



PROFIL

Sexul F | Data nașterii 28/12/1991 | Naționalitatea Română

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

2025- Prezent

Facultatea de Educație Fizică și Sport
Iași - Universitatea Alexandru Ioan
Cuza Iasi - Cadru Didactic

2024- Prezent

Facultate de Drept - Universitatea
Alexandru Ioan Cuza Iași
Profesor asociat Facultatea de Drept

2024 - Prezent

Doctorand în Științele Educației Fizice
și Sportului
Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Universitatea Alexandru Ioan Cuza, Iași

2021- Prezent

SC MOLDWAYS SRL
Funcționar economic - winMentor

COMPETENTE INFORMATICE

O bună cunoaștere a instrumentelor
Microsoft Office™, IBM SPSS, - Product
branding & identity , UX Research,
UI/UX Design, Usability Testing,
Handling Design Sprints

COMPETENTE PERSONALE

Limba maternă : Romana
Alte limbi străine cunoscute:
Limba Engleza : B2
Limba Spaniola : B1

Permis de conducere categoria B

EDUCATIE SI FORMARE

2024

MasterClass Pilates - Sara Bucurescu - Issue date: 2024 /
Student code: M2332022

- Tehnici avansate de Pilates - cunoștințe aprofundate despre exercițiile Pilates pentru îmbunătățirea forței, flexibilității și posturii.
- Corectarea posturii și aliniamentului corporal - aplicarea metodelor Pilates pentru a corecta dezechilibrele musculare și a îmbunătăți aliniamentul corpului.
- Antrenamente personalizate - capacitatea de a adapta exercițiile Pilates în funcție de nevoile și nivelul fiecărui client.
- Consolidarea și întărirea musculaturii de bază (core) - focus pe întărirea mușchilor abdominali, lombari și pelvieni pentru susținerea corectă a întregului corp.
- Respirația și coordonarea mișcărilor - integrarea tehnicilor de respirație în mișcările controlate și fluide specifice Pilates.
- Prevenția accidentărilor prin exerciții Pilates - utilizarea metodelor Pilates pentru a preveni accidentările și a susține recuperarea după efort fizic.
- Educație pentru un stil de viață echilibrat - promovarea beneficiilor Pilates pentru sănătatea fizică și mentală.

2020- 2021

Curs UI/UX design Wantsome, The Friendly IT Academy

- ⇒ Product branding & identity
- ⇒ Introduction into HTML & CSS
- ⇒ Introduction in UX Design
- ⇒ UX Research
- ⇒ UX Concepts
- ⇒ UI/UX Design
- ⇒ Usability Testing/Analytics Tools
- ⇒ Design Thinking Fundamentals Handling Design Sprints



EDUCATIE SI FORMARE

2020

Certificat - Notiuni fundamentale de marketing digital Google Atelierul Digital

<https://learndigital.withgoogle.com/link/1d3dy6a7pq8>

- Optimizare SEO – înțelegerea principiilor de optimizare a site-urilor pentru motoarele de căutare.
- Gestionarea campaniilor de marketing online – crearea și implementarea de strategii eficiente de marketing digital.
- Utilizarea Google Ads – crearea și gestionarea campaniilor plătite pe platformele Google.
- Analiza datelor și raportare – utilizarea Google Analytics pentru a monitoriza și interpreta traficul web și performanța campaniilor.
- Content marketing – dezvoltarea de strategii pentru crearea de conținut relevant și atractiv.
- Email marketing – utilizarea eficientă a email-ului pentru promovarea produselor sau serviciilor.
- Social media marketing – promovarea brandului pe platformele de social media prin strategii organice și plătite.
- Publicitate online și bugetare – gestionarea bugetelor de publicitate și optimizarea costurilor în campaniile digitale.

2013- 2015

Curs Nivel II Profesionalizare Didactica

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iasi

- Planificare și evaluare educațională avansată – dezvoltarea de planuri didactice complexe și evaluarea progresului elevilor.
- Metode și tehnici de predare inovative – aplicarea metodelor interactive și centrate pe elev în procesul de învățare.
- Managementul clasei – gestionarea eficientă a dinamicii de grup și crearea unui mediu de învățare pozitiv.
- Consiliere educațională – capacitatea de a oferi suport și orientare psihopedagogică pentru dezvoltarea personală și academică a elevilor.
- Dezvoltarea curriculumului – adaptarea conținutului educațional în funcție de nevoile și nivelul elevilor.
- Comunicare și relaționare – abilități avansate de comunicare interpersonală și de colaborare cu colegii, părinții și alte cadre didactice.
- Învățare diferențiată – aplicarea strategiilor pentru a răspunde diverselor stiluri și ritmuri de învățare ale elevilor.
- Reflecție și îmbunătățire profesională continuă – evaluarea și îmbunătățirea constantă a practicilor didactice prin auto-reflecție și formare continuă.

