

## INFORMAȚII PERSONALE

## Mihai-Alexandru Cîtea

Str. Toma Cozma nr. 3, Iasi 700554, România

+40746433702

a.citea@yahoo.com

Sex Masculin | Data nașterii 26/09/1991 | Nationalitate Român

## EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

Februarie 2021 - Prezent

## Asistent Universitar

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Str. Toma Cozma, Nr. 3, 700554 <http://www.sport.uaic.ro>

• Activitate didactică: susținere seminarii și lucrări practice la studii universitare de licență (zi), evaluare în cadrul activității didactice, participare la manifestări științifice, asistență la cursuri.

• Discipline: Anatomie, Măsurare și evaluare în kinetoterapie, Biomecanica, Metode și tehnici de reeducare neuromotorie, Elemente de fizioterapie, Echipamente, aparate și instalații utilizate în kinetoterapie, Masaj și tehnici complementare.

Iunie, 2016 - Prezent

## Kinetoterapeut

S.C. Tonus Plus S.R.L.  
Iași, Romania

Octombrie, 2017 – Februarie 2021

## Cadru didactic asociat

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Str. Toma Cozma, Nr. 3, 700554 <http://www.sport.uaic.ro>

• Activitate didactică: susținere seminarii și lucrări practice la studii universitare de licență (zi), evaluare în cadrul activității didactice, participare la manifestări științifice, asistență la cursuri.

• Discipline: Anatomie, Măsurare și evaluare în kinetoterapie, Masaj și tehnici complementare, Kinetoterapia la domiciliu. Echipamente, aparate și instalații utilizate în kinetoterapie, Metode și tehnici de reeducare neuromotorie.

Iunie – Septembrie, 2014

## Reprezentant Vânzări

Global Prints - Work and Travel  
Boston, USA

Martie, 2013 – Mai, 2014

## Instructor Fitness

Garage Workout  
Iași, Romania

## EDUCAȚIE

Octombrie, 2017 – Mai 2023

## Doctor în Știința Sportului și Educației Fizice

Școala Doctorală - Universitatea Națională pentru Educație Fizică și Sport  
București, Romania

Septembrie, 2015 – Octombrie 2021

## Curs de Osteopatie

Societatea Română de Osteopatie  
București, Romania

Mai – Iunie, 2019

## Curs de Terapie Manuală Ortopedică

Life Kinesis  
București, Romania

- 15 – 19 Aprilie 2019 **Curs - Qigong-ul celor 5 elemente**  
Fundația Română de Qigong și Clubul Sportiv Taijiqigong  
Iași, Romania
- 25 – 27 Mai 2018 **Curs Preparator Fizic- nivel 1 Sport Strength Coach (SSC™)**  
Kinetic Recovery Education și Carlo Buzzichelli  
București, Romania
- Februarie – Iulie 2018 **Life Pilates Comprehensive Teacher Program - instructor de Pilates**  
Life Pilates Education  
Iași, Romania
- Mai – Iunie, 2017 **Certificat de absolvire a programului de formare psihopedagogică nivel II**  
Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic  
Iași, Romania
- Noiembrie 2016 – Aprilie 2017 **Certificat de absolvire a programului de formare psihopedagogică nivel I**  
Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic  
Iași, Romania
- 3 – 4 Decembrie, 2016 **Trigger Points Therapy**  
Physio Sport Therapy Academy  
Iași, Romania
- 24 Octombrie, 2014 – 17 Aprilie, 2015 **Programare Neuro-Lingvistica – Master**  
Asociația Europeană pentru Programare Neuro-Lingvistică  
Asociația – Alternative pentru transformare personală și mintală, Iași, România
- Ianuarie 18, 2014 **Certificat de absolvire – REIKI – nivel I**  
Usui Shiki Ryoho  
Iași, Romania
- Decembrie 14 - 15, 2013 **Certificat de absolvire – "Electroterapia, terapia cu laser – aplicații practice în fizioterapie"**  
Asociația Profesională a Fizioterapeuților Muntenia, București  
Asociația Română Studentească de Fizioterapie, București, România
- Decembrie 12, 2013 – Martie 16, 2014 **Certificat de absolvire – Tehnician Maseur**  
Valmedica – Medicina Complementara S.R.L.  
Iași, România
- 2013 – 2015 **Diplomă de master – Kinetoterapie în traumatologie sportivă**  
Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iași, România  
Facultatea de Educație Fizică și Sport

