



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

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

**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

