

INFORMAȚII PERSONALE

Raluca Tomșa

✉ raluca.tomsa@fpse.unibuc.ro

LOCUL DE MUNCĂ PENTRU
CARE SE CANDIDEAZĂ

Conferențiar 19

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

octombrie 2012–prezent

Lector universitar titular

Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București

- Curs Fundamentele psihologiei (specializările Științele Educației și Psihopedagogie Specială)
- Seminarii Fundamentele psihologiei

Tipul sau sectorul de activitate Activitate didactică

martie 2009–septembrie 2012

Asistent universitar titular

Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București

Seminarii la disciplinele:

- Laborator de comunicare
- Introducere în psihologie socială
- Introducere în psihoterapie

Tipul sau sectorul de activitate Activitate didactică

martie 2008–februarie 2009

Asistent universitar titular

Facultatea de Psihologie, Universitatea „Titu Maiorescu”

- Seminarii Fundamentele psihologiei

Tipul sau sectorul de activitate Activitate didactică

2007–prezent

Consilier psihologic specialist

Tomșa Raluca Cabinet Individual de Psihologie

- Consiliere psihologică experiențială individuală și de grup
- Psihoterapie
- Dezvoltare personală

Tipul sau sectorul de activitate Consiliere psihologică

martie 2006–februarie 2008

Preparator universitar - cadru didactic titular

Facultatea de Psihologie, Universitatea „Titu Maiorescu”

- Seminarii Fundamentele psihologiei

Tipul sau sectorul de activitate Activitate didactică

2006–2011

Consilier psihologic formator sub supervizare, psihoterapeut practicant autonom

Centrul S.P.E.R

- Consiliere psihologică experiențială individuală și de grup
- Psihoterapie
- Dezvoltare personală

Tipul sau sectorul de activitate Consiliere psihologică

februarie 2006–iulie 2006

Monitor drepturile copilului

Programul „Pledoarie pentru demnitate”, Centrul pentru Resurse Juridice

- Monitorizarea respectării drepturilor copiilor din centrele de plasament din sudul României.

septembrie 2004–februarie 2006

Preparator universitar - cadru didactic asociat

Facultatea de Psihologie, Universitatea „Titu Maiorescu”

- Seminarii Fundamentele psihologiei

Tipul sau sectorul de activitate Activitate didactică

ianuarie–aprilie 2003

Student în practică

Comunicacion objetiva, Barcelona (Spania)

- Traducere de materiale din engleză în spaniolă
- Asistare la interviuri
- Traininguri în cadrul Departamentului de Coaching

Tipul sau sectorul de activitate Resurse umane

septembrie–decembrie 2000

Voluntar

Centrul Reninco, București

- Activități de traducere materiale despre terapia copiilor cu dizabilități
- Tehnoredactare
- Organizare evenimente

Tipul sau sectorul de activitate Organizație Nonguvernamentală

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

2006–2011

Doctor în Psihologie

Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București

2004–2006

Master “Psihodiagnostic și Psihoterapie”

Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București

Disciplinele principale studiate:

- Terapie experiențială
- Terapie nondirectivă centrată pe persoană

2000–2004

Licența în psihologie

Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București

ALTE MENȚIUNI

2014, 2016, 2017

17 mai -14 iunie 2014

2014

- Stagii de predare Erasmus în cadrul Facultății de Psihologie de la Universității din Salamanca
- Visiting professor timp de patru săptămâni la Facultatea de Psihologie de la Universitatea din Salamanca.
- Profesor Bologna

MEMBRU ÎN URMĂTOARELE ECHIPE DE PROIECT

Proiecte de cercetare

- 2013 – 2014: Membru în echipa proiectului "Evaluacione la actividad fisica y factores de riesgo para la salud en poblacion universitaria", proiect coordonat de prof. Cristina Jenaro de la Universitatea din Salamanca și finanțat de La Fundación Memoria D. Samuel Solórzano Barruso de la Universidad de Salamanca.

