanțe academice, UAIC, Iași, România, 2022.</p> <p>Bursa Republicii în anul de studii 2019-2020, HOTĂRÂRE HG Nr. 440</p> <p>din 11-09-2019</p>
Proiecte	<p>-FORMAREA COMPETENȚELOR TRANSFORMATIVE ȘI A ABILITĂȚILOR DE PERSPECTIVĂ ÎN SISTEMUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI</p> <p>„TRAINING OF TRANSFORMATIVE COMPETENCES AND SKILLS OF PERSPECTIVE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS</p> <p>Acronimul subprogramului CTAPSEFS</p> <p>Codul subprogramului*060101</p>
Cursuri Certificări	<p>Conferința științifică a tinerilor cercetători cu participare internațională a departamentului kinetoterapie și terapie ocupațională”, 21 martie 2024</p> <p>Curs Teoretic și Practic „Masaj Curativ- Specialitatea Masor, Chișinău 2015</p> <p>Curs,,Terapie Manuală,, CRM,,KineticA,, Chișinău 2018.</p> <p>WORKSHOP - Ultrasonographic examination in musculoskeletal disorders, (ICCR 2023-28-30.09.2023);</p> <p>EXAMINAREA ULTRASONOGRAFICA ÎN AFECȚIUNILE MUSCULO-SCHELETALE</p> <p>THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONGRESS „SPORT, OLIMPYSM, HEALTH,, 28-30.09.2023</p>

ANEXE
