

COGNITROM

ACPOR

CATALOG

PROGRAME DE FORMARE
& SERVICII PSIHOLOGICE

2025

PREAMBUL

Programele de formare și serviciile psihologice pe care **Cognitrom** le realizează în parteneriat cu **ACPOR** (Asociația de Consiliere și Psihoterapie Online din România) sunt fundamentate pe patru principii:

1. **Principiul validității științifice.** În baza acestuia, orice serviciu sau program oferit este rezultatul celor mai avansate cercetări în domeniu. Multe dintre soluțiile oferite se bazează pe propriile activități de *Research & Development* întreprinse de Cognitrom și ACPOR, și pe integrarea rezultatelor științifice relevante.
2. **Principiul exploatării tehnologiilor digitale.** Digitalizarea serviciilor psihologice, ca și digitalizarea în general, aduce o nouă calitate în realizarea lor și sporește mult accesibilitatea acestora. Soluțiile noastre au uzabilitate ridicată și integrează toate bunele practici instituționale.
3. **Principiul personalizării.** În baza acestuia, pentru probleme specifice trebuie construite soluții specifice, personalizate. Noi construim designuri, nu aplicăm algoritmi.
4. **Principiul protecției datelor, clienților și serviciilor.** Prevederile GDPR, tehnologiile avansate de securizare a datelor și respectarea riguroasă a deontologiei profesionale sunt esențiale în toate activitățile noastre.

Cu toată încrederea vă invit să accesați programele de formare și serviciile noastre, pentru a vă convinge de cele afirmate.

Prof. Univ. Dr. MIRCEA MICLEA

Director COGNITROM

Președinte ACPOR



O PARTE DIN ECHIPA NOASTRĂ

Mai jos sunt chipurile unora dintre colegii noștri. Alături de ei mai sunt mulți profesioniști de primă mână.



PSIH. DR. ANCA BĂLAȘ



PSIH. DR. AMALIA CIUCA



PSIH. ORG. CRISTINA NICULE



PSIH. DR. MONICA BUTA



INGINER SOFT RADU CORBU



PSIH. LIVIU CRIȘAN



PSIH. MONICA CRIȘAN



PSIH. ALEXANDRA GHERMAN



PSIH. MAHMUD MANASRA



PSIH. DR. ȘTEFANIA MICLEA



PSIH. MARA MICLEA



PSIH. ANCA MIRON



CONTABIL ANGELA METEȘ



PSIH. DR. ANA MOLDOVANU



PSIH. DR. MARCELA PENȚA



PSIH. ORG. RODICA PÎRJOLEANU



PSIH. ORG. ANDREEA IBĂNESCU



PSIH. DR. DORIS ROGOBETE



PSIH. ROXANA SĂLĂJAN



PSIH. DANIELA TEODORESCU



PSIH. DENISE TOFAN

CUPRINS

PREAMBUL	2
O PARTE DIN ECHIPA NOASTRĂ	3
PROGRAME DE FORMARE PENTRU CADRE DIDACTICE	9
I. Dezvoltarea strategiilor de învățare ale elevilor. Aplicații computerizate. Licențiere CogniKit.....	10
II. Intervenție psiho-educatională la nivel primar și gimnazial. Licențiere CogniKit	11
III. Aplicații și soluții în ADHD. Licențiere CogniKit	12
IV. Strategii instructiv-educative adecvate elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES)	13
V. Metode de reducere a bullying-ului în școală	14
VI. Absenteismul școlar. Factori de impact și strategii de prevenție/intervenție	15
VII. Metode de prevenire și reducere a burnout-ului la cadrele didactice.....	16
VIII. Workshop: Prevenția și intervenția asupra bullying-ului în școală	17
PROGRAME DE FORMARE PENTRU PSIHOLOGI.....	18
I. Evaluarea și intervenția psihologică computerizată pentru copii și adolescenți: CogniKit. Licențiere CogniKit.....	19
II. Terapia depresiei în secolul 21. Noi proceduri și tehnologii: DEPRETER. Licențiere Depreter	20
III. Terapia anxietății în secolul 21. Noi proceduri și tehnologii: PAXONLINE. Licențiere PAXonline	21
IV. Tratatamentul depresiei	22
V. Metode de restructurare cognitivă – Aplicații și studii de caz	23
VI. Metode de relaxare și meditație – Aplicații și studii de caz	24
VII. Metode de expunere – Aplicații și studii de caz	25
SERVICII PSIHOLOGICE PENTRU COPII SI ADOLESCENTI	26
I. Evaluarea neuropsihologică a dezvoltării	27
II. Evaluarea nivelului de pregătire pentru școală	27
III. Evaluarea problemelor de sănătate mintală a copilului și adolescentului.....	28
IV. Evaluarea adolescentului pentru autocunoaștere și dezvoltare personală	29
V. Evaluarea strategiilor de învățare și motivației școlare	29
VI. Evaluare pentru orientare școlară și consiliere în carieră	30
VII. Consiliere psihologică și psihoterapie pentru copii și adolescenți	31
VIII. Consiliere în vederea pregătirii pentru școală	31

