

CURRICULUM VITAE

Violetta Wilkins



Data urodzenia: 1 maj 1970

Miejsce urodzenia : Poznań, Polska

Kontakt : vwilkins@wp.pl

Telefon : +48512630502

Wykształcenie:

- 1988-1992 Instytut Wychowania Fizycznego w Szczecinie - kierunek nauczycielski
- 2013-2017 Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie - tytuł **Fizjoterapeuty** – licencjat /wpis do KIF z prawem wykonywania zawodu o numerze 66624/

Szkolenia zawodowe i kwalifikacje:

- 1989 Wojewódzka Federacja Sportu w Szczecinie – kurs i tytuł **Instruktora Sportu**
- 2002 Akademia Ruchu Tańca i Mody „ARTIM” w Warszawie kurs i tytuł **Instruktora Aerobiku**
- Akademia Stylu i Urody w Warszawie, tytuł **Stylista- Wizazysta**
- 2004 Dalsze szkolenie w kierunku fitness w:
Inka Szamański Fitness School w dziedzinie Magic Bar, Aeroboxing, Shape and Stability, Step, TBC, ABT, Postural Gym&Stretch, HiLow
- 2007 Reebok University - tytuł Instruktor Reebok Martial Arts,
Flexible Strenght, Final Cuts, Core Pilates, Zdrowy Kręgosłup, Body Ball
- Elite Poland Fitness School-Power Qstep Combination - Advanced Step
- 2011 Kurs Trenera Personalnego w Polskiej Akademii Sportu w Warszawie -
Certyfikat **Trenera Personalnego**
- Certyfikat TMT/Total Muscle Training/ Instruktor – autorski programu Polish Fitness Academy
- 2012-
obecnie Szkolenie w Les Mills Poland, uzyskane międzynarodowe certyfikaty:
Body Pump, Advanced Body Balance, Bodyattack, CxWorx, Sprint Instructor
- 2014 NIKE Training Club Polish Instructor
- 2015 FACTS Movement & Hit Instructor
/Functional And Careful Training/
- 2017/2018 Szkolenie w programie: Doskonalenie praktycznych umiejętności
Fizjoterapeutów, zorganizowane przez Praktyczną Fizjoterapię i Rehabilitację
- 2017/2020 Szkolenie w programie: Doskonalenie praktycznych umiejętności treningowych
i dietyki sportowej zorganizowane przez Body Challenge

- 2017 Kurs: Medyczny Trening Funkcjonalny i Terapia Powięziowa w Body Work w Poznaniu.
- I-II /2019 Staż fizjoterapeutyczny w Carolina Medical Center w Warszawie, praca z pacjentem po operacjach i urazach chirurgiczno – ortopedycznych
- V/2019 Uzyskanie akredytacji w Międzynarodowej Federacji zrzeszającej Instruktorów Fitness i Trenerów Personalnych – REPs Polska /Register of Exercise Professionals/
- 2019 Kurs: Trener Przygotowania Motorycznego w A4academy
- 2019 Kurs: Terapia Manualna w Reha Plus
- 2020 Instruktor metody „Physio Motion”- Diagnostyka Funkcjonalna – w PFS

Doświadczenie zawodowe:

II/2010-VI/2011 **Manager Fitness w Klub Uniwersum w Warszawie**

2007- obecnie **Instruktor fitness, trener personalny, fizjoterapeuta**

Miejsce pracy: Klub sieciowy Total Fitness w Warszawie.

Zakres obowiązków: prowadzenie różnorodnych zajęć grupowych, porady treningowe i dietetyczne, w tym układanie indywidualnych programów rekreacji ruchowej na życzenie klienta pod kątem ćwiczeń siłowych oraz sesji cardio, umiejętnie wplecionych w bazowy plan treningowy.

Prowadzenie treningów personalnych, opartych na treningu medycznym nacełowanym na prozdrowotny, kształtujący prawidłową postawę oraz eliminujący ból, ruch, niejednokrotnie z klientami po przebytych urazach i operacjach narządu ruchu. Wykorzystanie wielu koncepcji począwszy od prostych ćwiczeń kinezjoterapeutycznych z użyciem piłek, kettle, TRX, taśm theraband, powerband, mini band, dysków sensorycznych, bosu etc., poprzez mobilizację i stretching, system Pilatesa, a na funkconalnym wzmacnianiu kończąc.

