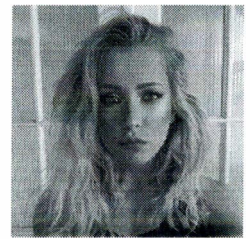


Póka Tünde

Data nașterii : Email :
tunde.poka@ubbcluj.ro



STUDII

2020- <i>Cluj Napoca - România</i>	Școala Doctorală: Psihodiagnostic și Intervenții Psihologice Validare Științific Universitatea Babeș-Bolyai
2015-2017 <i>Cluj Napoca - România</i>	Psihologia Clinică, Consiliere Psihologică, Psihoterapie - Master Universitatea Babeș-Bolyai
2015-2017 <i>Cluj Napoca - România</i>	Studii Psihopedagogice – Nivelul II. Universitatea Babeș-Bolyai
2012-2015 <i>Cluj Napoca - România</i>	Licențiat în Psihologie Universitatea Babeș-Bolyai
2012-2015 <i>Cluj Napoca - România</i>	Studii Psihopedagogice – Nivelul I. Universitatea Babeș-Bolyai
Limbi vorbite:	Maghiară: Nativ Română: Avansat Engleză: Intermediar
Permis de conducere:	Categoriile AM, A1, A2, A, B1, B

EXPERIENȚĂ PROFESIONALĂ

2020- <i>Cluj Napoca - România</i>	Universitatea Babeș – Bolyai, Departament de Psihologie Aplicată <u>Cadru Didactic Asociat</u> Desfășurarea seminarelor de Intervenții Cognitiv-Comportamentale, de Istoria Psihologiei, de Teoria Jocului, desfășurarea practiciilor de specialitate Conducerea licențelor Atribuții administrative
2019- <i>Sâncraiu - România</i>	Póka Tünde – Cabinet Individual de Psihoterapie <u>Psihoterapeut Cognitiv-Comportamental</u>
2016-2020 <i>Cluj Napoca – România</i>	<u>Antrenor Fitness, Antrenor Personal</u>

Studii publicate sau acceptate spre publicare din teza de doctorat

- Póka, T., Fodor, L-A., Barta, A., & Méréő, L. (2023).** A systematic review and meta-analysis on the effectiveness of self-compassion interventions for changing university students' positive and negative affect. *Current Psychology*, <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-023-04834-4>
- Póka, T., Barta, A., & Méréő, L. (in press).** A validation study of the Self-Compassion Scale – Short Form – Hungarian version (SCS-SF-HU) with University Students. *European Journal of Applied Positive Psychology*
- Póka, T., Barta, A., Veres, A., & Méréő, L. (in press).** Hungarian adaptation of Types of Positive Affect Scale: Differentiation between activating and soothing positive affect. *Studia Psychologica-Pedagogia*
- Studii trimise spre publicare și aflate sub lectorare din teza de doctorat**
- Póka, T., Barta, A., & Méréő, L. (2023).** Self-compassion mediates the relationship between university students' mindfulness, dysfunctional attitudes, and various distress and well-being indicators. [Manuscript submitted for publication]
- Póka, T., & Barta, A. (2023).** The effectiveness of Compassionate Mind Training for undergraduate students. [Manuscript submitted for publication]

Alte studii publicate sau acceptate spre publicare

- Barta, A., Tamás, B., Gálfi, B., **Póka, T.**, & Szamosközi, I. (2021). Excellence-based predictors of undergraduate students' metacognitive awareness. *8th SWS International Scientific Conference on Social Sciences – ISCSS*, 8(21), 205-214. <https://doi.org/10.35603/sws.iscss.2021/s06.20>
- Barta, A., Tamás, B., Gálfi, B., **Póka, T.**, & Szamosközi, I. (2021). Excellence-based predictors of undergraduate students' critical thinking. *8th SWS International Scientific Conference on Social Sciences – ISCSS*, 8(21), 215-222. <https://doi.org/10.35603/sws.iscss.2021/s06.21>
- Gyarmathy, É., Méréő, L., Kovács, K., Kökényesi, I., Petró, P., **Póka, T.**, & Fenyvesi, K. (2023). A Mondrian Blocks Játék alkalmazása az oktatásban és a kognitív tesztelésben. *Magyar Tudomány*, 184(11), 1382-1393. DOI: 10.1556/2065.184.2023.11.4
- Méréő, L., & **Póka, T.** (2023). Tudásunk határai: A véletlen matematikája és pszichológiája. *Korunk*, 3(3), 3-11.
- Póka, T.**, Barta, A., & Méréő, L. (2022). Predictive power of self-compassion in anticipating positive and negative workout-related emotions during COVID-19. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 6(14), 1-10. <https://www.nationalwellbeingsservice.org/volumes/volume-6-2022/volume-6-article-14/>
- Póka, T.**, Barta, A., & Méréő, L. (in press). The effectiveness of online mindfulness training for reducing stress in academic context during COVID-19 restrictions. *International Journal of Stress Prevention and Wellbeing*
- Póka, T.**, Veres, A., & Barta, A. (2023). Self-compassion predicts students athletes' negative and positive affect after remembering exercise-related setbacks. *Studia Educatio Artis Gymnasticae*, 68(3), 31-44. [https://doi.org/10.24193/subbeag.68\(3\).21](https://doi.org/10.24193/subbeag.68(3).21)

Conferințe și programe de formare profesională continuă

1. **Conferința Științifică Studentească din Transilvania (ETDK) – ediție XVIII – Secția de Psihologie - Premiul I.**
2. **A VI-a Conferință Internațională ARHTE “Integrare și diversitate în hipnopsihoterapia ericksoniană” la Cluj-Napoca, 8-10 octombrie 2015**

