

Curriculum Vitae



Informații personale

Nume / Prenume: Tuță Ioana Alexandra

Data nașterii: 11 Decembrie 1988

Telefon: 0752 562 338

E-mail: cip.ioana.tuta@gmail.com

Website: <http://psihomama.blog>

Educație

octombrie 2010 - iunie 2012: Studii Nivel Masteral în cadrul programului de master: Psihologie Clinică, Consiliere Psihologică și Psihoterapie, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca

octombrie 2007 - iunie 2010: Studii Nivel Licență la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Specializarea Psihologie, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca

septembrie 2003 - iunie 2007: Studii medii profil Mate-info bilingv-engleză, Colegiul Național “Emanuil Gojdu”, Oradea

Competențe

Profesionale:

Atestat psihoterapeut practicant specialist în psihoterapii cognitive și comportamentale (Colegiul Psihologilor din România, 2026)

Atestat psihoterapeut practicant autonom în psihoterapii cognitive și comportamentale (Colegiul Psihologilor din România, 2014)

Atestat psiholog practicant autonom în psihologie clinică (Colegiul Psihologilor din România, 2013)

Certificat absolvire modul pedagogic nivel I - regim postuniversitar (Universitatea Babeș-Bolyai, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic)

Diplomă absolvire modul pedagogic nivel II - regim postuniversitar (Universitatea Oradea, Departamentul pentru Pregătirea și Perfecționarea Personalului Didactic)

Diplomă absolvire curs Inspector Resurse Umane (organizat de *Active Job Consulting*, Oradea)

Diplomă formator (curs Training of Trainers organizat de *HUM Management&Consulting*, Cluj-Napoca)

Lingvistice: Limba engleză: scris, vorbit - excelent (atestat prin *Certificatul CAE* eliberat de University of Cambridge)

Tehnice: Operare PC (Transfer date, Microsoft Office, E-communication, Social media management, Website management, Design Canva)

Permis de conducere: categoria B

Experiență profesională

Perioada: ianuarie 2012 - prezent

Funcția: Psiholog clinician autonom / Psihoterapeut specialist CBT - Cabinet Individual de Psihologie Tuță Ioana-Alexandra, Oradea

Activități și responsabilități principale: Intervenție cognitiv-comportamentală

Perioada: mai 2022 - decembrie 2023

Funcția: Manager Centru Refugiați - Asociația Caritas Eparhial Oradea

Activități și responsabilități principale: Planificare și coordonare activități de sprijin social, psihologic și educațional pentru familiile refugiate din Ucraina

Perioada: ianuarie 2018 - ianuarie 2020

Funcția: Manager departament voluntari - Asociația Caritas Eparhial Oradea

Activități și responsabilități principale: Planificare și coordonare activități și evenimente voluntariat, promovare, elaborare și implementare proiecte

Perioada: mai 2017 - ianuarie 2018

Funcția: Psiholog - Societate Civilă Profesională de Psihologie "Oros & Matea", Oradea

Activități și responsabilități principale: Testare psihologică, avizare funcții aferente domeniilor psihologia transporturilor (siguranța circulației), psihologia muncii, psihologie aplicată în domeniul securității naționale, psihologie clinică, în cadrul Policlinicii S.C. „Artimed” S.R.L.

Perioada: mai 2016 - octombrie 2017

Funcția: Psihoterapeut - Centrul de Terapii Complementare "Salvia", Oradea

Activități și responsabilități principale: Consiliere psihologică și psihoterapie cognitiv-comportamentală individuală, de cuplu și de grup, susținere prezentări, activități de promovare a centrului

Perioada: iunie 2015 - decembrie 2015

Funcția: Expert echipă județeană de intervenție - Proiectul „START - O viață de calitate în siguranță!” (POSDRU/170/6.3/S/146738), Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați

Activități și responsabilități principale: Prevenirea, intervenția și monitorizarea cazurilor de violență domestică și trafic de persoane la nivelul județului Bihor, facilitarea accesului victimelor la serviciile locale și la instituțiile publice abilitate să intervină în aceste cazuri

Perioada: septembrie 2011 - noiembrie 2014

Funcția: Psiholog - Asociația Gaudeamus 2003, Cluj-Napoca

Activități și responsabilități principale: Programe de dezvoltare cognitivă, socială, emoțională, integrare școlară, autocunoaștere, consiliere individuală și de grup la o clasă de gimnaziu, consiliere și psihoterapie părinți și familie

