

INFORMAȚII PERSONALE

Mihai-Alexandru Cîtea

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

+40746433702

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, Elemente de fizioterapie.

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**
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**
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
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

- *Changes of plantar arch after global physical exercises in high school students*, Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Volume 61, Issue 2, 233-247, <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2022.61.2.7>
- *Changes of plantar arch after global physical exercises in high school students*, Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Volume 61, Issue 2, 233-247, <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2022.61.2.7>
- *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, 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 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
- The International Pilates, Aerobic & Functional Training Convention of Romania, 2nd Edition, Iasi, Romania, October 26 – 28, 2012
- 7th National Congress of Kinesiotherapy, Iasi, Romania, October 21 – 23, 2011