IX. Consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale la adolescenți	32
X. Programul de Educație Parentală Cercul Siguranței.....	33
SERVICII PSIHOLOGICE PENTRU ADULTI.....	34
I. Evaluarea anxietății.....	35
II. Evaluarea depresiei.....	35
III. Evaluarea burnout-ului	36
IV. Tratament self-help pentru anxietate	36
V. Tratament cu un psihoterapeut pentru anxietate.....	37
VI. Tratament self-help pentru depresie	38
VII. Tratament cu un psihoterapeut pentru depresie	39
VIII. Tratament self-help pentru burnout	39
IX. Tratament cu un psihoterapeut pentru burnout.....	40
X. Psihoterapie/consiliere psihologică.....	41
XI. Terapie de cuplu	41
XII. Terapie de familie	42
XIII. Consiliere premaritală.....	43
XIV. Program de wellness: Relaxare și meditație.....	43
XV. Program de wellness: Relaxare prin autohipnoză	44
XVI. Program de wellness: Restructurarea stilului de gândire.....	45
XVII. Program de wellness: Cultivarea emoțiilor pozitive	46
XVIII. Program de wellness: Modificarea comportamentelor nesănătoase.....	46
XIX. Program de wellness: Prevenirea și reducerea burnout-ului	47
SERVICII PSIHOLOGICE PENTRU ORGANIZATII.....	49
I. Evaluare psihologică	50
II. Program de wellness: Relaxare și meditație.....	51
III. Program de wellness: Relaxare prin autohipnoză	51
IV. Program de wellness: Restructurarea stilului de gândire.....	52
V. Program de wellness: Cultivarea emoțiilor pozitive	53
VI. Program de wellness: Modificarea comportamentelor nesănătoase	53
VII. Program de wellness: Prevenirea și reducerea burnout-ului	54
VIII. Consiliere psihologică individuală online.....	55
IX. Consiliere psihologică individuală pe probleme de parenting	55
X. Grupuri online de consiliere psihologică	56

XI. Workshop pentru părinți: Cum să susții dezvoltarea socio-emoțională a copilului.....	56
XII. Workshop pentru părinți: Strategii practice de gestionare a bullying-ului.....	57
XIII. Workshop dedicat managerilor: Cum identificăm și susținem colegii cu probleme de anxietate.....	57
XIV. Executive coaching individual.....	58
XV. Servicii de training.....	58
XVI. Workshop-uri aplicative.....	59
XVII. Programe de consultanță și dezvoltare particularizate.....	59



Programele de formare și serviciile psihologice din acest catalog sunt realizate de Cognitrom (www.cognitrom.ro) în colaborare cu Asociația de Consiliere și Psihoterapie Online din România (www.acpor.ro) și Cognitrom Online (www.cognitromonline.ro).



Pentru unele dintre programele de formare și serviciile psihologice prezentate în paginile care urmează sunt utilizate platformele online dezvoltate și deținute de Cognitrom: Depreter, PAXonline, CogniKit, Cognitrom Career Planner.

www.depreter.ro

www.paxonline.net

www.cognikit.ro

www.ccponline.ro

PROGRAME DE FORMARE PENTRU CADRE DIDACTICE

ACPOR
în parteneriat cu
COGNITROM

I. Dezvoltarea strategiilor de învățare ale elevilor. Aplicații computerizate. Licențiere CogniKit

Program de formare pentru cadre didactice, avizat MEC. ACPOR în colaborare cu COGNITROM

Beneficiari: Consilieri/psihologi școlari, cadre didactice din învățământul preuniversitar, ciclul gimnazial și liceal.

Formatori: Psih. Dr. Anca Bălaj, Psih. Anca Miron, Psih. Dr. Monica Buta, Psih. Daniela Teodorescu, Psih. Alexandra Gherman, Psih. Diana Negrean.

Descrierea programului de formare: Acest program de formare își propune dezvoltarea competențelor cadrelor didactice de a identifica și implementa la clasă metode și strategii pentru optimizarea învățării. Cadrele didactice vor dobândi cunoștințe actualizate despre procesele învățării și vor identifica metode utile pentru dezvoltarea strategiilor de învățare ale elevilor. În timpul cursului, participanții vor avea acces nelimitat la resursele, instrumentele de evaluare și programul multimedia de intervenție pentru dezvoltarea strategiilor de învățare de pe platforma CogniKit.