Perioada: martie 2012 - martie 2014

Funcția: Psiholog - Cabinet stomatologic MB Dental Junior, Cluj-Napoca

Activități și responsabilități principale: Adaptarea copiilor la mediul stomatologic, strategii de prevenție a anxietății dentare, educație parentală, implementare sistem de recompense comportamentale, consiliere psihologică, susținere ateliere

Voluntariat

Perioada: octombrie 2010 - ianuarie 2012

Funcția: Psiholog în practică - Clinica de Diabet, Cluj-Napoca

Activități și responsabilități principale: Screening psihologic, evaluare, intervenție CBT

Perioada: noiembrie 2010 - decembrie 2011

Funcția: Voluntar - Asociația Autism Transilvania, Cluj-Napoca

Activități și responsabilități principale: Prompting copii cu dezvoltare atipică, jocuri, activități fundraising, meditații engleză elevi cu dezvoltare tipică, traduceri materiale integrare senzorială

Formare continuă

27-29 martie 2026: curs **“Tehnici de autoreglare și coreglare prin joc în psihoterapia integrativă relațională a copilului și a familiei”**, susținut de psih. Andreea Adebawale, Asociația APRICAS, format online

5, 12 decembrie 2025: curs **“Tulburările de Personalitate din Perspectivă Cognitiv-Comportamentală”**, susținut de Prof. univ. dr. psih. Aurora Szentágotai-Tătar, organizat de Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din Romania (APCCR), format online

25-26 octombrie 2025: curs **“Evaluarea psihologică complexă și diagnosticul pozitiv și diferențial la copil și adult”**, organizat de Prof. Univ. Dr. Viorel Lupu și psih. Dr. Ramona Lupu, RASG Cluj-Napoca, format online

16-18 iunie 2025: conferință **World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy - International super conference**, format online

23 iulie 2025: workshop **Process Based CBT**, susținut de psih. Amfiana Gherman și psih. Mirela Pop, format online

31 mai - 28 august 2025: curs formare continuă **“Evaluarea Personalității - de la normalitate la patologie”**, organizat de Prof. Dr. Ticu Constantin, S.C. Smart Profiles S.R.L. Iași, format online

18-19 ianuarie 2025: curs **“Hipnoterapie cognitiv-comportamentală la copii, adolescenți și adulți”**, organizat de Prof. Univ. Dr. Viorel Lupu și psih. Dr. Ramona Lupu, RASG Cluj-Napoca, format online

1 ianuarie-31 martie 2024: cursuri **“Programe de intervenție în psihologia clinică a copilului”** și **„Tulburările de personalitate la adolescenți”** oranzate de Psih. Dr. Gianina Cucu-Ciuhan, format online

5-8 mai 2023: curs **“Inițiere în primul ajutor psihologic și practici bazate pe înțelegerea traumei pentru copii și îngrijitorii acestora”**, organizat de Centrul Step by Step, Oradea

29 septembrie - 1 octombrie 2022: Conferință internațională **„Burnout: prevenție, dimensiuni și perspective”**, organizată de Asociația Caritas Eparhial Oradea și colaboratori, Oradea

4 august, 2 septembrie 2022: sesiuni supervizare **“Intervenție în situații de criză și lucrul cu trauma”**, susținute de psih. Adrian Socol, format online

19 octombrie 2019: curs **“Terapia depresiei în secolul 21. Noi proceduri și tehnologii: Depreter”**, organizat de Asociația de consiliere și psihoterapie online din România, Cluj-Napoca

19 octombrie 2019: curs **“Terapia anxietății în secolul 21. Noi proceduri și tehnologii: Paxonline”**, organizat de Asociația de consiliere și psihoterapie online din România, Cluj-Napoca

7 mai 2019: atelier **Voluntariat în instituții sociale**, organizat de Asociația Provobis, Cluj-Napoca

25-26 februarie 2019: participare **“Conferința Națională de Psihoterapie Pozitivă”**, organizată de Asociația de Psihoterapie Pozitivă din România, Cluj-Napoca

4-7 septembrie 2018: workshop **“TEACH Project: CHS and Protection Mainstreaming”**, prin programul EU Aid Volunteers, organizat de CAFOD Head Office, Londra, UK

