

INFORMAȚII PERSONALE

VĂLENAȘ SERGIU PAUL



ROMANIA

Sexul Bărbatesc | D

Naționalitatea română

POZIȚIA

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

2013 (octombrie) - prezent

Cercetător doctorand

Responsabilități principale:

Stabilirea design-urilor de cercetare în urma review-urilor literaturii de specialitate;
Realizarea protocolului pentru demersul studiului;
Conceperea și distribuirea scalelor în format online;
Contactarea, programarea și testarea participanților;
Colectarea datelor în urma desfășurării probelor;
Utilizarea unor programe specifice pentru realizarea sarcinilor experimentale (Opensesame);
Gestionarea rezultatelor în bazele de date (Microsoft Excel);
Analiza datelor utilizând metode specifice (Corelație, Regresie simplă/multiplă, Analiză de varianță pre-post, Mediere, Moderare, Teste t);
Utilizarea programelor de analiză specifice (SPSS, Comprehensive Meta-analysis);

Tipul sau sectorul de activitate Educație

2014 (NOIEMBRIE) – prezent

Asistent de cercetare psiholog

Promoting active aging – a computerized platform for cognitive training and rehabilitation (ActiveCORE), Grant code: PN-II-PT-PCCA-2013-4-1797; www.activecore.ro

Responsabilități principale:

Livrarea sesiunilor de psihoterapie (Psihoterapii cognitive și comportamentale);
Evaluarea psihologică (Psihologie clinică și evaluare);
Pregătirea materialelor în sprijinul intervențiilor pentru platformele computerizate;
Conceperea jocurilor/activităților care urmează să fie implementate pe platformă;
Asigurarea actualizării și mentenanței website-ului proiectului (www.activecore.ro);
Scrierea de conținut în limbaj adecvat SEO;
Evaluarea și îmbunătățirea constantă a platformei.

Tipul sau sectorul de activitate Educație, servicii către societate.

2015 iunie– 2015 octombrie

Expert învățământ pe termen scurt

e-Learning eficient, Individualizat și Adaptiv pentru învățământ la distanță, contract POSDRU/156/1.2/G/133681

www.eliada.gestiuneproiect.ro

Responsabilități principale:

Pregătirea, redactarea și conceperea suportului de curs pentru studenții care frecventează cursurile învățământului la distanță;
Pregătirea de activități pe tematici relateate cu psihoterapiile cognitive și comportamentale și psihologia clinică;
Realizarea de materiale video sugestive;
Realizarea de intervenții pentru platformele computerizate.

COMPETENȚE PERSONALE

Alte limbi străine cunoscute

Limba Engleză

	INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Limba Engleză	B2	B2	B2	B2	B2

Niveluri: A1/2: Utilizator elementar - B1/2: Utilizator independent - C1/2: Utilizator experimentat
 Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

Competențe de comunicare

- Înțelegere verbală la nivel superior exprimate prin capacitatea de a înțelege idei și informații prezentate oral sau scris.
- Înțelegerea informațiilor scrise, aptitudini de a citi și a înțelege informații și idei prezentate în scris.
- Încadrare în termene, un bun management al timpului.
- Adaptare foarte bună la schimbare, gândire critică și creativă, orientată spre celălalt.
- Aptitudini privind originalitatea ideilor și a informațiilor.
- Aptitudinea de a spune când ceva e greșit sau este probabil să nu meargă.
- Capacitatea de a aplica reguli generale la cazuri specifice pentru a ajunge la răspunsuri logice.
- Pot genera idei și soluții pentru eventuale probleme, am un bun management al conflictelor.
- Sunt cooperant, răbdător, prietenos, generos, empatic, persuasiv, responsabil.
- Dorință spre învățare și dezvoltare pe tot parcursul vieții

Competențe organizaționale/manageriale

- 2012-2013 membru voluntar activ la Organizația Non Guvernamentală – „Minte Forte”.
- Membru al asociației RASG, 2012-2013.
- Aptitudini de cooperare bună cu persoanele cu care sunt în contact, coordonare a unor activități, de finalizare a sarcinilor înaintea deadline-urilor.
- Participare ca voluntar la Fundația Somaschi, Baia Mare, între anii 2006- 2008 unde am desfășurat activități pentru ajutarea copiilor abandonați, integrarea lor în societate, diferite metode privind strângerea de fonduri dar și activități interactive cu copiii.
- Participare ca voluntar la Centrul Raluca, Cluj-Napoca, în perioada 2009-2010, unde am ajutat oamenii bolnavi de sindromul Down să se integreze în societate, dar și la strângerea de fonduri pentru Centru

Competențe dobândite la locul de muncă

De training/formare

- Susținerea trainingurilor pentru eficientizarea abilităților manageriale: Antreprenoriat, Manager proiect, Manager îmbunătățire procese, Manager de inovare (Comunicare, Leadership, Managementul de proiect, Abilități manageriale, Managementul Timpului), Time management, etc.
- Acordarea suportului în elaborarea suporturilor de curs, în pregătirea activităților de formare și în pregătirea documentației în vederea obținerii acreditărilor CNFPA;
- Conceperea, desfășurarea activităților în cadrul training-urilor în vederea dezvoltării abilităților și comportamentelor participanților;
- Conceperea testelor pentru evaluarea participanților;
- Conceperea activităților pentru pregătirea participanților;
- Acordarea cursanților suport necesar pentru a obține succes pe termen lung.

