

INFORMAȚII PERSONALE **Gabriela Viorela Bud**

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

01/2020–Prezent **Co-fondator și Trainer**

MentAid Events SRL, Cluj-Napoca (România)

- Susținere traininguri pe tematica MentAid - Primul Ajutor în Sănătate Mintală
- Creeare platforma de e-learning mentaid.ro

11/2019–Prezent **Psihoterapeut, acreditat de Colegiul Psihologilor din România**

Pop Gabriela-Viorela - Cabinet individual de psihologie

2023, 2024, 2025 **Formator**

Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România

- Susținere cursuri de formare pe tematica Autocunoaștere
- Susținere modul de Practică (2025)

03/2020–03/2022 **Consilier în carieră în cadrul proiectului european POCU/380/6/13/124146**

Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca (România)

03/2019–03/2020 **Intern în cadrul Clinicii universitare de psihologie PsyTech**

Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca (România)

- Facilitarea unui grup de consiliere
- Analizarea statistică a datelor relevante pentru grupul de consiliere
- Promovarea serviciilor oferite de Clinica universitară de psihologie

11/2018–06/2019 **Voluntar consiliere în carieră**

Centrul de Consiliere în Carieră, Alunni și Relația cu Mediul de Afaceri, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca (România)

- Desfășurarea ședințelor individuale de consiliere și orientare în carieră cu studenți
- Facilitarea workshopurilor pentru studenți, pe tematici relaționate cu parcursul profesional și/sau academic
- Redactarea de articole pe tematici relevante pentru carieră

- 15/04/2019–16/05/2019 **Practicant în cadrul Spitalului de recuperare medicală Polaris Medical**
Suceagu, Cluj (România)
- Asistarea la ședințele de terapie individuală și de grup
- Aplicarea de instrumente și scale psihologice
- Desfășurarea de ședințe individuale cu pacienții internați
- 03/2018–06/2018 **Intern în cadrul Cognitrom, pentru platforma PAX online**
- Evaluarea psihologică a participanților înscriși în platformă
- Desfășurarea interviului clinic
- Redactarea raportului de evaluare
- 2016–2017 **Consilier în carieră**
Future Frontiers, Londra (Regatul Unit)
- Consiliere individuală pentru luarea deciziilor în carieră și facilitarea parcursului profesional
- Facilitarea unor grupuri de consiliere pe tematica carierei
- 2013–2016 **Voluntar în cadrul Asociației Studenților la Psihologie (ASPR)**
Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca (România)
- Membru al departamentelor de Resurse Umane și de Relații Publice
- Reprezentant Externe; Coordonator interimar al departamentului de Relații Publice
- Coordonator de proiecte: Congresul Național al Studenților la Psihologie (CNSP, 2015); Mobilități (2015), Teambuilding ASPR (2014)
- Student-evaluator în cadrul „Gala Profesorului Bologna” (2015)

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

- 10/2019–10/2025 **Doctorand la Școala doctorală „Psihodiagnostic și intervenții psihologice validate științific”, la Zi, cu Frecvență**
Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca (România)
- 10/2017–07/2019 **Master Psihologie Clinică, Consiliere psihologică și Psihoterapie**
Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca (România)
- Psihologie clinică
- Psihoterapie cognitiv-comportamentală
- Coaching cognitiv-comportamental
- 09/2016–11/2017 **Master Career Coaching**
University of East London, Londra (UK)
- The Practice of Evidence-based Coaching
- Career Coaching in Professional Context
- Organizational Coaching
- Qualitative Research Methods
- 11/2017–09/2018 **Coordonator al activității de cercetare intitulată „Exprimarea prin scris și simptomele depresive”**
- Investigarea efectelor intervenției de exprimare prin scris asupra simptomelor depresive

Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea Babeș-Bolyai,
Cluj-Napoca

- Psihologie cognitivă
- Introducere în neuroștiințe
- Psihologia dezvoltării

**COMPETENȚE
PERSONALE**

Limba(i) maternă(e) română

Limbile străine

	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
engleză	C2	C2	C2	C2	C2
spaniolă	B2	B2	B2	B2	B2
germană	B1	B1	B1	B1	B1

Niveluri: A1 și A2: Utilizator elementar - B1 și B2: Utilizator independent - C1 și C2: Utilizator experimentat
Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

- Competențe de comunicare** - Abilități de interacțiune cu tineri, dobândite prin activitatea de asistarea a acestora în procesul de consiliere și prin facilitarea unor traininguri livrate grupurilor
 - Ascultare activă, empatie, dobândite în practica de psihoterapie, consiliere psihologică și respectiv, practica de consiliere în carieră
- Competențe manageriale** - Competențe organizatorice, de leadership, dobândite prin activitățile de coordonare a unor proiecte
 - Competențe de planificare și monitorizare a activităților, dobândite în sarcinile de voluntariat
- Competențe dobândite la locul de muncă** - Spirit de echipă (membru de echipă în multe proiecte în trecut și în prezent)
 - Adaptabilitate la situații noi și medii diferite de comunicare, dezvoltată ca urmare a experiențelor de lucru și studiu în străinătate
- Competențele digitale** O excelentă stăpânire a instrumentelor Microsoft Office.