3. **Conferință Națională organizată de Asociație Psihologilor din România (APR) 2019**
 - Workshop – Aurora Szentágotai-Tătar – **Aplicații clinice ale psihologiei pozitive**
 - Workshop – Oana David – **Coaching cognitiv-comportamental: strategii transformaționale**

4. **Conferința Națională “Psihoterapia Cognitiv-Comportamentală”,** ediția a VI-a, organizată în perioada 24-25 septembrie 2020, de către Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România și Colegiul Psihologilor din România
 - Workshop Precongres – Dr. Andrada Neacșiu – **Terapia Dialectic Comportamentală (DBT): Introducere, dovezi validate științific și aplicații**
 - Workshop – Amfiana Botez – **Procesele ACT și procesele Terapia contractă pe Scheme în probleme de relaționare**
 - Workshop – Psiholog Lia Oltean – **Terapia prin acceptare și angajament – integrare în demersul clasic**

5. **Conferința Națională ACT,** organizată de către Asociația de Terapie a Acceptării și Angajamentului în perioada 7-9 mai 2021 cu titlul “Extinderea abilităților clinice – dezvoltarea profesională & personală”

6. **Compassion Focused Therapy – Nicola Petrocchi;** Formare profesională continuă organizată de Centrul pentru Studii de Psihoterapie Cognitiva Metis, desfășurat în perioada 11-13 iunie 2021

7. **Conferința Națională “Psihoterapia Cognitiv-Comportamentală”,** ediția a VII-a, organizată în perioada 23-24 septembrie 2021, de către Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România
 - Workshop pre-congres – **Tratamentul persoanelor cu dependențe și tulburări comorbide. Cum să obținem schimbări comportamentale de lungă durată – Prof. Univ. Dr. Donald Meichenbaum**
 - Workshop – **Adaptarea psihologică post-pandemie: tehnici psihologice pentru frica de revenire la normal, singurătate și blazare – Psih. Dr. Simona Ștefan**
 - Workshop – **Factorii psihologici și impactul acestora asupra rezilienței personale în situații stresante – Psih. Dr. Bianca Macavei**

8. **The Compassionate Mind Foundation’s 10th International ONLINE Conference** on the 11th-14th October 2021, “Past, Present and Future”
 - **Poster:** Self-Compassion Among Adults Who Used to Work Out in the Gym Before COVID-19

9. Conferință Națională “Psihologie și Tehnologie: conectați la Viitor” organizată de către Asociația Psihologilor din România (APR) în perioada 11-14 noiembrie 2021.
 - **Prezentare:** Rolul autocompasiunii în timpul pandemiei Covid-19, în cazul adulților care se antrenează fizic
 - Workshop **“Psihologie și Tehnologie – de la cercetare avansată la practică inovativă”**

10. Program de formare profesională continuă **“Abordarea cognitiv-comportamentală a tulburărilor de personalitate din cluster-ul B”,** organizat de Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România (APCCR), 12 decembrie 2021 – 10 februarie 2022

11. Program de formare profesională continuă **“Abordarea cognitiv-comportamentală a tulburărilor de personalitate din cluster-ul C”,** organizat de Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România (APCCR), începând de 07 aprilie 2022.

12. Conferința Națională ACT – A doua ediție, „**Aprofundarea conexiunilor interpersonale din perspectiva paradigmei contextual comportamentale**”, organizat de Asociația de Terapie a Acceptării și Angajamentului (ACBS) în perioada de 20 – 22 mai 2022.
 - **Prezentare:** Beneficiile programului de mindfulness în context academic – studiu de eficacitate
13. Cursul de „**Terapia centrată pe compasiune. Curs avansat**”, organizat de Centrul Pentru Studii de Psihoterapie Cognitivă (CSPC) în perioada 1-3 iulie 2022.
14. Cursul „**I’m Learning ACT - ACT for Beginners**”, susținut de Russ Harris, organizat de Psychwire începând de data de 04.10.2022 cu durată de șase săptămâni (22.11.2022)
15. I./1. **API Konferencia**, organizată de Departamentul de Psihologie Aplicată, Universitatea Babeș-Bolyai în data de 10. Decembrie 2022, Cluj-Napoca
 - **Poster:** The feasibility and effectiveness of an online mindfulness training in academic context during COVID-19’ restrictions
16. Cursul **ACT for Adolescents**, susținut de Russ Harris, organizat de Psychwire începând de data de 07.03.2023 cu durată de șase săptămâni (18.04.2023)
17. Cursul **Compassion-Focused CBT**, susținut de Paul Gilbert și Dennis Tirsch, organizat de Psychwire (2023)
18. Cursul **DBT Skills**, susținut de Marsha Linehan, organizat de Psychwire (2023)

Workshopuri susținute pe parcursul studiilor doctorale

1. I./1. API Konferencia, organizată de Departamentul de Psihologie Aplicată, Universitatea Babeș-Bolyai în data de 10. Decembrie 2022, Cluj-Napoca
 - ▶ Susținere de workshop cu titlul “Az együttérző elme: Az együttérzésre fókuszoló terápia gyakorlata” – Mentea compasională: Practicarea terapiei centrată pe compasiune
2. Conferința națională I./2. API Konferencia, organizată de Departamentul de Psihologie Aplicată, Universitatea Babeș-Bolyai și Asociația Psihopedagogilor Maghiari din România în data de 1. Aprilie 2023, Cluj-Napoca
 - ▶ Susținere de workshop cu titlul “A pozitív pszichológia eredményeinek alkalmazása az iskolában” – Aplicarea rezultatelor psihologiei pozitive în școli

DOMENII DE INTERES

- Psihologia Pozitivă
- Sport și Nutriție
- Psihoterapie

Noiembrie, 2023

Póka Tünde

