



# Milea Ion

## EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

01/2019 – ÎN CURS Cluj-Napoca, România

**CADRU DIDACTIC ASOCIAT** UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI

- Psihologie Evoluționistă - Nivel licență, ZI și ID (Psihologie), Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, UBB
- Evolutionary Psychology - Nivel licență, ZI (Științe Cognitive - program în limba engleză), Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, UBB
- Psihologie Clinică - Nivel licență, ID (Psihologie), Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, UBB
- Practică - Nivel licență și master, ZI și ID (Psihologie), Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, UBB

07/2021 – 02/2022 Cluj-Napoca, România

**ASISTENT CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ** UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI

- Gestionarea bazei de date științifice
- Organizarea activității de cercetare în școli
- Participarea la ședințele de proiect
- Transmiterea de informații către coordonatorul proiectului
- Gestionarea echipei de voluntari
- Operarea de modificări în platformă
- Păstrarea legăturii cu reprezentanții școlilor și cu părinții

07/2020 – 2024 Cluj-Napoca, România

**PSIHOTERAPEUT CLINICĂ** UNIVERSITARĂ DE PSIHOLOGIE BABEȘ-BOLYAI "PSYTECH"

- Preluare pacienți și derulare ședințe consiliere sau psihoterapie

02/2018 – 05/2018 Cluj-Napoca, România

**INTERN COGNITROM**

- scriere și editare articole din domeniul psihologiei, într-un limbaj de interfață adecvat pacienților și psihoterapeuților,
- consultarea studiilor din literatura de specialitate,
- traducere resurse psihoterapeutice din limba engleză în limba română.

05/2017 – 09/2017 Lee, Statele Unite

**CREW MCDONALD'S**

- luarea comenzilor și servirea clienților;
- lucru cu casa de marcat, pregătire produse și înmânarea clienților;
- stocare și ordonare marfă
- aprovizionarea bancului de lucru și asamblarea produselor;
- pregătire băuturi și întreținerea echipamentelor.

07/2016 – 05/2017 Cluj-Napoca, România

**COORDONATOR CONFERINȚA INTERNAȚIONALĂ A STUDENȚILOR LA PSIHOLOGIE** ASOCIAȚIA STUDENȚILOR PSIHOLOGI DIN ROMÂNIA

- Coordonarea activității echipei și gestiunea resurselor umane (50 voluntari) și materiale;
- Supervizarea activității coordonatorilor de miniechipe (Științific, PR, Finanțe și Social & Participanți), precum și organizarea ședințelor de coordonatori;
- Organizarea unor ședințe comune de lucru;
- Planificarea activităților și desemnarea responsabililor;
- Păstrarea legăturii cu speakerii invitați, alături de miniechipele Științifice;

- Păstrarea legăturii cu colaboratorii;
- Scrierea proiectelor de finanțare, în colaborare cu miniechipa Finanțe;
- Pregătirea programului social, respectiv a cazărilor și gestionarea participanților, alături de miniechipa Social și Participanți;
- Promovarea proiectului, alături de miniechipa PR.

03/06/2015 – 02/06/2016 Cluj-Napoca, România

#### **CENZOR ASOCIAȚIA STUDENȚILOR PSIHOLOGI DIN ROMÂNIA**

---

Asigurarea controlului intern în cadrul organizației prin verificarea legalității deciziilor și a modului de administrare a patrimoniului Asociației.

09/2015 – 11/2015 Cluj-Napoca, România

#### **INTERN DEPARTAMENT RECRUTARE SYKES ENTERPRISES EASTERN EUROPE**

---

- scanarea CV-urilor primite
- gestionarea și îmbogățirea bazei de date
- contactarea candidaților în vederea stabilirii interviurilor și testărilor lingvistice
- participarea la interviuri

05/2014 – 05/2015 Cluj-Napoca, România

#### **COORDONATOR RESURSE UMANE ASOCIAȚIA STUDENȚILOR PSIHOLOGI DIN ROMÂNIA**

---

- Participarea activă în cadrul Adunărilor Generale ASPR și în cadrul ședințelor Consiliului Director;
- Gestiunea ședințelor săptămânale de departament, alcătuind totodată ordinea de zi a acestora;
- Transmiterea și promovarea elementelor de cultură organizațională prin activități specifice
- Facilitarea integrării noilor membri și transmiterea misiunii, viziunii și valorilor Asociației
- Păstrarea evidenței statutului membrilor din organizație (activ, inactiv);
- Gestionarea bazei de date cu membrii organizației;
- Asigurarea motivării echipelor de proiect și a membrilor departamentelor, alături de membrii departamentului HR prin supervizarea activității responsabililor HR pe departamente/proiecte și
- propunerea unor proiecte interne;
- Organizarea, alături de membrii departamentului HR, de teambuildinguri.

