

## INFORMAȚII PERSONALE

## Mihai-Alexandru Cîtea

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

☎ +40746433702

✉ [a.citea@yahoo.com](mailto:a.citea@yahoo.com)

💬 Skype: alex.90si1

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.

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 - Prezent

**Școala Doctorală**

Universitatea Națională pentru Educație Fizică și Sport  
București, Romania

Septembrie, 2015 - Prezent

**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**  
Fundatia 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**  
Instituția 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  
Cadrul 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

- *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, Iași, 2018, <http://www.edlearning.it/proceedings/moreinfo/20181123.htm>

Prezentări  
Proiecte

- "#healthylifestyle 3" - Proiect Erasmus+, Synergy România, Iași, Romania, 5 - 11 Decembrie 2016
- "Reabilitare vestibulară" – Prima Conferință Națională a Studenților în Fizioterapie , Iași, România, Noiembrie 15 – 16, 2013
- "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

Conferences

- Conferința Internațională a Consorțiului Univesitaria, Iași, România, 23 - 25 Noiembrie 2018
- Festivalul Internațional de Fizioterapie si Pregatire Fizica, București, România, 20 – 22 Aprilie 2018
- Congresul Național de Fizioterapie Editia a X-a Federația Romană a Asociațiilor de Fizioterapie, București, Romania
- 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