Obiectivele programului de formare:

- Cunoașterea unor strategii eficiente de învățare;
- Identificarea modalităților prin care strategiile de învățare pot fi dezvoltate la clasă;
- Cunoașterea și utilizarea instrumentelor de evaluare și intervenție disponibile în platforma CogniKit pentru dezvoltarea strategiilor de învățare.

Competențe vizate:

- Înțelegerea proceselor-cheie care contribuie la o învățare eficientă;
- Implementarea, la clasă, a unor metode și strategii care eficientizează învățarea;
- Implementarea unor secvențe de predare a strategiilor de învățare;
- Cunoașterea și utilizarea resurselor multi-media care susțin dezvoltarea strategiilor de învățare, la nivel de grup, prin intermediul platformei CogniKit.

Beneficii:

- **Licență de utilizare CogniKit în calitate de CADRU DIDACTIC;**
- Dobândirea competențelor vizate de acest curs;
- Acces la resurse de intervenție și evaluare pe platforma CogniKit, pe durata cursului.

Mod de desfășurare: online; număr ore de formare: 30 ore (online sincron: 12; online asincron: 18)

Număr de credite MEC: 10-12 (la decizia CCD)

Tarif: 800 lei/persoană

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-strategii-invatare>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432

e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

II. Intervenție psiho-educatională la nivel primar și gimnazial. Licențiere CogniKit

Program de formare pentru cadre didactice, în curs de avizare ME. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Cadre didactice din învățământul preuniversitar, ciclul primar și gimnazial.

Formatori: Psih. Dr. Anca Bălaj, Psih. Dr. Monica Buta, Psih. Alexandra Gherman, Psih. Anca Miron, Psih. Daniela Teodorescu.

Descrierea programului de formare: Acest program are ca scop dezvoltarea competențelor cadrelor didactice de a implementa, în context școlar, metode și strategii eficiente de intervenție psiho-educatională recomandate pentru ciclurile de învățământ primar și gimnazial.

Obiectivele programului de formare:

- Dobândirea unei înțelegeri acurate a factorilor psiho-educationali implicați în procesul de învățare;
- Familiarizarea cu tehnicile de autocontrol comportamental care pot fi aplicate la clasă;
- Dobândirea unor strategii de autoreglare emoțională și comportamentală care pot fi aplicate la clasă;
- Însușirea cunoștințelor necesare privind tulburarea de tip ADHD și a modului în care aceasta poate fi gestionată la clasă;
- Eficientizarea procesului instructiv - educativ prin utilizarea unor metode și strategii cu impact asupra învățării.

Competențe vizate prin programul de formare:

- Recunoașterea factorilor psiho-educationali implicați în procesul de învățare;
- Gestionarea comportamentelor disruptive manifestate în context școlar;
- Aplicarea strategiilor de autoreglare emoțională;
- Aplicarea metodelor/tehnicilor specifice de intervenție în ADHD;
- Aplicarea strategiilor eficiente de învățare și dezvoltare a motivației școlare.

Beneficii:

- Licență de utilizare CogniKit în calitate de CADRU DIDACTIC;
- Dobândirea competențelor vizate de programul de formare;
- Acces la resurse de intervenție pe platforma CogniKit.

Mod de desfășurare: online; număr ore de formare: 30 (online sincron: 12; online asincron: 18)

Tarif: 800 lei/persoană

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-profesori-cognikit>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432
e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

III. Aplicații și soluții în ADHD. Licențiere CogniKit

Program de formare pentru cadre didactice, în curs de avizare ME. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Cadre didactice din învățământul preuniversitar, ciclul preșcolar și ciclul primar.

Formatori: Psih. Dr. Anca Bălaj, Psih. Dr. Monica Buta, Psih. Alexandra Gherman, Psih. Anca Miron, Psih. Daniela Teodorescu.

Descrierea programului de formare: Acest program are ca scop dezvoltarea competențelor cadrelor didactice de a implementa, în context școlar, metode și strategii eficiente de intervenție psiho-educatională recomandate pentru ciclurile de învățământ primar și gimnazial.

Obiectivele programului de formare:

- Însușirea cunoștințelor necesare cu privire la sănătatea mintală a copiilor și adolescenților;
- Dobândirea unei înțelegeri acurate a tulburării de tip ADHD și a simptomelor predominante;
- Însușirea modalităților de gestionare a simptomelor de ADHD și a agresivității în context școlar;
- Dobândirea unor soluții practice de gestionare a situațiilor problematice frecvent întâlnite la clasă (integrarea unui copil cu probleme de comportament în colectivul clasei, minciuna, comportamentele de tip bullying, gestionarea limbajului vulgar la clasă);
- Însușirea cunoștințelor necesare stabilirii unei relații de atașament securizant la clasă, ca fundament a strategiilor de predare - învățare.

Competențe vizate prin programul de formare:

- Recunoașterea diagnosticului și a manifestărilor ADHD;
- Aplicarea metodelor de intervenție în ADHD la clasă;
- Gestionarea situațiilor problematice întâlnite la clasă;
- Gestionarea tiparelor de atașament nesigur/dezorganizat.