### ● **EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ**

---

09/2018 – ÎN CURS Cluj-Napoca, România

**STUDII DOCTORALE** Șc. Doctorală Psihodiagnostic și Intervenții Psihologice Validate Științific, FPSE, UBB Cluj-Napoca

---

10/2016 – 10/07/2018 Cluj-Napoca, România

**STUDII MASTERALE** Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, specializarea Psihologie Clinică

---

2013 – 2016 Cluj-Napoca, România

**STUDII DE LICENȚĂ** Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, specializarea Psihologie, UBB Cluj-Napoca

---

08/2009 – 04/2013 Sibiu, România

**DIPLOMĂ BACALAUREAT** Colegiul Național „Octavian Goga”

---

Gramatica și literatura engleză, terminologie specifică din toate materiile studiate (studiu bilingv)

### ● **COMPETENȚE LINGVISTICE**

---

Limbă(i) maternă(e): **ROMÂNĂ**

|          | COMPREHENSIUNE       |       | VORBIT           |             | SCRIS |
|----------|----------------------|-------|------------------|-------------|-------|
|          | Comprehensiune orală | Citit | Exprimare scrisă | Conversație |       |
| ENGLEZĂ  | C1                   | C1    | C1               | C1          | C1    |
| FRANCEZĂ | B2                   | B2    | B2               | B2          | B2    |
| SPANIOLĂ | B1                   | B1    | B1               | B1          | A2    |

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

● **REZULTATELE TESTULUI DE COMPETENȚE DIGITALE**

|                                                                                                                                 |                          |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|
|  Educația în domeniul informației și al datelor | <b>NIVEL AVANSAT</b>     | Nivelul 5 / 6 |
|  Comunicare și colaborare                       | <b>NIVEL AVANSAT</b>     | Nivelul 5 / 6 |
|  Crearea de conținut digital                    | <b>NIVEL INTERMEDIAR</b> | Nivelul 4 / 6 |
|  Siguranță                                      | <b>NIVEL AVANSAT</b>     | Nivelul 5 / 6 |
|  Soluționarea problemelor                       | <b>NIVEL AVANSAT</b>     | Nivelul 5 / 6 |

Rezultatele autoevaluării [self-assessment](#) bazate pe [Cadrlul european al competențelor digitale 2.1](#)

● **PROIECTE**

**Proiecte/voluntariat**

- Organizator și coordonator al proiectului „Conferința ConexiU-Me”, dezvoltat în 2022 și premiat în cadrul proiectului de bugetare participativă Com’On Cluj-Napoca. Proiectul a presupus organizarea unei conferințe pentru oferirea de psihoeducație cu privire la relațiile sociale, romantice și la relația cu sinele, alături de oferirea unor oportunități de exersare a abilităților sociale.
- Organizator și coordonator al proiectului „No, stres? NO STRES!”, dezvoltat în 2022 și premiat în cadrul proiectului de bugetare participativă Com’On Cluj-Napoca. Proiectul a presupus organizarea de evenimente pentru oferirea de psihoeducație cu privire la stres.
- Organizator și coordonator al proiectului „eCHILLibru - despre reglarea emoțională”, dezvoltat în 2021 și premiat în cadrul proiectului de bugetare participativă Com’On Cluj-Napoca. Proiectul a presupus organizarea de evenimente online pentru oferirea de psihoeducație cu privire la reglarea emoțională.
- Voluntar activ în cadrul Liniei telefonice gratuite de suport psihologic-emoțional pentru persoanele afectate de COVID-19, proiect demarat și coordonat de către Ministerul Sănătății în parteneriat cu Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale (APCCR), Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca (prin Clinica Universitară de Psihologie PsyTech) și Vodafone România (2021-2022)
- Organizator și coordonator al proiectului „În Spatele Imaginii”, dezvoltat în 2020 și premiat în cadrul proiectului de bugetare participativă Com’On Cluj-Napoca. Proiectul a presupus organizarea de evenimente online pentru oferirea de psihoeducație cu privire la anxietatea socială.
- Organizator al proiectului „Stop Being Mean on the Screen!”, un proiect de informare, prevenție și conștientizare a riscului de hărțuire online (cyberbullying), dezvoltat în 2020 și premiat în cadrul proiectului de bugetare participativă Com’On Cluj-Napoca..
- Organizator al proiectului „Generații Împreună”, dezvoltat în 2019 și premiat în cadrul proiectului de bugetare participativă Com’On Cluj-Napoca.
- voluntar Ziua Interacțiunii Om-Animal (ZIOA), edițiile 2015,2016,2017.
- voluntar în cadrul proiectului Champions United 2016, organizat de asociația 11even, 2016.
- voluntar în cadrul proiectului Congresul Național al Studenților la Psihologie, Alba-Iulia, 2015.
- voluntar Festivalul Egalității de Gen, orgnizat de ALEG (Asociația pentru Libertate și Egalitate de Gen), Sibiu.

