



Gamen Luisa Cristiana

✉ E-mail: gamenluisac@gmail.com 🏠 Telefon: (+40) 722328297

Gen: Feminin Data nașterii: 28/12/1991 Cetățenie: română

EXPERIENȚA PROFESIO- NALĂ

MOLDWAYS SRL

Localitatea: IASI | Țara: România

[2026 – În curs] **2026- Prezent CERCETATOR IN EDUCATIE FIZICA SI SPORT**

Desfășurarea activităților de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, prin colectarea, analizarea și interpretarea datelor specifice, elaborarea documentațiilor științifice și participarea la implementarea proiectului.

Pedalează spre o sănătate mai bună - turism pe bicicletă, cod SMIS 344035

Universitatea Alexandru Ioan Cuza

Localitatea: IASI | Țara: România

[2025 – În curs] **Cadru Didactic - Facultatea de Educație Fizica și Sport**

Universitatea Alexandru Ioan Cuza

Localitatea: IASI | Țara: România

[2024 – În curs] **Profesor asociat Facultatea de Drept**

Universitatea Alexandru Ioan Cuza

Localitatea: Iasi | Țara: România

[2024 – În curs] **Doctorand în Științele Educației Fizice și Sportului Facultatea de Educatie Fizica si Sport**

Moldways Srl

Localitatea: Iasi | Țara: România

[2021 – 2026] **Functionar Economic**

Contabilitate primară - WinMentor

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

[2024] **MasterClass Pilates - Issue date: 2024 / Student code: M2332022**

Țara: România

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] **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

[2020] **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

Localitatea: Iasi | **Țara:** România

- 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 și Sport - Facultatea de Educație Fizica și Sport**

Universitatea Alexandru Ioan Cuza

Localitatea: Iasi | **Țara:** România

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.
- 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

Localitatea: Iasi | **Țara:** România

- 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] **Licență - Facultatea de Educație fizică și Sport**

Universitatea Alexandru Ioan Cuza

Localitatea: Iasi | **Țara:** România

- 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.

COMPETENȚE LINGVISTICE

Limbă(i) maternă(e): Limba romana

Altă limbă (Alte limbi):

Engleza

COMPREHENSIUNE ORALĂ B2 CITIT B2 SCRIS B2

PRODUCEREA DE MESAJE ORALE B2 CONVERSAȚIE B2

Niveluri: A1 și A2 Utilizator de bază B1 și B2 Utilizator independent C1 și C2 Utilizator experimentat

PERMIS DE CONDUCERE

Autoturism: B