Układanie diety, w tym redukcyjne i masowe, pomoc w doborze suplementacji, prowadzenie nadzoru nad osobami ćwiczącymi na sali i dbanie o ich bezpieczeństwo.

Praca z klientem geriatrycznym poprzez odpowiedni dla tej grupy wiekowej, dobór ćwiczeń, poprawiających kondycję oraz ogólną wydolność i sprawność fizyczną.

2007/2008

Internetowe Biuro Podróży „HOLIDAYEXPRESS”

Zakres obowiązków: obsługa klienta, sprzedawca voucherów wakacyjnych dla klientów indywidualnych i firm, kasjer biletów lotniczych w systemie WORLDSPAM.

IV/2004-
VII/2007

Disneyland Resort Paris-Artiste Divertissement

Zakres obowiązków:

- Udział w przedstawieniach, paradach i projektach tanecznych
- Praca aktorska (kreowanie postaci Disney'a dla dzieci i gości z całego świata)
- Organizowanie i branie udziału w tzw. *Special Events* na prywatne życzenie klientów
- Praca jako *Guest float* - bezpośrednia relacja i pomoc dla klientów przebywających na terenie Disneylandu

I/2003-III/2007

TIMESHARE Holiday Travel Center

Reprezentant d/s sprzedaży

Zakres obowiązków: sprzedaż usług turystycznych

X/2002-IV/2003

Grupa Finansowa Provident Polska S.A. w Warszawie

Przedstawiciel Handlowy

Zakres obowiązków: sprzedaż usług finansowych firmy

X-XII 2002

Biuro Szkoleń Ochrony "VIP" w

Warszawie Asystent ds. szkoleń

Doświadczenie zawodowe artystyczne:

1988-1994

Z grupą **STACCATO** - występy taneczne w Jugosławii, Austrii, Szwajcarii, Japonii, na Gwadelupie (wyspy karaibskie), hotel Amber Bałtyk w Międzyzdrojach

1994-1996	Z agencją SELLES i PAGART w Warszawie: Casablanca - Maroko, Saga, Kurume, Fukuoka - Japonia, Włochy
1996-2001	Praca z własną grupą taneczną - NON MONSIEUR i Agencją Espectaculos Internacionais w Portugalii
2001-2002	Z agencją CP PROMOTION jako grupa DUBLIN DANCERS (taniec irlandzki) trasa Niemcy, Austria.
IV-VIII/2002	Trasa koncertowa z Jean-Jacques Goldmanem we Francji
III/2008	Statystka na planie filmu fabularnego „Wichry Kołomyj”
III/2008	Główna rola w serialu „Sąd rodzinny” oraz „Malanowski i partnerzy”

Umiejętności:

Doskonale umiejętności organizacyjne i interpersonalne, samodyscyplina, dokładność, łatwość nawiązywania kontaktów, pracy w grupie i jej kierowanie. Umiejętność podejmowania szybkich decyzji. Wytrzymałość na stres.

Obsługa komputera i innych urządzeń biurowych.

Języki:

Angielski - średnio zaawansowany - poziom B2 (pismo i mowa)

Francuski - podstawowy (mowa)

Rosyjski - średnio zaawansowany (pismo i mowa)

Portugalski - podstawowy (pismo i mowa)

Osiągnięcia sportowe:

1986 -1990 zawodnik AZS - Akademicki Klub Karate w Szczecinie:

- Mistrzostwa Polski seniorów w karate - II m-ce kata drużynowego i II m-ce kumite indywidualne
- Akademickie Mistrzostwa Polski w karate - II m-ce kata indywidualne
- Stylowe Mistrzostwa Polski Shotokan - I m-ce kata drużynowe
- 2002 Tytuł Proactiv Champion w I Profesjonalnym Maratonie Aerobik w Warszawie

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych; (tekst jednolity: Dz. Ust. nr 133 poz. 883)”

