

CURRICULUM VITAE  
EUROPASS



INFORMATII PERSONALE

Nume/ prenume  
Adresa(e)  
Telefon(oane)  
E-mail (uri)  
Nationalitate (-tati)  
Data nasterii  
Sex

**IVAN PAULA**  
București, sect. 2  
0722465582  
[paulaivan20@yahoo.com](mailto:paulaivan20@yahoo.com)  
Română  
20 iulie 1963  
Feminin

EXPERIENTA PROFESIONALĂ

- Perioada
- Funcția sau postul ocupat
- Perioada
- Funcția sau postul ocupat

• Activități și responsabilități principale

- Numele și adresa angajatorului
- tipul activității sau sectorul de activitate
- Perioada
- Funcția sau postul ocupat

• Activități și responsabilități principale

**Octombrie 2023– Prezent**

**CONFERENȚIAR UNIVERSITAR** Universitatea Dunărea de Jos din Galați

**Septembrie 2008– 2023**

**LECTOR UNIVERSITAR**

Universitatea Spiru Haret , Ordinul nr. 389/25.02.2008

**Activitate didactică:**

• Conducerea activităților de curs/seminar/Lp. la programele de studii de *licență și de masterat*, disciplinele: **curs:** *Bazele generale ale atletismului, Aprofundare atletism, Metodica predării atletismului în școală, Atletism în învățământul liceal și universitar, Proiectare și programare în sportul de performanță; lucrări practice:* *Bazele generale ale atletismului, Stagiul de practică în asociații și cluburi sportive, Metodica predării atletismului în școală, Educație pentru sănătate și prim-ajutor, Atletism în învățământul liceal și universitar, Proiectare și programare în sportul de performanță, Teorie și practică-atletism.etc.*

• Elaborarea materialelor de curs și seminar (cursuri, sinteze, studii etc.);

• Coordonarea lucrărilor de licență și disertațiilor;

• Consilierea și orientarea în carieră a studenților;

• Consultanță studenților la sediul facultății, dar și pe e-mail;

• Participarea în comisiile de admisie, de finalizare a studiilor pentru programele de studii de licență și studii de masterat;

**Activitate de cercetare:**

Participări la manifestări științifice, publicarea materialelor didactice (cărți, studii, articole); participarea în proiecte de cercetare, participarea la activități de mobilități, membru în asociații profesionale/științifice internaționale relevante etc.

**Activități de organizare internă:**

• Membru al Consiliului FEFS,

• Participarea la activități de promovare a instituției,

• Participarea la organizarea sesiunilor științifice a studenților,

• Participarea la cercuri științifice, târguri de carte și expoziții, lansări de carte etc.

• Participarea la emisiuni educative, de cultură la postul de televiziune TVH etc.

Universitatea Spiru Haret, str. Ion Ghica, nr. 13, sector 3, București.

Învățământ superior

**Martie 2002 – 2008**

**ASISTENT UNIVERSITAR**

Transfer contract muncă nr. 7226/18.09.2002, Universitatea Spiru Haret

**Activitate didactică:**

• Conducerea activităților de lucrări practice la următoarele discipline: *Bazele generale ale atletismului, Stagiul de practică în asociații și cluburi sportive* etc.

• Pregătirea materialelor de seminar (bibliografii, note, studii etc.).

**Activitate de cercetare:**

Participări la manifestări științifice, academice, educaționale și culturale, scrierea materialelor pentru seminarii, publicare studii și articole etc.

**Activități de organizare internă:**

- Numele si adresa angajatorului
- tipul activitati sau sectorul de activitate
- Perioada
- Functia sau postul ocupat

- Activitati si responsabilitati principale
- Numele si adresa angajatorului
- tipul activitati sau sectorul de activitate
- Perioada

- Functia sau postul ocupat
- Activitati si responsabilitati principale
- Numele si adresa angajatorului
- tipul activitati sau sectorul de activitate
- Perioada
- Functia sau postul ocupat

- Activități și responsabilități principale
- Numele și adresa angajatorului
- tipul activitati sau sectorul de activitate

#### **EDUCATIE SI FORMARE**

- Perioada
- Calificarea / diploma obtinuta
- disciplinele principale studiate / competente profesionale dobandite
- numele si tipul institutiei de invatamant/ furnizorului de formare
- Perioada
- Calificarea / diploma obtinuta
- disciplinele principale studiate / competente profesionale dobandite
- numele si tipul institutiei de invatamant/ furnizorului de formare
- Perioada
- Calificarea / diploma obtinuta
- disciplinele principale studiate / competente profesionale dobandite
- numele si tipul institutiei de invatamant/ furnizorului de formare

Participarea la întocmirea orarului, la organizarea cercurilor și sesiunilor științifice, culturale ale cadrelor didactice și ale studenților etc.