Beneficii:

- Licență de utilizare CogniKit în calitate de CADRU DIDACTIC;
- Dobândirea competențelor vizate de programul de formare;
- Acces la resurse de intervenție pe platforma CogniKit.

Mod de desfășurare: online; număr ore de formare: 30 (online sincron: 12; online asincron: 18)

Tarif: 800 lei/persoană

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-adhd-profesori>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432
e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

IV. Strategii instructiv-educative adecvate elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES)

Program de formare pentru cadre didactice, acreditat MEC. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Personal didactic de predare din învățământul preuniversitar.

Formatori: Psihoped. Drd. Ana Moldovanu, Psihoped. Dr. Ioana Șerban, Psihoped. Anca Ardelean.

Descrierea programului de formare: Acest program are ca scop eficientizarea asistenței psihopedagogice a elevilor cu CES prin implementarea metodelor moderne de predare adaptate nevoilor acestora.

Obiectivele programului de formare:

- Înțelegerea rolului cadrului didactic în procesul intervenției psihopedagogice prin prisma teoriilor actuale;
- Adaptarea proiectării didactice la caracteristicile principalelor abordări incluzive ale elevilor cu CES;
- Precizarea principalelor instrumente și resurse de sprijin pentru individualizarea activității didactice în cazul elevului cu CES;
- Facilitarea învățării în cazul elevilor cu CES prin utilizarea instrumentelor, practicilor și metodelor didactice specifice.

Competențe vizate prin programul de formare:

- Analiza rolului personal al cadrului didactic în asistarea psihopedagogică a elevilor cu CES;
- Proiectarea secvențelor didactice prin prisma principalelor modele și abordări educaționale incluzive;
- Analiza obstacolelor care pot să apară în implementarea principiilor instruirii diferențiate și a designului universal;
- Individualizarea activității didactice la cerințele elevilor cu CES;
- Adaptarea și implementarea metodologiei didactice pentru a facilita învățarea elevilor cu CES;
- Analiza sarcinilor și erorilor specifice învățării în cazul elevilor cu CES.

Mod de desfășurare: online; număr ore de formare: 48 (online sincron: 17; online asincron: 31)

Număr credite MEC: 12

Tarif: 800 lei/persoană

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-mec>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432

e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

V. Metode de reducere a bullying-ului în școală

Program de formare pentru cadre didactice, acreditat MEC. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Cadrele didactice din învățământul primar, gimnazial și liceal, psihologi și consilieri școlari, personal de conducere.

Formatori: Psih. Dr. Anca Bălaj, Psih. Dr. Monica Buta, Psih. Alexandra Gherman, Psih. Anca Miron, Psih. Daniela Teodorescu, Psih. Dr. Ana Băiescu.

Descrierea programului de formare: Acest program are ca scop dobândirea unei înțelegeri acurate asupra fenomenului complex de bullying, dar și a metodelor pe care le pot utiliza școala și cadrele didactice pentru a preveni și diminua acest fenomen.

Obiectivele programului de formare:

- Identificarea și analiza fenomenului de bullying prin prisma teoriilor psihologice și educaționale actuale;
- Înțelegerea mecanismelor de apariție și menținere a comportamentelor problematice la elevi;
- Identificarea și analiza comportamentelor specifice de bullying la clasă și în școală;
- Organizarea și desfășurarea activităților de prevenție și reducere a bullying-ului în context școlar.

Competențe vizate prin programul de formare:

- Cunoașterea și analiza comportamentelor de bullying din perspectiva teoriilor psihologice;
- Cunoașterea și utilizarea noțiunilor necesare prevenirii bullying-ului la elevi;
- Aplicarea unor soluții practice de gestionare a situațiilor problematice care apar la clasă;
- Analiza bullying-ului în școală și implementarea planurilor de prevenție;
- Integrarea ghidurilor de bune practici în prevenția/intervenția asupra bullying-ului la clasă și în școală.

Mod de desfășurare: online; număr ore de formare: 48 (online sincron: 25; online asincron: 23)

Număr de credite MEC: 12

Tarif: 800 lei/persoană

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-mec>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432
e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

VI. Absenteismul școlar. Factori de impact și strategii de prevenție/intervenție

Program de formare pentru cadre didactice, acreditat MEC. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Cadrele didactice din învățământul preuniversitar, ciclul primar, gimnazial și liceal, consilieri/psihologi școlari.

Formatori: Psih. Anca Miron, Psih. Dr. Anca Bălaj, Psih. Dr. Monica Buta, Psih. Daniela Teodorescu, Psih. Alexandra Gherman.

Descrierea programului de formare: Acest program are ca scop reducerea absenteismului și prevenția abandonului școlar prin identificarea și reducerea factorilor de risc psiho-educational la care sunt expuși elevii.

