



## INFORMAȚII PERSONALE

Dăineanu Teo Cristian

## EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

### **Sep 2018 - Prezent, Profesor Titular Ed.fizica si sport; Colegiul National Militar "Alexandru Ioan Cuza" Constanta**

10 luni Constanta | Educatie / Training / Arte | Educatie / Training

Profesor de educatie fizica și sport in cadrul Palatului Copiilor Constanta si al Colegiului National Militar "Alexandru Ioan Cuza" Constanta.

#### **Abilitati și competente dobandite:**

dezvoltarea abilitatilor de lucru in echipa și abilitatilor decizionale, Abilitati de comunicare și relationare.

### **Sep 2018 - Prezent, Antrenor Baschet -Palatul Copiilor Constanta**

10 luni Constanta | Educatie / Training / Arte | Educatie / Training

Profesor de educatie fizica și sport in cadrul Palatului Copiilor Constanta si al Colegiului National Militar "Alexandru Ioan Cuza" Constanta.

#### **Abilitati și competente dobandite:**

dezvoltarea abilitatilor de lucru in echipa și abilitatilor decizionale, Abilitati de comunicare și relationare.

### **Sep 2017 - Iun 2018 Profesor Ed.fizica si sport - Colegiul Comercial Carol I Constanța**

10 luni Constanta | Educatie / Training / Arte | Educatie / Training

Profesor de educatie fizica și sport in cadrul Scolii Gimnaziale "N.Stanescu" Mereni si al Colegiului Comercial Carol I Constanța.

#### **Abilitati și competente dobandite:**

dezvoltarea abilitatilor de lucru in echipa și abilitatilor decizionale, Abilitati de comunicare și relationare.

### **Sep 2017 - Iun 2018 Profesor Ed.fizica si sport - Scoala Gimnaziala**

"Nichita Stanescu" Mereni, 10 luni Constanta | Educatie / Training / Arte | Educatie / Training

Profesor de educatie fizica și sport in cadrul Scolii Gimnaziale "N.Stanescu" Mereni si al Colegiului Comercial Carol I Constanța.

**Abilitati și competente dobandite:**

dezvoltarea abilitatilor de lucru in echipa și abilitatilor decizionale, Abilitati de comunicare și relationare.

**Sep 2016 – Iun 2017 Profesor Ed.fizica și sport - Scoala Gimnaziala "Nichita Stanescu" Mereni, Scoala Gimnaziala Nr 36 „ D. Stiubei”**

10 luni Constanta | Educatie / Training / Arte | Educatie / Training  
Profesor de educatie fizica și sport in cadrul Scolii Gimnaziale "N.Stanescu" Mereni și a Scoalii Gimnaziale Nr 36 „Dimitrie Stiubei”.

**Abilitati și competente dobandite:**

dezvoltarea abilitatilor de lucru in echipa și abilitatilor decizionale, Abilitati de comunicare și relationare.

**Sep 2015 - Iun 2016 Profesor Ed.fizica și sport - Scoala Gimnaziala "Nichita Stanescu" Mereni, Scoala Gimnaziala Nr 1 Dorobantu**

10 luni Constanta | Educatie / Training / Arte | Educatie / Training  
Profesor de educatie fizica și sport in cadrul Scolii Gimnaziale "N.Stanescu" Mereni și a Scoalii Gimnaziale Nr 1 Dorobantu.

**Abilitati și competente dobandite:**

dezvoltarea abilitatilor de lucru in echipa și abilitatilor decizionale, Abilitati de comunicare și relationare.

**Sep 2014 - Iun 2015 Profesor Ed.fizica și sport - Scoala Gimnaziala "Nichita Stanescu" Mereni, Scoala Gimnaziala Nr 1 Dorobantu**

10 luni Constanta | Educatie / Training / Arte | Educatie / Training  
Profesor de educatie fizica și sport in cadrul Scolii Gimnaziale "N.Stanescu" Mereni și a Scoalii Gimnaziale Nr 1 Dorobantu.

**Abilitati și competente dobandite:**

dezvoltarea abilitatilor de lucru in echipa și abilitatilor decizionale, Abilitati de comunicare și relationare.

**Ian 2014 – Ian 2020 Antrenor - Baschet Club Athletic Constanta**

6 ani Constanta | Educatie / Training / Arte | Sport

---

**EDUCAȚIE ȘI FORMARE****2013 – 2016 Facultate / Colegiu - Universitatea Andrei Saguna**

Psihosociologie | Constanta

**2014 - 2016 Masterat - Universitatea Ovidius**

Performanta in Sport | Constanta

**2011 - 2014 Facultate / Colegiu - Universitatea Ovidius**

Educatie fizica si Sport | Constanta

**2007 - 2011 Liceu - Colegiul Comercial Carol I**  
 Economie | Constanta  
**1999-2007- Scoala Gimnaziala Nr.22 "I.C. Bratianu"**

COMPETENTE PERSONALE

Limba(i) maternă(e) Romana

Alte limbi străine cunoscute

	INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Engleza	C2	C2	C2	C2	C2

Niveluri: A1/A2: Utilizator elementar - B1/B2: Utilizator independent - C1/C2: Utilizator experimentat  
[Cadrul european comun de referință pentru limbi străine](#)

Competențe de comunicare

- bune competențe de comunicare dobândite ca și profesor/antrenor
- excelente abilități de interacțiune cu copiii, dobândite prin activitatea de antrenor de baschet

Competențe dobândite la locul de muncă

- o bună cunoaștere a proceselor de învățare
- bune competențe organizaționale
- o bună stăpânire a suitei de programe de birou (procesor de text, calcul tabelar, software pentru prezentări)

Competență digitală

AUTOEVALUARE				
Procesarea informației	Comunicare	Creare de conținut	Securitate	Rezolvarea de probleme
Experimentat	Experimentat	Experimentat	Experimentat	Experimentat

Niveluri: Utilizator elementar - Utilizator independent - Utilizator experimentat  
[Competențele digitale - Grilă de auto-evaluare](#)

ECDL

Permis de conducere

Permis categoria : B

Hobby-uri  
 Certificări

Baschet, Sport

- Curs Tehnician Maseur perioada Ian 2016 - Aug 2016
- Curs tehnician maseur autorizat de catre ministerul muncii și facut prin compania Das Euxin Constanta.
- Competențe dobândite:
- Comunicarea la locul de munca ;
- Asigurarea conditiilor igienico - sanitare ;
- Asigurarea perfectionarii profesionale ;
- Intocmirea documentelor de evidenta ;
- Planificarea sedintelor de masaj ;

- Pregătirea cabinetului de masaj ;
- Aplicarea drenajului limfatic ;
- Aplicarea masajului reflexogen ;
- Aplicarea masajului somatic ;
- Aplicarea masajului terapeutic ;
- Stabilirea tehnicilor și formelor de masaj ;
- Ore de baschet in cadrul(lucru cu persoane cu sindromul down) |Asocatiei Down Sud-Est - Constanta
- Activitati de voluntariat in cadrul Asociatiei de baschet Constanta precum : Constanta Street Play, LBAC( Liga de Baschet Amator Constanta), Sănătate prin Sport, Constanța School Battle, Baschet All Stars.