25-29 iunie 2018: workshop **“TEACH Project: Core Humanitarian Standard on Quality and Accountability (CHS)”**, prin programul EU Aid Volunteers, organizat de Caritas Europa, Bruxelles, Belgia

19-20 aprilie 2018: participare **Reuniunea de consiliere a organizațiilor acreditate SEV**, organizată de Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale prin programului Erasmus+ Mobilități în domeniul Tineretului, București

2-3 noiembrie 2017: curs **“Dinamica relațiilor din cuplu și familie”** susținut de Psih. Ali Baeram și Psih. Dr. Liana Don, Cluj-Napoca

9-10 aprilie 2016: curs **“Evaluarea personalității: de la normalitate la patologie”** susținut de Prof. Univ. Dr. Ticu Constantin, București

3-4 martie 2016: curs **“Depresia și descoperirea sensului”** susținut de Psih. Ali Baeram și Psih. Dr. Liana Don, Cluj-Napoca

3-5 martie 2014: curs **“Managementul cabinetului psihologic”** susținut de Asociația de Psihoterapie Pozitivă

7-8 iunie 2013: workshop **“Tulburări de opoziție”** susținut de psih. Viorica Păun

26 septembrie 2012: atelier **“Metode online de management al anxietății”**, susținut de Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, în cadrul Conferinței Naționale de Psihologie

31 martie - 1 aprilie 2012: curs **“Psihoterapia Disfuncțiilor Sexuale”**, organizat de Institutul de Psihologie și Psihoterapie a Sexualității Cluj-Napoca.

3 - 4 noiembrie 2011: workshop **“Mistakes in the Practice of REBT and How to Avoid Making Them”**, susținut de Prof. Windy Dryden, organizat de Colegiul Psihologilor din Romania și Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale

5 mai 2010: workshop **“Compatibilitatea intelectuală - rolul acesteia în formarea cuplurilor”**, susținut de Conf. Univ. Dr. Alina Rusu

10 septembrie 2009: Conferința **“Ziua mondială de prevenție a suicidului”**, organizată de Alianța Antisuicid Cluj

3 - 5 septembrie 2009: participare **Consfătuirea Națională de Istorie a Psihiatriei Românești**, organizată de Universitatea Oradea

Evenimente de psihoeducație și consiliere

ianuarie-iunie 2024: coordonare grup de psihoterapie pentru mămici cu depresie post-partum, în colaborare cu Asociația Rotary Insignis Oradea, elaborare broșură psihoeducațională **“Împreună combatem depresia postnatală”**

mai 2024: susținere atelier **“Nevoile emoționale ale bebelușului”**, în cadrul campaniei de psihoeducație **“Mai aproape de părinți”** organizat în colaborare cu medici și psihologi din Oradea, elaborare broșură psihoeducațională **“Sănătate psihologică perinatală”**

7 septembrie 2023: susținere atelier **“Adaptarea la grădiniță pentru copii și părinți”**, în cadrul evenimentului de educație **“Ateliere Kokolosh pentru părinți conștiincioși”**, Oradea

mai 2023: susținere ateliere **“Sănătatea emoțională a copilului meu”** și **“Schimbările psihologice de după naștere”** în colaborare cu medici și psihologi din Oradea, în cadrul campaniei de psihoeducație **“Mai aproape de părinți”** organizat de CIP Ioana-Alexandra Tuță

aprilie 2023: susținere atelier **“Sănătatea emoțională a mamei”** în cadrul evenimentului de educație **„Devenind mame”**, organizat de Asociația Rotary Insignis Oradea

mai 2022: susținere ateliere **“Cum previn teama de dentist a copilului meu”** și **“Schimbările fiziologice și psihologice ale mamei după naștere”** în colaborare cu medici din Oradea, în cadrul campaniei de psihoeducație **“Mai aproape de părinți”** organizat de CIP Ioana-Alexandra Tuță

aprilie 2022: susținere atelier **“Sănătatea emoțională a mamei și a bebelușului”** în cadrul evenimentului de educație **Devenind mame**, organizat de Asociația Rotary Insignis, Oradea

30 noiembrie 2013: susținere workshop **“Frica de dentist - o problemă a trecutului”** adresat părinților, în cadrul Expo Prichindel Cluj-Napoca