Obiectivele programului de formare:

- Analiza fenomenelor de absenteism și abandon școlar din perspectiva noilor teorii psihologice și educaționale;
- Optimizarea strategiilor de prevenție/reducere a absenteismului și abandonului școlar la nivel școlar și comunitar;
- Optimizarea strategiilor de prevenție/reducere a absenteismului și abandonului școlar la nivel individual.

Competențe vizate prin programul de formare:

- Analiza comportamentelor de chiul și absenteism din perspectiva teoriilor actuale;
- Realizarea planurilor de implementare a strategiilor de prevenție/reducere a absenteismului și abandonului școlar la nivel școlar și comunitar;
- Realizarea planurilor de implementare a strategiilor de prevenție/reducere a absenteismului și abandonului școlar la nivel individual.

Mod de desfășurare: online; număr ore de formare: 48 (online sincron: 24; online asincron: 24)

Număr credite MEC: 12

Tarif: 800 lei/persoană

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-mec>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432
e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

VII. Metode de prevenire și reducere a burnout-ului la cadrele didactice

Program de formare pentru cadre didactice, avizat MEC. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Cadrele didactice din învățământul preuniversitar și personal de sprijin, toate ciclurile.

Formatori: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Marcela Pența, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Liviu Crișan.

Descrierea programului de formare: Acest program are ca scop reducerea stresului ocupațional și prevenirea, respectiv reducerea fenomenului de burnout prin formarea unui corp de specialiști în educație capabili să identifice simptomele specifice, factorii de risc instituționali și personali și să implementeze strategii eficiente de prevenire/gestionare a burnout-ului.

Obiectivele programului de formare:

- Înțelegerea acurată a fenomenului burnout și a mecanismelor sale de apariție și menținere;
- Dezvoltarea abilităților de identificare a simptomelor de burnout, respectiv a factorilor de risc personali și instituționali;
- Dezvoltarea competențelor de prevenire și reducere a burnout-ului prin metode de optimizare personală și dezvoltare a rezilienței;
- Dezvoltarea competențelor de prevenire și reducere a burnout-ului prin metode de optimizare a muncii și a mediului organizațional.

Competențe vizate prin programul de formare:

- Conștientizarea fenomenului burnout și a implicațiilor sale;
- Abilitatea de a identifica simptomele specifice și factorii cauzali implicați în burnout;
- Optimizare personală prin metode de relaxare și recuperare fiziologică;
- Optimizare personală prin cultivarea emoțiilor pozitive și trăirea valorilor personale;
- Optimizare personală prin identificarea și managementul stilurilor de gândire;
- Optimizarea mediului organizațional și gestionarea factorilor de stres de la locul de muncă.

Mod de desfășurare: online; număr ore de formare: 30 (online sincron: 12; online asincron: 18)

Număr credite MEC: 10-12 (la decizia CCD)

Tarif: 800 lei/persoană

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-mec>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432
e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

VIII. Workshop: Prevenția și intervenția asupra bullying-ului în școală

Workshop pentru personalul didactic, neacreditat MEC. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Personalul didactic și profesioniștii din domeniul educațional.

Traineri: Psih. Dr. Anca Bălaj/Psih. Daniela Teodorescu/Psih. Anca Miron/Psih Dr. Monica Buta.

Descrierea workshop-ului: În cadrul acestui workshop personalul didactic și profesioniștii din domeniul educațional vor avea acces la un ghidaj aplicativ în ceea ce privește rolul școlii și al cadrului didactic în a preveni și diminua fenomenul de bullying la clasă și în școală.

Beneficii:

- Recunoașterea tipurilor de comportament de bullying și a semnelor acestora la clasă;
- Înțelegerea și descifrarea comportamentului problematic al elevilor;
- Cunoașterea factorilor suportivi în prevenția și reducerea bullying-ului;
- Particularitățile cyberbullying-ului;
- Aplicații practice de intervenție în situații de bullying în funcție de specificul vârstei elevilor;
- Abordarea obstacolelor și provocărilor în implementarea strategiilor de prevenire și intervenție asupra bullying-ului în școală.

Mod de desfășurare: online; număr ore: 2

Tarif: 200 lei/2 ore

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro

PROGRAME DE FORMARE PENTRU PSIHOLOGI

- **acreditate COPSI**

ACPOR
în parteneriat cu
COGNITROM

I. Evaluarea și intervenția psihologică computerizată pentru copii și adolescenți: CogniKit. Licențiere CogniKit

Program de formare pentru psihologi, acreditat COPSI. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Psihologi clinicieni și psihologi școlari.

Formatori: Psih. Anca Miron, Psih. Dr. Monica Buta – sub coordonarea Prof. Mircea Miclea.

