



# Teodora Vlad

Cetățenie: română Data nașterii: 11/11/2000

☎ Număr de telefon: (+40) 755620827 ✉ E-mail: [teoovld@gmail.com](mailto:teoovld@gmail.com)

✉ E-mail: [vlad.s.teodora.l19@s.fpse.unibuc.ro](mailto:vlad.s.teodora.l19@s.fpse.unibuc.ro)

✉ E-mail: [teodora.vlad18@s.fpse.unibuc.ro](mailto:teodora.vlad18@s.fpse.unibuc.ro)

📷 Instagram: [https://www.instagram.com/teodoravlad\\_/](https://www.instagram.com/teodoravlad_/)

📘 Facebook: <https://www.facebook.com/teodorasvlad/>

📍 Acasă: Regimentul 11 Siret, 36, 800312 Galați (România)

## EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

### Profesor pentru învățământul liceal: Psihologie

*Liceul Teoretic „Jean Monnet”* [ 2024 – În curs ]

Localitatea: București | Țara: România

### Profesor pentru învățământul preșcolar: Limba Engleză

*Asociația International University* [ 10/2023 – 06/2024 ]

Localitatea: București | Țara: România

-planificare curriculară, responsabil predare-învățare-evaluare pentru un opțional de limba engleză, la toate nivelurile de învățământ preșcolar (grupa mică, grupa mijlocie, grupa mare, efectiv de 10 grupe).

### Profesor pentru învățământul liceal: Psihologie

*Liceul Teoretic „Jean Monnet”* [ 05/09/2022 – 31/08/2023 ]

Localitatea: București | Țara: România

-responsabil cu procesul de predare-învățare-evaluare, pentru materia Psihologie Generală, clasa a X-a (colaborare cu 5 clase);

-organizarea de ateliere tematice, pe baza unor subiecte din psihologie, precum distorsiunile cognitive, sau receptivitatea la fake news.

## REȚELE ȘI AFILIERI

[ 12/2021 – În curs ] Laboratorul de Științe Cognitive Clinice, Universitatea din București

Membru al Laboratorului de Științe Cognitive Clinice

## EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

### Studii Universitare de Doctorat

*Școala Doctorală de Psihologie, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, UniBuc* [ 2024 – În curs ]

### Studii Universitare de Masterat, specializarea Psihologia Sănătății-Cercetare Clinică și Optimizare Comportamentală

*Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București* [ 2022 – În curs ]

Localitatea: București | Țara: România

### Studii Universitare de Licență, specializarea Psihologie

*Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București* [ 2019 – 2022 ]

Localitatea: București | Țara: România

## **Psiholog atestat CPR, Comisia de Psihologie Clinică**

**Colegiul Psihologilor din România**

Țara: România

## **Formare în Psihoterapie Cognitiv-Comportamentală**

**Asociația de Terapii Cognitiv-Comportamentale și Programe de Reabilitare (ATCCPR)** [ 11/2023 – În curs ]

Localitatea: București | Țara: România

## **Modulul Psihopedagogic, Nivelul I**

**Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București** [ 2019 – 2022 ]

Localitatea: București | Țara: România

## **Modulul Psihopedagogic, Nivelul II**

**Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București** [ 2022 – În curs ]

## **Diplomă de Bacalaureat-Profil Filologie (Bilingv, Limba Engleză)**

**Colegiul Național „Vasile Alecsandri”** [ 2015 – 2019 ]

Localitatea: Galați | Țara: România

## **COMPETENȚE LINGVISTICE**

---

**Limbă(i) maternă(e):** română

**Altă limbă (Alte limbi):**

**engleză**

COMPREHENSIVNE ORALĂ C2 CITIT C2 SCRIS C1

EXPRIMARE SCRISĂ C2 CONVERSAȚIE C1

**franceză**

COMPREHENSIVNE ORALĂ C1 CITIT C1 SCRIS C1

EXPRIMARE SCRISĂ C1 CONVERSAȚIE C1

**italiană**

COMPREHENSIVNE ORALĂ A2 CITIT A2 SCRIS A2

EXPRIMARE SCRISĂ A1 CONVERSAȚIE A1

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

## **COMPETENȚE DIGITALE**

---

Navigare Internet / IBM SPSS Statistics / Competențe digitale - Utilizator experimentat / Social Media / Crearea de conținut / Comprehensive Meta-Analysis

