



Ștefania Cihodaru - Ștefanache

Cetățenie: română **Data nașterii:** 07/06/1998 **Gen:** Feminin

Număr de telefon: (+40) 752862648 **E-mail:** contact@stefaniastefanache.com

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/stefania-cihodaru-stefanache-86b52117b>

Instagram: <https://www.instagram.com/scientist.practitioner/>

Acasă: București, (România)

DESPRE MINE

Sunt **psiholog clinician și psihoterapeut** atestat de Colegiul Psihologilor din România, cu un interes de cercetare axat pe integrarea tehnologiei în psihologie. De-a lungul carierei mele de **scientist practitioner**, m-am concentrat pe **explorarea interdisciplinară a interacțiunii om-computer**. În practica mea, îmbin abilitățile interpersonale și analitice pentru a oferi intervenții terapeutice personalizate, bazate pe **tehnici validate științific**, precum terapia cognitiv-comportamentală, terapia centrată pe scheme cognitive și terapia prin acceptare și angajament. Experiența mea îmbină **practica din cabinet, predarea și cercetarea**, oferindu-mi o perspectivă multidimensională asupra Psihologiei. Această abordare integrată îmi permite să contribuie eficient la îmbunătățirea calității vieții oamenilor.

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

Psiholog clinician și psihoterapeut

Cihodaru-Ștefanache Ștefania - Cabinet Individual de Psihologie [2022 – În curs]

Localitatea: București | Țara: România

- **Realizarea ședințelor de consiliere psihologică și psihoterapie** individuală, oferind suport adaptat nevoilor.
- **Efectuarea evaluărilor psihologice** pentru identificarea și abordarea problemelor socio-emoționale și comportamentale.
- **Facilitarea psihoterapiei de grup**, promovând sprijinul reciproc și progresul comun al participanților.

Asistent universitar

Facultatea de Psihologie - Universitatea din București [2021 – În curs]

Localitatea: București | Țara: România

- **Predarea seminariilor la disciplina „Profile de Comportament Dezadaptativ”** (anul 2, nivel licență).
- **Evaluarea performanței academice a studenților** prin corectarea examenelor și evaluarea proiectelor.
- **Co-coordonarea lucrărilor de licență**, oferind îndrumare și suport academic studenților.

Voluntar

Alianța Română de Prevenție a Suicidului [2016 – 2020]

Localitatea: Cluj-Napoca

- **Intervenția în crize suicidare** prin consiliere telefonică și suport emoțional oferit în timpul gărzilor de noapte (19:00 - 07:00), asigurând sprijin continuu în momente critice.

Psiholog

The story of autism [07/2020 – 12/2020]

Localitatea: București | Țara: România

- **Dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale** ale copiilor cu tulburare de spectru autist, prin terapii ocupaționale personalizate.
- **Planificarea și monitorizarea progresului** în terapie, oferind feedback constant părinților.

Voluntar

Autism Transilvania [2016 – 2018]

- **Asistență în psihoterapie individuală** pentru copii cu autism și ADHD, contribuind la progresul cognitiv și socio-emoțional.

Voluntar

Centrul de Consiliere, Alunni, și Relația cu Mediul de Afaceri, Universitatea Babeș-Bolyai [2017 – 2019]

Localitatea: Cluj-Napoca

- **Sprijinirea carierei studenților** prin consiliere în carieră și organizarea de workshop-uri, contribuind la orientarea și dezvoltarea lor profesională.
- **Creșterea accesibilității resurselor** educaționale prin redactarea de articole și materiale informative utile pentru studenți.

Voluntar

Preventis [2016 – 2018]

- **Organizarea campaniilor de prevenție antidrog și a sesiunilor de informare** în școli și licee, contribuind la educarea tinerilor din Cluj-Napoca.

Voluntar

We Care [2016 – 2018]

- Acordarea **suportului socio-social** persoanelor vârstnice din centrele de îngrijire, contribuind la îmbunătățirea calității vieții acestora.
- Organizarea și desfășurarea de **activități interactive pentru copiii din diferite secții ale spitalelor** (oncologie , cardiologie) și din **centre de plasament**.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

Doctorat - Psihologie

Școala Doctorală Interdisciplinară, Universitatea din București [2021 – În curs]

Țara: România | Site de internet: <https://isds.unibuc.ro/>

Psihoterapeut în supervizare

Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România [2022 – 2024]

Țara: România | Site de internet: <https://psihoterapiecbt.ro/>

Psiholog clinician în supervizare

Colegiul Psihologilor din România [2022 – 2024]

Localitatea: București | Țara: România | Site de internet: <https://www.copsi.ro/index.php>