Descrierea programului de formare: Cursul urmărește dezvoltarea competențelor de a implementa servicii psihologice online, adresate copiilor și adolescenților. În cadrul cursului, vor fi prezentate instrumentele de evaluare și intervenție online, disponibile prin platforma CogniKit (www.cognikit.ro).

Obiectivele programului de formare:

- Înțelegerea modului în care soluțiile computerizate/online pot fi utilizate în evaluarea și intervenția psihologică a copiilor și adolescenților;
- Dezvoltarea competențelor de utilizare a instrumentelor online pentru implementarea proceselor de evaluare și intervenție;
- Cunoașterea metodelor și instrumentelor de evaluare și intervenție disponibile prin CogniKit.

Competențe vizate prin programul de formare:

- Implementarea de procese personalizate de evaluare psihologică, utilizând mijloace online – aplicații prin platforma CogniKit;
- Oferirea de asistență psihologică pentru copii și adolescenți, utilizând mijloace online – aplicații prin platforma CogniKit;
- Realizarea managementului de caz prin platforma CogniKit.

Beneficii:

- **Licență de utilizare a platformei CogniKit în calitate de PSIHOLOG** (dreptul de utilizare a platformei face obiectul unui abonament anual);
- Dobândirea competențelor vizate prin programul de formare;
- 250 de credite pe platforma CogniKit, pentru a exersa competențele vizate pe perioada cursului;
- Intrarea în Comunitatea Psihologie Online, dezvoltată de Cognitrom și ACPOR.

Mod de desfășurare: 50 ore online, după cum urmează: 5 ore de activități sincron (webinar, împreună cu formatorii), urmate de activități e-learning, în ritm propriu (acces pe platformă, explorarea instrumentelor de evaluare și intervenție, exersarea funcționalităților platformei, având sprijin tehnic din partea formatorilor).

Număr credite COPSI: 50

Tarif: persoane fizice/cabinete individuale de psihologie: 1500 lei, persoane juridice: 2300 lei

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-cpr>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432
e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

II. Terapia depresiei în secolul 21. Noi proceduri și tehnologii: DEPRETER. Licențiere Depreter

Program de formare pentru psihologi, acreditat COPSI. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Psihologi sau psihopedagogi cu diplomă de licență; psihologi cu drept de liberă practică în psihoterapie și psihologie clinică; rezidenți în psihiatrie, medici psihiatri.

Formatori: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Liviu Crișan, Psih. Dr. Marcela Pența.

Descrierea programului de formare: Curs de licențiere în utilizarea platformei Depreter (www.depreter.ro), platformă dedicată terapiei științifice a depresiei și burnoutului.

Beneficii:

- Licență de utilizare a platformei Depreter în calitate de PSIHOLOG;
- Cunoștințe la zi despre terapia științifică a depresiei și burnoutului, precum și despre noile tehnologii terapeutice (*e-therapy*);
- Credite de utilizare a Depreter pe perioada cursului pentru a practica cele învățate;
- Abonament pentru utilizarea platformei Depreter până la finele anului calendaristic. Abonamentul permite terapeuților licențiați accesul la: adăugarea de pacienți în platformă, zeci de teste de screening, evaluare și monitorizare, zeci de module terapeutice pentru intervenție în depresie și burnout, ședințe online securizate;
- Intrarea în Comunitatea Psihologie Online, dezvoltată de Cognitrom și ACPOR.

Mod de desfășurare: 18 ore în format blended-learning, după cum urmează: 4 ore de curs față în față sau prin webinar, 12 ore activități de e-learning (studiu individual și practică online supervizată), 2 ore webinar (opțional)

Număr credite COPSI: 18

Tarife: persoane fizice/cabinete individuale de psihologie: 1500 lei, persoane juridice: 2300 lei

Condiții absolvire curs:

- Participarea la activitățile de instruire desfășurate față în față/webinar prevăzute în programa de curs;
- Efectuarea activităților de e-learning (implementarea protocolului de studiu individual și practică supervizată) prevăzute în programa de curs.

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-cpr>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432

e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

III. Terapia anxietății în secolul 21. Noi proceduri și tehnologii: PAXONLINE. Licențiere PAXonline

Program de formare pentru psihologi, acreditat COPSI. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Psihologi sau psihopedagogi cu diplomă de licență; psihologi cu drept de liberă practică în psihoterapie și psihologie clinică; rezidenți în psihiatrie, medici psihiatri.

Formatori: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Liviu Crișan, Psih. Dr. Marcela Pența.

Descrierea programului de formare: Curs de licențiere în utilizarea platformei PAXonline (www.paxonline.net), platformă dedicată terapiei științifice a tulburărilor de anxietate.