### **Microsoft Office**

Microsoft Access - nivel intermediar / Microsoft Excel / Microsoft PowerPoint / Microsoft Word

### **Comunicare On-line și Social Media**

GSuite Google (Google Classroom Google Meet Google Docs Google Forms etc) / Utilizare rețele de socializare (Facebook, Instagram, Whatsapp) / Utilizare Mail(Yahoo Mail, Gmail) / Editare video în CapCut / Crearea de conținut social media (Instagram, TikTok, Facebook) / Canva Design / Crearea de conținut (articole, blog)

## **CONFERINȚE ȘI SEMINARE**

---

[ 01/06/2023 – 04/06/2023 ] Universitatea „Ovidius”, Constanța

**Conferința Asociației Psihologilor din România** -Prezentare lucrare: „O Meta-Analiză a Reactivității Emoționale și la Stres în Depresie”

[ 22/11/2022 ] Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava

**Conferința Studențească de Cercetare Aplicată în Științele Educației și Psihologie** -Prezentare lucrare: „Intervenții pentru Aparținătorii Persoanelor cu Tulburări de Alimentație. O Meta-Analiză Actualizată pentru Studii Randomizate Controlate”

## PUBLICAȚII

---

[2023]

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STATE ANXIETY, SOCIAL ANXIETY AND COGNITIVE BIASES IN STUDENTS: A MEDIATION MODEL** -Studiu științific indexat BDI, publicat în *Journal of Pedagogy*;

-Indice doi: <https://doi.org/10.26755/RevPed/2023.2/121>.

Alina C. Chivu & Teodora Vlad

Link: <https://revped.ise.ro/wp-content/uploads/2024/01/2023.2-6.pdf>

[2023]

**SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI CALITATEA VIETII LA PERSOANELE CU DURERE CRONICĂ** Publicație Newsletter - Asociația Psihologilor din România. Parte a inițiativei de comunicare științifică (eng., science communication) și diseminare a conținutului științific de specialitate către publicul larg

Nicolae Ioana-Carmen & Vlad Teodora

Link: <https://newsletter.apsi.ro/2023/01/17/sanatatea-mintala-si-calitatea-vietii-lapersoanele-cu-durere-cronica/>

[2023]

**CE NE SPUNE LITERATURA DE PÂNĂ ACUM DESPRE DEZVOLTAREA ATAȘAMENTULUI DE TIP SECURIZANT LA COPII?** Publicație Newsletter - Asociația Psihologilor din România. Parte a inițiativei de comunicare științifică (eng., science communication) și diseminare a conținutului științific de specialitate către publicul larg

\*Postare indexată cu indice doi:10.5281/zenodo.7782216

Vlad Teodora, Nicolae Ioana-Carmen & Lupu Vlad-Andrei

Link: <https://newsletter.apsi.ro/2023/03/22/ce-ne-spune-literatura-de-pana-acum-despre-dezvoltarea-atasamentului-de-tip-securizant-la-copii/>

[2023]

**TRENDURI ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE A UMORULUI** Publicație Newsletter - Asociația Psihologilor din România. Parte a inițiativei de comunicare științifică (eng., science communication) și diseminare a conținutului științific de specialitate către publicul larg

Nicolae Ioana-Carmen, Tudor Andreea-Ioana, Vlad Teodora, Zafir Andrei-Gabriel, Zavorodnic Diana

Link: <https://newsletter.apsi.ro/2023/04/22/trenduri-in-literatura-de-specialitate-a-umorului/>

[2022]

**Să ascultăm ce ne spun emoțiile! – noi perspective în literatura de specialitate** -Articol de blog, cu scop de comunicare științifică (eng., science communication), redactat pentru blogul Laboratorului de Științe Cognitive Clinice;

-Articolul abordează o sinteză a unei cercetări de specialitate, pe tematica răspunsurilor emoționale.