- Aprilie 6 – 7, 2013 **Degree of Kinesiology Taping Therapy – Clinic Pediatric**  
Korea Kinesiology Taping Academy  
Asociația Profesională a Fizioterapeuților Muntenia, București , România
- Martie 2 – 3, 2013 **Degree of Kinesiology Taping Therapy - Avansat**  
Korea Kinesiology Taping Academy  
Asociația Profesională a Fizioterapeuților Muntenia, București , România
- Februarie 17 – 24, 2013 **Certificat de absolvire – Terapia YUMEIHO – Nivel I**  
Societatea Română Zumeiho  
Iași, România
- Ianuarie 25 – July 14, 2013 **Certificat de absolvire – Programare Neuro-Lingvistica – Practician**  
Asociația Europeană pentru Programare Neuro-Lingvistică  
Asociația – Alternative pentru transformare personală și mintală , Iași, România
- Ianuarie 12 – 13, 2013 **Degree of Kinesiology Taping Therapy - Basic**  
Korea Kinesiology Taping Academy  
Asociația Profesională a Fizioterapeuților Muntenia, București , România
- Februarie 30 – Iunie 23, 2012 **Programul de studii Erasmus – Educație Fizică și Sport**  
Instituiția Superior da Maia, Portugalia  
Facultatea de Educație Fizică și Sport
- Ianuarie 30 – Februarie 24, 2012 **Certificat de curs de limbă portugheză – Nivel 1**  
Erasmus, cursuri intensive de limbă  
Universitatea Beira Interior, Covilia, Portugalia
- August 29 – Septembrie 3, 2011 **Certificat de absolvire – “Principiile medicine chineze tradiționale aplicate în Educația Fizică și Fizioterapie” Școală de vară**  
Univeristatea “Alexandru Ioan Cuza”, Iași, România  
Facultatea de Educație Fizică și Sport
- 2010 - 2013 **Diplomă de licență – Kinetoterapie și Motricitate Specială**  
Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” Iași, România  
Facultatea de Educație Fizică și Sport
- Iulie 9 – 27, 2010 **Certificat de absolvire - Formator**  
INTELINVEST CONSULTING  
Iași, România
- 2006 - 2010 **Diplomă de absolvire a școlii**  
Liceul de Informatică “Grigore Moisil”, Iași, România

## COMPETENȚE PERSONALE

Limba maternă Româna

## Alte limbi străine cunoscute

|            | ÎNȚELEGERE |        | VORBIRE                    |              | SCRIERE |
|------------|------------|--------|----------------------------|--------------|---------|
|            | Ascultare  | Citire | Participare la conversație | Discurs oral |         |
| Engleză    | C1         | C1     | C1                         | C1           | C1      |
| Portugheză | B1         | B1     | A2                         | A2           | B1      |
| Japoneză   | A2         | A1     | A2                         | A2           | A1      |

Niveluri: A1/2: Utilizator elementar - B1/2: Utilizator independent - C1/2: Utilizator experimentat  
Cadru european comun de referință pentru limbi străine

## Competențe de comunicare

- Bune abilități de comunicare însușite la cursul de Programare Neuro-Lingvistică și practicate ca membru al unei Asociații studențești non-guvernamentale.
- Abilitatea de adaptare cu ușurință la mediul multicultural.
- Experiență în a lucra cu o gamă variată de persoane (voluntar la sala de cățărări).

## Competențe organizaționale/manageriale

- Leadership
- Abilități de gestionare a echipei

## Competențe informatice

Abilități avansate dobândite în timpul studierii la Liceul de Informatica în:

- Sistemele de operare Windows și Linux
- Pachetul Microsoft Office
- Oracle, SQL
- Competențe de bază în programare (C++, HTML, CSS)
- Abilități grafice digitale intermediare obținute ca fotograf amator în :
  - Adobe Lightroom, Adobe Photoshop CS5
  - CorelDraw
  - Sony Vegas

## Alte competențe

Fotografia

## Permis de conducere

- B

## INFORMAȚII SUPLIMENTARE

## Articole și Lucrări

Teză de doctorat: POSIBILITĂȚI PRIVIND DEPISTAREA DEPOSTURĂRIILOR SEGMENTARE ASIMPTOMATICE ȘI CORECTAREA ACESTORA PRIN TEHNICI MANUALE