De Psihologie:

- Diagnostic și evaluare clinică;
- Utilizarea în contextul domeniului de specializare în psihologie clinică a probelor psihologice și interviurilor structurate și semi-structurate care îndeplinesc criteriile psihometrice standard
- Utilizarea probelor psihologice (ex. proiective sau de al tip) pe baza competențelor dobândite prin cursuri formative generale sau specifice, organizate la nivel universitar (nivel licență, master).

	<ul style="list-style-type: none"> -Intervenție/asistență psihologică dobândind următoarele componente pe parcursul Masteratului: -(a) educație pentru sănătate, promovarea sănătății și a unui stil de viață sănătos (ex. prin prevenție primară și secundară); (b) intervenții specifice pentru persoanele cu nevoi speciale; (c) consiliere și terapie suportivă; (d) consilierea în situații de criză și asistență a bolnavilor terminali; (e) optimizare și dezvoltare personală, autocunoaștere; (f) terapii de scurta durată focalizate pe problema, prevenție terțiară, recuperare și reeducare (individuale, de grup, cuplu și familie); (g) terapii standard de relaxare și sugestive; (h) consiliere (ex. prin tehnici comportamentale) specifică obiectivelor medicale (ex. creșterea aderenței la tratament, modificarea stilului de viață, pregătire preoperatorie, prevenție terțiară în cadrul bolilor cronice etc.); (i) managementul conflictului, mediere și negociere. - Educație și training (formare profesională)
Competențe informatice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ folosirea calculatorului atât la nivelul Software cât și Hardware. Cunoștințe în folosirea pachetului Microsof Office, în special a Excel, Word și PowerPoint.
Alte competențe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Personalitate deschisă și prietenoasă, capacitate de păstrare a calmului și a „sângelui rece” în situații de criză, capacitate de a lucra sub tensiune și în perioade scurte de timp, simțul umorului.
Permis de conducere	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Categoria B, din anul 2007

INFORMATII SUPLIMENTARE

Publicații	<ul style="list-style-type: none"> - Vălenaș, S., Szentágotai-Tătar, A., Miu, A. C., Grafton, B., Notebaert, L., MacLeod, C. (2016). Prediction of pre-exam state anxiety from ruminative disposition: The mediating role of impaired attentional disengagement from negative information. Revision requested by Behaviour Research and Therapy.
Prezentări la conferințe	<ul style="list-style-type: none"> -Vălenaș, S., & Szentagotai Tătar, A. (2015). The Relationships between stress, negative affect, rumination and social anxiety. <i>Journal of Evidence-Based Psychotherapies</i>, 15 (No. 2), 179 – 189. -Vălenaș, S.P., and Szentagotai-Tătar, A. "Rumination in Generalized Anxiety and Social Phobia: A Qualitative Systematic Review." <i>Transylvanian Journal of Psychology</i> 15.1 (2014); <p>Stefan, S., Candea, D., Valenas, S., Miu, A., Szentagotai-Tatar, A., (2015, September). <i>CBT for quality of life and improving cognitive functioning in the elderly. A meta-analysis</i>. Poster presented at the 45th Annual EABCT Congress</p> <p>CBT: A Road to Hope and Compassion for People in Conflict, Jerusalem, Israel.</p> <ul style="list-style-type: none"> -1st International Congress of Cognitive Behavioral Coaching - ICCBC 2014, Cluj-Napoca (membru în echipa de organizare a congresului); -Open paper – Integrating cognitive behavioral strategies in coaching (Valenas, S., Soflau, R., & Szentagotai, A.); -Open paper – A summary of coaching effectiveness (Șoflău, R., Vălenaș, S., Szentagotai, A., & David, D.)
Proiecte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formator în cadrul proiectului „Perfecționarea cadrelor didactice, din învățământul preuniversitar, care predau limba română minorităților naționale”. Contract POSDRU /87/1.3/S/ 63909. Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”. 2. Formator în cadrul proiectului Titlul proiectului „Perfecționarea cadrelor didactice, din învățământul liceal, care predau discipline economice” Contract POSDRU/87/1.3/S/63908. Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”. Domeniul major de intervenție 1.3 „Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”. 3. Prevalența națională a jocului patologic de noroc și a comorbidităților acestuia la copii și adolescenți, Cluj – Napoca, 2012 în calitate de Participant responsabil cu colectarea de date și prelucrarea statistică primară a acestora. 4. „Întărirea învățământului superior orientat spre competențe”. Contract POSDRU/86/1.2/S/60281. Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”. Domeniul major de intervenție 1.2 „Calitate în învățământul superior” – în calitate de Participant din Grupul Țintă. 5. Absolvire a cursului „Metode online de promovare a sănătății mentale”- organizat de COGNITROM împreună cu

CNSMLA și COPSI în cadrul proiectului „Metode online de promovare a sănătății mintale la locul de muncă și de armonizare a activității profesionale cu viața de familie”, contact POSDRU/81/3.2/S/54673.

Data,
15.06.2017

Semnătură,
Nume și prenume
Vălenaș Sergiu Paul