Proiecte de cercetare-dezvoltare

- februarie – decembrie 2016: Proiectul „Climat Managementul conflictelor în școală”.
- septembrie – octombrie 2015: POSDRU/161/2.1/G/142088 „Succes pentru psihologii de mâine prin practica și consilierea studenților de azi”.
- martie-mai 2015 Incluziune sociala prin furnizarea de servicii sociale integrate la nivelul comunitatii- Servicii comunitare pentru copii, Unicef și Norway Grants - 2015
- aprilie 2014 – decembrie 2015: Expert cheie consiliere în cadrul proiectului POSDRU/160/2.1/S/137360 „Start în carieră. Bune practici europene în consilierea profesională a studenților români”.
- februarie 2013 – noiembrie 2013: Expert pe termen lung în cadrul proiectului „Definirea calificării de psiholog și a descriptorilor sectoriali de învățare, în vederea adaptării programelor de master în psihologie la nevoile pieței muncii din România”, PODRU/86/1.2./S/58717.
- aprilie 2013: Formator, expert pe termen scurt în proiectul POSDRU/85/1.1/S/64159 „Metode și instrumente noi pentru formarea competențelor elevilor în managementul vieții personale. Platforma digitală interactivă în tematica psihologiei aplicate pentru elevii de liceu”.
- martie - iunie 2013: Expert pe termen scurt în proiectul POSDRU/87/1.3./S/61341 „Stilul de învățare și temperamentul școlărilor - instrumente pentru o educație creativă”.
- iulie 2012: Expert în cadrul proiectului POSDRU 97/6.3/S/54973 „Sprijin femeilor discriminate pe piața muncii”.
- iunie – noiembrie 2012: Expert pe termen scurt metodologie în cadrul proiectului POSDRU/87/1.3/S/63906 „Consilieri școlari mai bine pregătiți pentru elevii de gimnaziu”– program de formare continuă de specialitate de tip „blended learning”, coordonat de către Centrul Municipal București de Resurse și Asistență Educațională.
- aprilie 2012 – septembrie 2012: Psiholog consilier în cadrul proiectului POSDRU ID 81675 „Facilitarea tranziției de la școală la viața activă prin stagii de practică de specialitate organizate în parteneriat de angajatori și universități”.
- noiembrie 2011 – mai 2012: Expert formator pentru Centrul Anti-Mobbing lansat prin intermediul proiectului POSDRU/71/6.3/S/23848 „Femeia contează”.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE CONTINUĂ

2016

- 1 septembrie: Certificat de participare la workshopul „A cognitive behavioral approach to weight loss and maintenance”, în cadrul Conferinței Internaționale EABCT, Stockholm, Suedia.
- 31 august: Certificat de participare la workshopul „The prevention of prejudice: Using perspective taking to develop empathy and psychological flexibility”, în cadrul Conferinței Internaționale EABCT „Roots and present branches of CBT”, Stockholm, Suedia.
- 23 august: Certificat de participare la workshopul „Design and conduct of high quality large-scale randomized controlled trials (RCT) of behaviour change interventions”, în cadrul Conferinței Internaționale EHPS, Aberdeen, Scoția.

2014

- 20-21 noiembrie: Certificat de participare la secțiunea „Teorie și practică în consiliere”, în cadrul Conferinței Internaționale „Educație și creativitate pentru o societate bazată pe cunoaștere”, București, România
- 25 octombrie: Certificat de participare la workshopul „Programe de intervenție bazate pe principiile psihologiei pozitive - aplicații în școală”, susținut de Prof. univ. dr. Valeria Negovan și de Lect. univ. dr. Corina Bogdan în cadrul Conferinței Psiworld, București.
- 18-29 august: Certificat de participare la cursul „Applied Multivariate Analysis”, Universitatea Utrecht, Olanda; teme abordate - ANCOVA, MANOVA, MANCOVA.