● **PUBLICAȚII**

2020

## **The Efficacy of Internet-Based Parenting Programs for Children and Adolescents with Behavior Problems: A Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials**

Florea, I. S., Dobrea, A., Păsăreanu, C. R., Georgescu, R. D., & Milea, I. (2020). The Efficacy of Internet-Based Parenting Programs for Children and Adolescents with Behavior Problems: A Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(4), 510-528.

2021

## **The map of cognitive processes in boredom: multiple mediation models**

Milea, I., Cardoso, R. A., & David, D. (2021). The map of cognitive processes in boredom: multiple mediation models. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1-13.

ISO 690

2023

## **Compulsive sexual behavior disorder in 42 countries: Insights from the International Sex Survey and introduction of standardized assessment tools**

Lin, C. Y., Tsai, M. C., Koós, M., Nagy, L., Kraus, S. W., Demetrovics, Z., ... & Sungkyunkwan University's research team. (2024). The short version of the Sexual Distress Scale (SDS-3): Measurement invariance across countries, gender identities, and sexual orientations. *International journal of clinical and health psychology*, 24(2), 100461.

**Denumirea publicației/conferinței:** Journal of Behavioral Addictions | **Volum, număr, pagini:** 23(4), 510-528.

## **A meta-analysis of the association of death anxiety with psychological distress and psychopathology**

Dumitru, E. P., Cardoso, R. A., Milea, I., Gambarota, F., Altoè, G., David, D. O., & Cristea, I. A. (2025). A meta-analysis of the association of death anxiety with psychological distress and psychopathology. *Nature Human Behaviour*, 1-11.

**Denumirea publicației/conferinței:** Nature Human Behaviour

### ● **COMPETENȚE DOBÂNDITE LA LOCUL DE MUNCĂ**

#### **Competențe dobândite la locul de muncă**

- gestionarea cazurilor clinice în psihoterapie
- abilități de utilizare a bazelor de date științifice, instrumentelor de modificare aplicații online și gestionare grupuri de elevi, dobândite ca asistent de cercetare în perioada 2021-2022
- competențe organizatorice (organizare de evenimente științifice)
- experiență în screening și evaluare psihologică, dobândită ca asistent de cercetare în perioada 2015-2018
- adaptabilitate la situații noi și/sau neprevăzute
- bun management al timpului
- cunoștințe privind desfășurarea interviului comportamental (ca urmare a unui training desfășurat în timpul internshipului la Sykes și a derulării interviurilor de recrutare a membrilor ASPR)

### ● **ALTE COMPETENȚE**

#### **Alte competențe**

- capacitate de analiză, sinteză, adaptare de texte, precum și accesibilizare conținuturi științifice în limbaj de graniță - dobândită în cadrul internshipului Cognitrom
- exprimare scrisă creativă, abilitatea de a improviza pe diverse teme și de a răspunde eficient la situații spontane. Am dezvoltat aceste abilități mai ales în anii (2007-2013) în care am făcut parte din trupa de teatru a Clubului Elevilor Sibiu, alături de care am participat la diverse concursuri județene și naționale, obținând diverse premii în cadrul acestora;

### ● **DISTINCȚII/CONFERINȚE**

#### **Distincții/Conferințe**

- Participare online Conferința Națională Psihoterapia Cognitiv-Comportamentală „Reziliență și Traumă”, 2022
- Participare online la EABCT 2021 Congress – CBT: Back to the Future, Belfast, 2021