Beneficii:

- Licență de utilizare a platformei PAXonline, în calitate de PSIHOLOG;
- Cunoștințe la zi despre terapia științifică a tulburărilor de anxietate, precum și despre noile tehnologii terapeutice (*e-therapy*);
- Credite de utilizare a PAXonline pe perioada cursului pentru a practica cele învățate;
- Abonament pentru utilizarea platformei PAXonline până la finele anului calendaristic. Abonamentul anual permite terapeuților licențiați accesul la: adăugarea de pacienți în platformă, zeci de teste de screening, evaluare și monitorizare, zeci de module terapeutice pentru intervenție în anxietate, ședințe online securizate;
- Credite bonus pentru utilizarea PAXonline cu pacienții proprii, după obținerea licenței de utilizare;
- Intrarea în Comunitatea Psihologie Online, dezvoltată de Cognitrom și ACPOR.

Mod de desfășurare: 24 ore în format blended-learning, după cum urmează: 4 ore de curs față în față sau prin webinar, 18 ore activități de e-learning (studiu individual și practică online supervizată), 2 ore webinar (opțional)

Număr credite COPSI: 24

Tarife: persoane fizice/cabinete individuale de psihologie: 1500 lei, persoane juridice: 2300 lei

Condiții absolvire curs:

- Participarea la activitățile de instruire desfășurate față în față/webinar prevăzute în programa de curs;
- Efectuarea activităților de e-learning (implementarea protocolului de studiu individual și practică supervizată) prevăzute în programa de curs.

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-cpr>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432

e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

IV. Tratamentul depresiei

Program de formare pentru psihologi, acreditat COPSI. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Psihologi sau psihopedagogi cu diplomă de licență; psihologi cu drept de liberă practică în psihoterapie și psihologie clinică; rezidenți în psihiatrie, medici psihiatri.

Formatori: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Liviu Crișan, Psih. Dr. Marcela Pența.

Descrierea programului de formare: Cursul își propune să ofere informații actualizate și experiențe de practică supervizată privind evaluarea și tratamentul depresiei.

Beneficii:

- Înțelegerea fundamentelor științifice ale psihoterapiei depresiei;
- Dezvoltarea abilităților practice de utilizare a metodelor și instrumentelor de screening și diagnostic pentru depresie, tulburări comorbide și alte aspecte psihologice relevante (ex. metode de coping);
- Dezvoltarea abilităților practice de utilizare a principalelor tehnici de intervenție în tratamentul depresiei și prevenția recidivei;
- Dezvoltarea competențelor specifice de personalizare și adaptare a tratamentului în funcție de caracteristicile clientului.

Mod de desfășurare: 33 ore în format blended-learning, după cum urmează: 8 ore curs prin webinar sau față în față, 23 ore e-learning și activități practice (studiu individual online, practică supervizată), 2 ore activități prin webinar (opțional)

Număr credite COPSI: 33

Tarife: persoane fizice/cabinete individuale de psihologie: 1500 lei, persoane juridice: 2300 lei

Condiții absolvire curs:

- Participarea la activitățile de instruire desfășurate față în față/webinar prevăzute în programa de curs;
- Efectuarea activităților de e-learning (studiu individual și practică supervizată) prevăzute în programa de curs; este obligatorie parcurgerea în proporție de minimum 50% a modulelor de învățare multimedia ce pot fi accesate în platforma Depreter (14 module disponibile pentru acest curs);
- Elaborarea și trimiterea unui raport de activitate de 1-2 pagini cu informații concrete și/sau reflecții personale asupra practicii efectuate și a informațiilor obținute în cadrul cursului; acest raport de activitate reprezintă metoda de evaluare finală din cadrul cursului și este obligatoriu.

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-cpr>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432

e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

V. Metode de restructurare cognitivă – Aplicații și studii de caz

Program de formare pentru psihologi, acreditat COPSI. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Psihologi sau psihopedagogi cu diplomă de licență; psihologi cu drept de liberă practică în psihoterapie și psihologie clinică; rezidenți în psihiatrie, medici psihiatri.

Formatori: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Liviu Crișan, Psih. Dr. Marcela Pența.

Descrierea programului de formare: Cursul își propune să ofere informații actualizate despre fundamentele științifice ale metodelor de restructurare cognitivă și experiențe practice de învățare privind utilizarea acestora în tratamentul problemelor de anxietate și depresie.

Beneficii:

- Înțelegerea fundamentelor științifice ale tehnicilor de restructurare cognitivă;
- Cunoașterea metodelor de identificare a stilurilor de gândire și a atitudinilor disfuncționale;
- Dezvoltarea abilităților practice de implementare a tehnicilor de restructurare cognitivă în tratamentul anxietății, depresiei și în prevenția recidivei;
- Dezvoltarea competențelor specifice de personalizare și adaptare a tratamentului în funcție de caracteristicile clientului și ale tulburării.