- 2013
- 5 noiembrie: Certificat de participare *Microsoft Technology Enriched Instruction "Faculty Development Workshop" Microsoft Faculty Fellow*, Universitatea din București, Microsoft, Society for Information Technology and Teacher Education; teme abordate - Skydrive, Office 365, Padle.
 - 2-3 noiembrie: Certificat de participare la workshopul „*Intervenție ecosistemică după traumatisme colective: reconstrucție psihică și a legăturilor sociale*”, susținut de prof. Șerban Ionescu, sub egida Institutului pentru Studiul și Tratamentul Traumei, ARTS&CORS și a Colegiului Psihologilor din România.
 - 2-3 noiembrie: Certificat de participare la workshopul „*De la traumă la soluții – urmând calea clientului*”, susținut de Plamen Panayotov, sub egida Institutului pentru Studiul și Tratamentul Traumei, ARTS&CORS și a Colegiului Psihologilor din România.
 - 14-15 octombrie: Certificat de participare la workshopul „*Lucrul cu adolescenții și adulții care comit infracțiuni cu privire la viața sexuală*”, susținut de John Newbauer, sub egida Asociației pentru Psihologie și Psihoterapie Adleriană din România și a Colegiului Psihologilor din România.
 - 7 septembrie: Certificat de participare la workshopul „*Understanding the DSM-5 and the ICD: What every practitioner needs to know*”, American Psychological Association, Office of Continuing Education in Psychology.
 - 8-19 iulie: Certificat de participare la cursul „*Depression management and suicide prevention*”, Universitatea Utrecht, Olanda.
 - 29-30 iunie: Certificat de specializare „*Mental Health Facilitator – Master Trainer*”, European Board of Certified Counselors și NBCC Romania.
 - februarie – iunie: Certificat de specializare în psiho-oncologie, Patronatul Medicinii Integrative; teme abordate - calitatea vieții, noile medicamente, metodica asistenței în oncologie, discutare cazuri clinice.
 - 3 iunie: Certificat de participare la workshopul „*Dezvoltare durabilă*”, Structural Consulting POSDRU/86/1.2./S/58717; teme abordate - protecția mediului, responsabilitate socială, sărăcie, dezvoltare economică.
 - 18-19 aprilie: Certificat de participare la cursul „*Egalitate de șanse*”, Structural Consulting POSDRU/86/1.2./S/58717.
- 2012
- 23 noiembrie: Certificat de participare workshopul „*Brief screening and intervention*”, NBCC Romania; teme abordate - adicții, terapie de scurtă durată.
 - 22 noiembrie: Certificat de participare la workshopul „*Introduction to group counseling: Theories and practice*”, NBCC Romania.
 - 26-30 august: Certificat de participare la cursul „*Peace bag - Mainstreaming peace education in the EuroMed*”, Fundació Catalunya Voluntària, Barcelona, Spania; teme abordate - educație pentru pace, egalitate de șanse, gen, discriminare.
 - 25-29 iunie: Certificat de participare la școala de vară „*Auschwitz – history, memory and education*”, International Center for Education about Auschwitz and the Holocaust; teme abordate - egalitate de șanse, gen, discriminare.
 - 7-10 iunie: Certificat de participare la cursul „*Training intensiv de bază - Terapia alegerilor realiste*”, Asociația de Hipnoterapie și Psihoterapie Cognitiv-Comportamentală.
 - februarie – martie: Certificat de participare la cursul „*Basics of Supervision in Helping Professions*”, The Center for Credentialing and Education, USA.
- 2011
- 27 octombrie: Certificat de participare la cursul „*Training JVIS (Jackson Vocational Interest Survey)*”, Test Central, D&D Consultants.
 - 28 august – 4 septembrie: Certificat de participare la cursul „*Egalitate la angajare și la locul de muncă – campanie de informare și conștientizare în vederea schimbării atitudinii sociale și stereotipurilor la angajare și la locul de muncă*”, Universitatea din București POSDRU/70 /6.2/S/41911.
 - 1-12 august: Certificat de absolvire a cursului „*Migration integration and ethnic relations*”, Universitatea din Utrecht, Olanda.
 - 4 iulie: Certificat de participare la workshopul „*How I Stop Sensing?*”, susținut de Ceylan Daş, în cadrul European Congress of Psychology, Istanbul, Turcia.
 - 4 iulie: Certificat de participare la workshopul „*Predicting and changing behavior: The cognitive orientation approach*”, susținut de Kreidler Shulamith și Gershon H. Gordon, în cadrul European Congress of Psychology, Istanbul, Turcia.