Universitatea *Spiru Haret*, str. Ion Ghica, nr. 13, sector 3, București.

Învățământ superior

**2001 – 2002**

#### **PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Organizare și predare lecții de educație fizică și sport

Școala Gimnazială nr. 22 „Mexic” B-dul 1 Decembrie 1918, nr. 34, sector 3, București  
Învățământ preuniversitar

**1989-2002**

Decizia nr. 102/ 1.11.1989

**ANTRENOR ATLETISM** la C.S. Olimpia București

Activitate de antrenorat copii/juniori

C.S. Olimpia, str. Șos. Iancului nr. 128 A, Sector 2, București.  
Antrenorat sportiv

**1982-1989**

#### **LĂCĂTUȘ MECANIC**

Certif.-5441/1982 Ministerul Educației și Învățământului  
scoatere din producție/antrenament LOT NAȚIONAL  
Sportiv Lot Olimpic – antrenamente cu grupa de semifond  
I.L.V. Policolor, B-dul Ion Șulea, nr. 309, sect. 3 București.

Antrenamente LOT OLIMPIC

**2004**

#### **DPPD**

Certificat seriaE, nr. 0008439

Instruire în tehnologii e-Learning IDIFR

Ministerul Educației și Cercetării

**2012**

#### **MANAGER ÎMBUNĂTĂȚIRE PROCESE**

Certificat de absolvire

Seria G, nr. 00209070

Dezvoltare profesională continuă; Coordonarea echipei de îmbunătățire a proceselor;  
Organizarea locului de muncă; Identificarea fluxului de valoare și a factorilor de impact asupra performanșelor proceselor; Stabilirea sistemului de indicatori pentru îmbunătățirea performanțelor proceselor.

Ministerul Muncii Familiei și Protecției Sociale, MCTS

**2005–2013**

#### **DOCTOR** în Domeniul Științe ale Educației

Diplomă: seria DR, nr. 1724, în 2013,

Titlul tezei de doctorat: Pregătirea de forță a alergătoarelor de semifond(800m)în etapa măiestriei sportive superioare

Teoria antrenamentului, Biomecanica alergării, Biochimia contracției musculare, Informatică, Metodologia cercetării științifice, Limbă străină

I.N.E.F.S. Chișinău/ recunoaștere București, seria diplomă de atestare: seria M, nr. 0002302

•nivelul in clasificarea nationala sau internationala

• Perioada

Calificarea/diploma obținută

• discipline principale studiate / competente profesionale dobandite

• numele si tipul institutiei de invatamant/ furnizorului de formare

• Perioada

• Calificarea / diploma obtinuta

• discipline principale studiate / competente profesionale dobandite

• numele si tipul institutiei de invatamant/ furnizorului de formare

•nivelul in clasificarea nationala sau internationala

LIMBA (I) MATERNA (E)

LIMBA (I) STRAINA (E)

CUNOSCUTA (E)

• Nivel european (\*)

Nivelul 6, Doctorat

**2003-2005**

**MASTERAT:** *Managementul activităților sportive,*

Diplomă: seria D, nr. 0004131

*Teoria antrenamentului sportiv și metodica predării exercițiilor sportive, Managementul structurilor sportive, Legislația sportului.*

Universitatea Spiru Haret, București

**1996-2001**

Licențiat în educație fizică și sport

Diplomă: seria R, nr. 0120025

Teoria și metodica educației fizice și sportului, Fundamentele științifice ale jocurilor sportive, Bazele atletismului, Gimnastică de bază, Metodica predării atletismului etc.

Universitatea Ecologică, București.

Română

Franceză

| Întelegere |  |        |  | Vorbire                    |  |              |  | Scriere          |  |  |  |
|------------|--|--------|--|----------------------------|--|--------------|--|------------------|--|--|--|
| Ascultare  |  | Citire |  | Participare la conversatie |  | Discurs oral |  | Exprimare scrisa |  |  |  |
| B1         |  | B1     |  | B2                         |  | B2           |  | B2               |  |  |  |

(\* NIVELUL CADRULUI EUROPEAN COMUN DE REFERINTA PENTRU LIMBI STRAINE)