Teodora Vlad

Link: <https://laboratorstiintecognitiveclinice.ro/factorii-subiectivi-in-psiopatologie-noi-perspective-in-literatura-de-specialitate/>

## VOLUNTARIAT

---

[ 03/2024 ] Săptămâna Conștientizării Creierului, ediția a VI-a, Universitatea din București

**Voluntar- Organizator Eveniment Diseminare Științifică, Facilitator de Workshopuri** -Organizator al evenimentului de diseminare științifică „Săptămâna de Conștientizare a Creierului”, organizat de Laboratorul de Științe Cognitive Clinice, în parteneriat cu FENS și Dana Foundation. Atribuții: planificarea sesiunilor de prelegeri și ateliere, comunicarea cu invitații, administrarea paginilor de social media pe care se promovează evenimentul (@labstiintecognitiveclinice);  
-Coordonator și facilitator al atelierului „Reactivitatea la Stres și Revenirea din Stres: O nouă perspectivă asupra rezilienței”

[ 03/2023 ] Săptămâna Conștientizării Creierului, ediția a V-a, Universitatea din București

**Voluntar- Organizator Eveniment Diseminare Științifică, Facilitator de Workshopuri** -Organizator al evenimentului de diseminare științifică „Săptămâna de Conștientizare a Creierului”, organizat de Laboratorul de Științe Cognitive Clinice, în parteneriat cu FENS și Dana Foundation. Atribuții: planificarea sesiunilor de prelegeri și ateliere, comunicarea cu invitații, administrarea paginilor de social media pe care se promovează evenimentul (@labstiintecognitiveclinice);  
-Coordonator și facilitator al atelierului „ABC-ul Creierului Sănătos: Alfabetizarea în Sănătate Mintală”

[ 11/2019 – 2022 ] Mind the Mind București-EFPSA

**Voluntar, Facilitator de Workshopuri** -crearea și livrarea de ateliere pe teme de interes pentru psihologie (anxietatea, depresia);  
-sinteza unor articole de specialitate, în vederea diseminării informației corecte științific către elevii de gimnaziu și liceu;  
-implicarea în echipa de organizare a workshop-ului „BucurEști Împotriva Stigmatizării?-Profesori VS Stigmatizare”, care a vizat informarea cu privire la modalitățile de combatere a stigmatizării asociate tulburărilor de sănătate mintală, în rândul elevilor și profesorilor;  
-crearea de texte pentru postări și de grafică (în Canva), pentru promovarea evenimentelor on-line.

## PRACTICĂ DE SPECIALITATE

---

[ 09/2021 – 12/2021 ]

### Asociația Română Anti-SIDA (ARAS)

-angajarea activă discuții cu beneficiari seropozitivi;  
-participarea la ateliere și exerciții tematice, bazate pe harm reduction,  
consilierea pre-post test pentru persoanele diagnosticate cu HIV și pe  
tema consumului excesiv de droguri.

[ 03/2021 – 06/2021 ]

### Cabinet individual de psihoterapie-Andreea Ștefiuc

-participarea la modulul de practică în Consilierea copilului și a familiei;  
-realizarea de conceptualizări clinice ale unor studii de caz;  
-redactarea unui text care să permită diseminarea unor informații  
relevante (extrase din cercetări pe tematica psihologiei copilului și

adolescentului) în mediul on-line.

[ 11/2020 – 12/2020 ]

### **Asociația ExpertPsy**

-participarea activă la modulul de practică în Consiliere Psihologică și Psihoterapie;

-exersarea, prin activități tematice derulate de coordonatori, a tehnicilor de terapie specifice psihoterapiei integrative și experiențiale, a metodelor expresiv-creative, psihodramatice și specifice psihoterapiei corporale.

[ 11/2020 – 12/2020 ]

### **Cabinet individual de psihoterapie-Cornelia Bocăneală**

-asistarea la ședințe de psihoterapie livrate pentru 2 copii cu TSA;

-aplicarea de tehnici cognitiv-comportamentale, sub supravegherea coordonatorului, pentru facilitarea dezvoltării unor abilități de bază la copii (recunoașterea obiectelor din imagini, deprinderea tehnicilor de scris, reproducerea și asocierea unor sunete sau forme, prin intermediul întăririlor).