Curriculum vitae

- 2010 ▪ 23 octombrie: Certificat de absolvire a cursului „Formator de formatori pentru Global Career Development Facilitator”, NBCC-Romania.
- 2009 ▪ 7 iulie: Certificat de participare la workshopul „Diagnosis and psychotherapy with migrants”, susținut de Adil Qureshi, în cadrul 11th European Congress of Psychology, Oslo.
- 2008 ▪ 8 noiembrie: Certificat de participare la workshopul „Solution focused approach in career counseling”, susținut de Nevin Dolek, sub egida NBCC-Romania.
- 11-13 iulie: Certificat de participare la workshopul „Psihodrama la copii și adolescenți”, susținut de Luigi Dotti, sub egida Asociației Române de Psihodramă Clasică.
- 2007 ▪ 14-15 decembrie: Certificat de participare la cursul de supervizare profesională, National Board of Certified Counselors International, Center for Credentialing and Education.
- 21-30 septembrie: Certificat de absolvire a cursului de specializare pentru ocupația de formator, Schultz Consulting; teme abordate - construirea unui program de formare, livrarea și evaluarea unui program de formare, follow-up.
- 2006 ▪ ianuarie – iunie: Practicant de Programare Neurolingvistică la nivelul Master autorizat, International NLP Foundation, Budapesta; teme abordate - terapia rapidă a fobiei, tehnica „linia timpului”, principiile programării neurolingvistice.
- 2005 ▪ 13-20 iulie: Diplomă de participare la Școala de vară „Egalitatea de șanse între femei și bărbați în România”, Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării, Autoritatea Națională pentru Tineret; teme abordate - combaterea discriminării de gen, femeile și politica, condiția femeii în communism.
- 2003 ▪ noiembrie – decembrie: Diplomă de participare la cursul „Bazele terapiilor scurte, colaborative, orientate pe soluție”, EQ NEX AGENCY , Consulting, Training and Research; teme abordate orientarea pe rezultat în psihoterapie, modelul factorilor comuni în psihoterapie.
- 16-17 mai: Diplomă de participare la seminarul „Salvador Minuchin și Terapia Familiei”, susținut de Salvador Minuchin, Societatea Catalană de Terapie a Familiei din cadrul Academiei de Științe Medicale din Catalonia și Baleare, Barcelona, Spania.
- Martie 2011 – Iunie 2013 ▪ Certificat de participare la cursurile de formare organizate în cadrul proiectului POSDRU/86/1.2/S/60281 „Întărirea învățământului superior orientat spre competențe”, Universitatea din București.
- 2007-2008 ▪ Certificat de consultant în carieră, Center for Credentialing and Education, Europe; discipline principale studiate - procesul de training și programele de dezvoltare a carierei, decizia și planificarea carierei.
- 2000-2009 ▪ Certificat de specialist în consiliere experiențială individuală și de grup, formator sub supervizare, Societatea de Psihoterapie Experiențială din Romania; disciplinele principale studiate - dezvoltare personală, analiză didactică, formare și abilitare în psihoterapie experiențială, practică clinică supervizată, supervizare a practicii clinice.

ACTIVITATEA SUPLIMENTARĂ

Workshopuri profesionale livrate în cadrul conferințelor de psihologie

- Tomșa, R. (2009, Septembrie). *Abilități de comunicare în consiliere*. Conferința Internațională „Psihologul în comunitate”, Arad.
- Jenaro, C., & Tomșa, R. (2012, Februarie). *Tulburări de alimentație*. Conferința Internațională de Psihoterapie Experiențială și Dezvoltare Personală Unificatoare, ed. III, București.

COMPETENȚE PERSONALE

Limba(i) maternă(e) română

Alte limbi străine cunoscute

	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
engleză	C1	C1	C1	C1	C1
spaniolă	C1	C1	C1	C1	C1

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

- Spirit de echipă dobândit în activitățile didactice desfășurate și ca urmare a experiențelor profesionale.
- Capacitate de comunicare dezvoltată în activitățile didactice cu studenții și în activitatea de consiliere.

Competențe organizaționale/manageriale

- Spirit organizatoric antrenat prin gestionarea cabinetului individual de psihologie.

Atestate profesionale

- Atestat de psiholog cu drept de liberă practică nr.4252 în specialitatea consiliere psihologică experiențială individuală și de grup - Specialist Autonom
- Atestat de psiholog cu drept de liberă practică nr.1621/15.05.2010 în specialitatea psihoterapie experiențială de grup - Practicant autonom
- Atestat de psiholog cu drept de liberă practică nr.1622/ 14.06.2010 în specialitatea psihologie clinică – Practicant autonom

Competență digitală

AUTOEVALUARE				
Procesarea informației	Comunicare	Creare de conținut	Securitate	Rezolvarea de probleme
Utilizator experimentat	Utilizator experimentat	Utilizator independent	Utilizator independent	Utilizator elementar

- SPSS, Microsoft Office, utilizator zilnic al calculatorului și internetului