## APTITUDINI ȘI COMPETENȚE PERSONALE

### Activitate sportivă:

- 1989- Campioană Cupa Europei, la 3000 m -
- 1989 - Campioană europeană, la 1500 m
- 1989- Campioană mondială universitară ( Germania), la 1500 m;
- 1989- Campioană mondială universitară ( Germania), la 3000 m;
- 1989 - RECORD MONDIAL pe milă, timp 4.15:61;
- 1989 - Locul I, Finala Grand Prix Monaco, la 1500 m;
- 1988 - Campioană națională, la 3000 m;
- 1988 - Campioană balcanică la 800 m; 1500 m;
- 1988 - Campioană balcanică la 1500 m;
- 1988 - Finala Grand Prix la Zurich, 1500 m - record național;
- 1988 - Finala Grand Prix, Zurich, 1500 m - clasament pe probă – locul I;
- 1988 - Finala Grand Prix, Zurich, 1500 m - clasament general - locul I;
- 1988 - Campioană olimpică 1500 m, record olimpic până în prezent, Seul;
- 1988 - Vicecampioană olimpică la 3000 m, Seul;
- 1987 - Campioană națională la cros, 1500 m;
- 1987 - Campioană Cupa Europei , 3000 m; 4 X 400 m;
- 1987 - Campioană mondială universitară( Iugoslavia), 1500 m;
- 1987 - Campioană mondială universitară( Iugoslavia), 3000 m.

## COMPETENTE SI ABILITATI SOCIALE

- Capacitate de comunicare și interacțiune interpersonală, de ascultare,
- Capacitate de muncă în program prelungit, în condiții de stres,
- Capacitate de lucru în echipă,
- Capacitate de mobilizare a echipei pentru realizarea operativă a sarcinilor,
- Capacitate de negociere în situații conflictuale, de gestionare a crizelor,
- Punctualitate, onestitate, toleranță, intransigență profesională.

## COMPETENTE SI APTITUDINI

- Capacitate de organizare a activității profesionale în mod eficient,

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ORGANIZATORICE</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitate de concentrare și de sintetiză rapidă a problemelor importante,</li> <li>• Capacitate de adaptare în funcție de interesele instituției și de elementele subiective nou apărute,</li> <li>• Capacitate de argumentare a propriilor puncte de vedere,</li> <li>• Capacitate de a încărca cu sarcini personalul din subordine în funcție de pregătirea profesională și de capacitatea fizică și psihică a fiecăruia.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>COMPETENTE SI APTITUDINI DE UTILIZARE CALCULATORULUI</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizare editor de texte Microsoft Word,</li> <li>• calcul tabelar și prezentări grafice în Microsoft Excel,</li> <li>• prezentarea conținuturilor cu ajutorul Microsoft Power Point,</li> <li>• conceperea și prezentarea proiectelor cu ajutorul pachetului Microsoft Office,</li> <li>• utilizarea platformei E-Learning Blackboard,</li> <li>• navigare pe Internet ș.a.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>PERMIS (E) DE CONDUCERE</b>                              | categoria B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>INFORMATII SUPLIMENTARE</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestru al sportului: legitimație nr. 3961/1984 ;</li> <li>• Maestru emerit al sportului: legitimație nr. 624/1994;</li> <li>• Carnet de antrenor categoria I.</li> </ul> <p><b>DISTINCȚII ACORDATE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordinul „Meritul Sportiv Clasa I; (acordat 2004 Președintele Ion Iliescu)</li> <li>• Ordinul Național „Pentru Merit” în grad de Ofițer; ( acordat 2008 Președintele Emil Constantinescu)</li> <li>• Atlet Internațional , Certificat de Excelență.</li> </ul> <p>Titlul de PROFESOR ONORIFIC, conferit în baza hotărârii Consiliului Academic al Universității „Transilvania” din Brașov / 7.11.2006</p> <p><b>Membru</b> în proiectul: <i>Activități sportive de timp liber pentru copii</i>, , Nr. 166/12.12.2011 ;211/13.12.2011. 15.12.2011/15 05. 2013;</p> <p><b>Coordonator</b> al proiectului educațional „<i>MÂNĂ ÎN MÂNĂ PRIN SPORT</i>” dintre Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității <i>Spiru Haret</i> și Școala specială nr. 3, București anul școlar 2012 -2013;</p> <p><b>Coordonator</b> al proiectului educațional „<i>MÂNĂ ÎN MÂNĂ PRIN SPORT</i>” dintre Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității <i>Spiru Haret</i> și Școala specială nr. 3, București anul școlar 2011 -2012;</p> <p><b>Coordonator</b> al proiectului educațional „<i>MÂNĂ ÎN MÂNĂ PRIN SPORT</i>” dintre Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității <i>Spiru Haret</i> și Școala specială nr. 3, București anul școlar 2010 -2011.</p> |