- *Changes of plantar arch after global physical exercises in high school students*, Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, 2022, Volume 61, Issue 2, 233-247, <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2022.61.2.7>
- *Posture correction for high school students using manual techniques*, SPORT AND SOCIETY Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports, 2022 Volume 22, Issue 2, <https://doi.org/10.36836/2022/2/01>
- *Relationship between posture deviations in the sagittal plane and plantar weight distribution in adolescents*, 7th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sport and Physiotherapy, NOV 12 - 13, 2021, Iași (publicat, în curs de indexare)



<http://www.edlearning.it/proceedings/moreinfo/20211112.htm>

- *The Effectiveness of Short Term Soft-Tissue Treatment Procedure Using Indiba Fascia in the Rehabilitation of Acute Lateral Epicondylitis*, 6th International Conference of the University Consortium - FEFSTIM - Physical Education, Sports and Kinesiotherapy - Implications in Quality of Life, NOV 06-07, 2020, Timisoara, ROMANIA WOS:000682773700039
- *Contribution of Physical Therapy to the Rehabilitation of Patients with Acute Stroke*, The 5th International Conference of the Universitaria Consortium -Education for Health and Performance- Cluj Napoca, 2019, <http://www.edlearning.it/proceedings/moreinfo/20191011.htm>
- *Correction of Posture Deviations in the Sagittal Plane Using the Pilates Method*, SPORT AND SOCIETY Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports, 2019, <https://www.sportsisocietate.ro/articol/455>
- *The Role of Proprioceptive Training as a Method of Functional Rehabilitation of Ankle Sprains in Futsal Players*, SPORT AND SOCIETY Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports, 2019, <https://www.sportsisocietate.ro/articol/457>
- *Use Of Tai Chi Elements To Increase Respiratory Amplitude*, SPORT AND SOCIETY Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports, 2019 , <https://www.sportsisocietate.ro/articol/441>
- *Use of Tai Chi Forms to Increase ROM in Athletes*, The 4th International Conference of the Universitaria Consortium - The Impact of Sport and Physical Education Science on Today's Society, Iasi, 2018, <http://www.edlearning.it/proceedings/moreinfo/20181123.htm>

#### Proiecte

- Membru în proiectul "Accesibilitatea, conștientizarea și conectivitatea la studiile superioare a persoanelor cu dizabilități" (ACCESS), CNFIS-FDI-2025-F-0449, 2025
- Tutor în cadrul proiectului "Experiență universitară timpurie pentru elevii aflați în situații de risc: program-punte în domeniile Educație Fizică și Sport și Teologie Romano-Catolică (TEOSPOR)", acord de grant nr.125/SGU/PV/II din data de 7.05.2019 finanțat MEN-UMPFE din Proiectul ROSE în 2023 / 2024
- Membru în cadrul proiectului "Sports: benefits for the body and mind", Erasmus+ Blended Intensive program, Iași, Romania.
- "#healthylifestyle 3" - Proiect Erasmus+, Synergy România, Iași, Romania, 5 - 11 Decembrie 2016
- "WithAMIn" – Youth in Action project, Snina, Slovak Republic, May 2 – 9, 2014
- "Living with Sport Culture" – Youth in Action project, Istanbul, Turkey, April 18 – 24, 2014
- "Youth Employment and Youth Entrepreneurship – Mission Possible" - Youth in Action project, Chernomorets, Bulgaria, October 20 – 26, 2012

#### Conferințe

- International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sports and Physiotherapy din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, 2021
- Conferința Internațională a Consorțiului Univesitaria, Iași, România, 23 - 25 Noiembrie 2018
- Festivalul Internațional de Fizioterapie și Pregătire Fizică, București, România, 20 – 22 Aprilie 2018
- Congresul Național de Fizioterapie Ediția a X-a Federația Romană a Asociațiilor de Fizioterapie, București, Romania, 2014
- Prima Conferință Națională a Studenților în Fizioterapie , Iași, România, Noiembrie 15 – 16, 2013
- The International Pilates, Aerobic & Functional Training Convention of Romania, 2<sup>nd</sup> Edition, Iasi, Romania, October 26 – 28, 2012
- 7<sup>th</sup> National Congress of Kinesiotherapy, Iasi, Romania, October 21 – 23, 2011