Master - Psihologie Clinică, Consiliere Psihologică și Psihoterapie

Universitatea Babeș-Bolyai [2019 – 2021]

Localitatea: Cluj-Napoca | Țara: România | Site de internet: <https://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/programe-de-studiu/nivel-master/>

Modul Pedagogic Nivel 2

Universitatea Babeș-Bolyai [2019 – 2021]

Țara: România | Site de internet: <https://psiedu.ubbcluj.ro/>

Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației

Universitatea Babeș-Bolyai [2016 – 2019]

Localitatea: Cluj-Napoca | Țara: România | Site de internet: <https://psiedu.ubbcluj.ro/>

Modul Pedagogic Nivel 1

Universitatea Babeș-Bolyai [2016 – 2019]

Localitatea: Cluj-Napoca | Țara: România | Site de internet: <https://psiedu.ubbcluj.ro/>

Științe Sociale

Liceul Teoretic Mihail Kogălniceanu [2012 – 2016]

Localitatea: Vaslui | Țara: România

COMPETENȚE LINGVISTICE

Limbă(i) maternă(e): română

Altă limbă (Alte limbi):

engleză - Certificat Cambridge

COMPREHENSIUNE ORALĂ C1 CITIT C1 SCRIS C1

EXPRIMARE SCRISĂ C1 CONVERSAȚIE C1

franceză

COMPREHENSIUNE ORALĂ B1 CITIT B1 SCRIS B1

EXPRIMARE SCRISĂ B1 CONVERSAȚIE B1

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

COMPETENȚE DIGITALE

Utilizarea pachetului Microsoft Office (Microsoft Excel, MS Word, MSPower Point, SPSS) / Utilizarea buna a programelor de comunicare (e-mail; messenger; skype etc) / Design web (wordpress)

REȚELE ȘI AFILIERI

[2020 – În curs] București

Membru al Laboratorului de Științe Cognitive Clinice, Universitatea București

- popularizarea Psihologiei ca știință prin postări informate pe rețelele de socializare
- organizare de evenimente de promovare a informațiilor fundamentate științific din Psihologie
- participarea la conferințe și diverse alte activități de cercetare

[2023 – În curs]

Membru AffinityHub

- organizarea evenimentelor de psihoeducație
- evaluare, consiliere și psihoterapie

DISTINCȚII ONORIFICE ȘI PREMII

[2020] Universitatea Babeș-Bolyai

Bursa specială pentru activitatea științifică

- Dezvoltarea unei aplicații mobile pentru livrarea unei intervenții psihologice bazate pe autocompasiune părinților care au copii diagnosticați cu autism (sub coordonarea Lect. Univ. Dr. Nechita Diana).

[2018]

Bursa studențească pentru comunitate

- Bursa acordată pentru rezultate academice deosebite, dar și pentru implicarea în activități de voluntariat cu impact semnificativ în comunitate.

PROIECTE

[2019]

Corelate psihologice ale fenomenului cyberbullying la adolescenți Participarea la sesiunea de comunicări științifice din cadrul **Conferinței Naționale de Psihologie Penitenciara** - Iași- sub coordonarea Dr. Oana Ghimbuluț

[2021]

Efectele intervenției bazate pe autocompasiunea în cazul părinților care au copii diagnosticați cu autism Participare la simpozionul *Utilizarea tehnologiei și a lingvisticii computaționale în serviciul sănătății mintale în comunitatea supraviețuitorilor de cancer și în populația generală* în cadrul conferinței **Conferinței Naționale a Asociației Psihologilor din România (APR): "Conectați la viitor: Psihologie și Tehnologie** - online - sub coordonarea lect. univ. dr. Diana Nechita

A Systematic Review of the Predictors, Mediators, and Moderators of the Uncanny Valley Effect in Human-Embodied Conversational Agent Interaction Participarea la conferința **International Conference on Multimedia and Human-Computer Interaction** - organizată de Universitatea Brunel, Londra, Marea Britanie - sub coordonarea conf. univ. dr. Ioana Podina

A Systematic Review of the Predictors, Mediators, and Moderators of the Uncanny Valley Effect in Human-Embodied Conversational Agent Interaction Participarea la conferința **European Conference on Digital Psychology, organizată de Universitatea Sigmund Freud** - online - sub coordonarea conf. univ. dr. Ioana Podina

CERTIFICĂRI

[2022 - 2024]

Atestat de liberă practică - psiholog clinician în supervizare - Colegiul Psihologilor

[2022 - 2024]

Atestat de liberă practică - psihoterapeut în supervizare - Colegiul Psihologilor