- Curs de specializare în psihologie sportivă", organizat de Asociația pentru Dezvoltarea Psihologiei – Smart Psi, 2020.
- Participare la Conferința European Association of Clinical Psychology and Psychological Treatment (EACLIPT), Dresda, 2019
- Participare Conferința Națională a Școlilor Doctorale (secțiunea Psihologie), Cluj-Napoca, 2020
- Participare Conferința Națională a Școlilor Doctorale (secțiunea Psihologie), București, 2019
- Participare 9th World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies (WCBCT), Berlin, 2019
- Laureat al Premiului Excellentia 2017, din partea CSUBB, la propunerea Facultății de Psihologie și Științe ale Educației, UBB.
- Bursier în cadrul Burselor „URSUS – Studenți pentru Comunitatea Clujului", ediția 2017.
- „Voluntarul Anului", la Gala Voluntarului ASPR, 2017.
- Participare Conferința Națională de Psihologie Sportivă, București 2017.
- Bursier în cadrul Burselor de performanță UBB, 2016-2017.
- Locul I pentru susținerea proiectului de cercetare „Înapoi la Conducere" în cadrul sesiunii de comunicări științifice studentești de la Congresul Național al Studenților la Psihologie, Brașov 2016.
- Susținerea proiectului de cercetare „The game gets serious" în cadrul sesiunii de comunicări științifice studentești de la Conferința Internațională a Studenților la Psihologie, Cluj-Napoca, 2016.
- Susținerea proiectului de cercetare „Before and after boredom" în cadrul sesiunii de comunicări științifice studentești de la Conferința Internațională a Studenților la Psihologie, Cluj-Napoca, 2018.

## ● **PERMIS DE CONDUCERE**

---

**Permis de conducere:** B

## ● **COMPETENȚE ORGANIZATORICE**

---

### **Competențe organizatorice**

---

- leadership (fost responsabil al unei echipe compuse din 25 persoane; responsabil de organizarea unor seminare pentru mai mult de 100 de persoane)
- competențe de organizare, dobândite în cercetare, în activitatea de psihoterapeut, dar și ca responsabil HR pe anumite proiecte în cadrul Asociației Studenților Psihologi din România, dar și pentru a realiza managementul timpului și consolidate în activitatea de predare și coordonare de evenimente
- aptitudini de planificare, consolidate pe parcursul studiilor, în activitatea de psihoterapeut, dar și în mandatului de Coordonator Resurse Umane ASPR
- rezistență la stres, conștiințiozitate, seriozitate, dobândite pe parcursul anilor de voluntariat și a participărilor la olimpiadele de Istorie și Științe Socio-umane și consolidate în experiențele ulterioare
- atenție la detalii, exersată în scrierea de articole științifice, în elaborarea prezentărilor de seminar, dar și în timpul mandatului de Cenzor ASPR și pe parcursul supervizării proiectelor Recrutări, Teambuilding, Exchange, Gala Voluntarului ASPR, Fabrica de Zâmbete.

## ● **COMPETENȚE DE COMUNICARE ȘI INTERPERSONALE**

---

### **Competențe de comunicare și interpersonale**

---

- empatie, abilități de negociere, sumarizare și asertivitate, dezvoltate în mediul ONG (2012-2023) și consolidate în anii de predare și psihoterapie
- capacitatea de a sintetiza informații științifice și a le disemina în limbaj de interfață, consolidată în anii de predare și de susținere a webinarilor și prelegeri în cadrul proiectelor de psihoeducație
- comunicare virtuală foarte bună, dezvoltată în anii de voluntariat și consolidată în timpul anilor de comunicare aproape exclusiv online (2020 - 2022) pentru susținerea seminarelor, dar și a ședințelor de psihoterapie mediate de tehnologie
- bune abilități de comunicare verbală și non-verbală, dobândite mai ales în intervalul 2007-2013, când am urmat cursurile de teatru la Clubul Elevilor Sibiu și consolidate în cadrul unui curs de improvizație (2020)
- abilități de comunicare cu copiii, dezvoltate și consolidate în cadrul acțiunilor de voluntariat (Youth Fair, Ziua Interacțiunii Om-Animal, Festivalul Egalității de Gen, proiectul Fabrica de Zâmbete al ASPR)