2013- 2015

Master in Educație Fizica si Sport

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iași

Facultatea de Educație fizica și Sport

Competente generale : Fitness și Estetica Corporala

- Planificarea programelor de fitness personalizate – dezvoltarea și implementarea programelor de antrenament adaptate nevoilor individuale și obiectivelor de fitness.
- Evaluarea și monitorizarea compoziției corporale – utilizarea metodelor și tehnicilor pentru a evalua procentul de grăsime corporală, masa musculară și alte aspecte legate de compoziția corporală.
- Tehnici de antrenament pentru estetică corporală – cunoștințe despre exerciții și metode de antrenament pentru îmbunătățirea aspectului fizic și a tonusului muscular.
- Prevenția accidentărilor și recuperare post-antrenament – implementarea strategiilor de prevenire a accidentărilor și de refacere după efort fizic intens.



EDUCATIE SI FORMARE

- Consiliere în nutriție și stil de viață sănătos – capacitatea de a oferi sfaturi privind alimentația sănătoasă și echilibrată, în scopul optimizării rezultatelor din fitness.
- Antrenament funcțional și corectiv – utilizarea exercițiilor funcționale pentru îmbunătățirea mobilității, echilibrului și corectării posturii.
- Leadership și motivație în fitness – abilități de motivare și coordonare a grupurilor în antrenamente, precum și de mentorat în fitness.
- Promovarea sănătății prin exerciții fizice – aplicarea cunoștințelor pentru îmbunătățirea sănătății și stării de bine prin activități fizice regulate.

2010 - 2013

Curs de Profesionalizare Didactica Generala

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iasi

- Fundamente ale pedagogiei – cunoștințe solide despre teoriile și principiile de bază ale educației și învățării.
- Tehnici de predare și instruire – capacitatea de a structura și livra lecții într-un mod eficient, utilizând metode didactice variate.
- Evaluarea elevilor – realizarea de evaluări formative și sumative pentru a măsura progresul și înțelegerea elevilor.
- Gestionarea timpului și organizarea activităților didactice – planificarea eficientă a timpului și a activităților în cadrul lecțiilor.
- Relaționare interpersonală – construirea unor relații pozitive cu elevii și colegii, contribuind la un mediu de învățare favorabil.
- Adaptarea metodelor de predare – ajustarea modului de predare în funcție de nevoile și nivelul elevilor.
- Comunicare didactică eficientă – transmiterea clară și concisă a informațiilor și implicarea activă a elevilor în procesul de învățare.

2010-2013

Diploma de licență - Facultatea de Educație fizică și Sport

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iași

- Proiectarea și implementarea programelor de educație fizică – planificarea și organizarea activităților sportive și recreative pentru diferite grupuri de vârstă.
- Instruire și dezvoltare sportivă – cunoștințe solide despre tehnici și metode de antrenament pentru îmbunătățirea performanțelor sportive.
- Promovarea unui stil de viață activ – abilități de motivare a elevilor și sportivilor în adoptarea unui stil de viață sănătos și activ.
- Evaluarea și monitorizarea performanței fizice – capacitatea de a evalua progresul sportiv prin teste fizice și de a adapta planurile de antrenament.
- Leadership și management sportiv – coordonarea și gestionarea activităților sportive la nivel de grup, echipă sau individual.
- Cunoștințe în anatomie și fiziologie – înțelegerea funcționării corpului uman în contextul activităților fizice și sportive.
- Tehnici de prevenire și recuperare a accidentărilor – aplicarea principiilor de prevenire a accidentărilor și gestionarea procesului de recuperare sportivă.



LUCRARI STIINTIFICE

- Gamen Luisa-Cristiana,^a Tehaniuc Teona-Alexandra^b, Tărăboanță-Gamen Andra-Claudia ^{b*}
THE EFFECTS OF ACIDIC SPORTS DRINKS ON SURFACE MICROHARDNESS OF DENTAL DIRECT RESTORATIVE MATERIALS AMONG ATHLETES - SPORT AND SOCIETY Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports Volume 24, Issue 2 (2024)
- The role of nutritional strategies in enhancing athletic performance: A literature review 2024, Vol. 5, Issue 2, Part B | Journal of Sports Science and Nutrition Gamen Luisa Cristiana
DOI:<https://doi.org/10.33545/27077012.2024.v5.i2b.278>
- The Role of Nutritional Strategies in Enhancing Athletic Performance: A Literature Review
SPORT AND SOCIETY Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports 10th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sports and Physiotherapy Gamen Luisa Cristiana , Abalasei Beatrice - Aurelia (2025)
- The Influence of Dental Occlusion on Posture and Neuromuscular Performance in Athletes: A Narrative Synthesis Gamen Luisa Cristiana, Abalasei Beatrice - Aurelia SCDS-UDJG 2025, Galați, 12th and 13th of June 2025
- Sport Science and Physical Therapy. Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae, ISSN 1453-4223. EXPLOSIVE POWER OF THE LOWER LIMBS IN FENCING AND TRACK AND FIELD ATHLET, Ioana-Alexandra RADU, Luisa - Cristiana GAMEN