Mod de desfășurare: 27 ore în format blended-learning, după cum urmează: 8 ore curs prin webinar sau față în față, 17 ore e-learning și activități practice (studiu individual online, practică supervizată), 2 ore activități prin webinar (opțional)

Număr credite COPSI: 27

Tarife: persoane fizice/cabinete individuale de psihologie: 1500 lei, persoane juridice: 2300 lei

Condiții absolvire curs:

- Participarea la activitățile de instruire desfășurate față în față/webinar prevăzute în programa de curs;
- Efectuarea activităților de e-learning (studiu individual și practică supervizată) prevăzute în programa de curs; este obligatorie parcurgerea în proporție de minimum 50% a modulelor de învățare multimedia ce pot fi accesate în platforma PAXonline (10 module disponibile pentru acest curs);
- Elaborarea și trimiterea unui raport de activitate de 1-2 pagini cu informații concrete și/sau reflecții personale asupra practicii efectuate și a informațiilor obținute în cadrul cursului; acest raport de activitate reprezintă metoda de evaluare finală din cadrul cursului și este obligatoriu.

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-cpr>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432

e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

VI. Metode de relaxare și meditație – Aplicații și studii de caz

Program de formare pentru psihologi, acreditat COPSI. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Psihologi sau psihopedagogi cu diplomă de licență; psihologi cu drept de liberă practică în psihoterapie și psihologie clinică; rezidenți în psihiatrie, medici psihiatri.

Formatori: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Liviu Crișan, Psih. Claudia Găgeanu.

Descrierea programului de formare: Cursul își propune să ofere informații actualizate despre fundamentele științifice ale metodelor de relaxare și meditație și experiențe practice de învățare privind utilizarea acestora pentru atingerea mai multor scopuri terapeutice.

Beneficii:

- Înțelegerea fundamentelor științifice ale tehnicilor de relaxare și de meditație;
- Cunoașterea principalelor metode de relaxare și meditație utilizate în tratamentul anxietății, depresiei, managementului durerii;
- Dezvoltarea abilităților practice de implementare a tehnicilor de relaxare și meditație;
- Dezvoltarea competențelor specifice de personalizare și adaptare a tratamentului în funcție de caracteristicile clientului și ale problemelor adresate.

Mod de desfășurare: 32 ore în format blended-learning, după cum urmează: 8 ore curs prin webinar sau față în față, 22 ore e-learning și activități practice (studiu individual online, practică supervizată), 2 ore activități prin webinar (opțional)

Număr credite COPSI: 32

Tarife: persoane fizice/cabinete individuale de psihologie: 1500 lei, persoane juridice: 2300 lei

Condiții absolvire curs:

- Participarea la activitățile de instruire desfășurate față în față/webinar prevăzute în programa de curs;
- Efectuarea activităților de e-learning (studiu individual și practică supervizată) prevăzute în programa de curs; este obligatorie parcurgerea în proporție de minimum 50% a modulelor de învățare multimedia ce pot fi accesate în platforma PAXonline (8 module disponibile pentru acest curs);
- Elaborarea și trimiterea unui raport de activitate de 1-2 pagini cu informații concrete și/sau reflecții personale asupra practicii efectuate și a informațiilor obținute în cadrul cursului; acest raport de activitate reprezintă metoda de evaluare finală din cadrul cursului și este obligatoriu.

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-cpr>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432

e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

VII. Metode de expunere – Aplicații și studii de caz

Program de formare pentru psihologi, acreditat COPSI. ACPOR în parteneriat cu COGNITROM

Beneficiari: Psihologi sau psihopedagogi cu diplomă de licență; psihologi cu drept de liberă practică în psihoterapie și psihologie clinică; rezidenți în psihiatrie, medici psihiatri.

Formatori: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Liviu Crișan, Psih. Dr. Marcela Pența.

Descrierea programului de formare: Cursul își propune să ofere informații actualizate despre fundamentele științifice ale metodelor de expunere și experiențe practice de învățare privind utilizarea acestora în tratamentul problemelor de anxietate.

Beneficii:

- Înțelegerea fundamentelor științifice ale tehnicilor de expunere;
- Cunoașterea metodelor de identificare a comportamentelor de siguranță, de neutralizare a anxietății și/sau de evitare;
- Dezvoltarea abilităților practice de implementare a tehnicilor de expunere în tratamentul anxietății și prevenția recidivei;
- Dezvoltarea competențelor specifice de personalizare și adaptare a tratamentului în funcție de caracteristicile clientului și ale tulburării.

Mod de desfășurare: 34 ore în format blended-learning, după cum urmează: 8 ore curs prin webinar sau față în față, 24 ore e-learning și activități practice (studiu individual online, practică supervizată), 2 ore activități prin webinar (opțional)

Număr credite COPSI: 34

Tarife: persoane fizice/cabinete individuale de psihologie: 1500 lei, persoane juridice: 2300 lei

Condiții absolvire curs:

- Participarea la activitățile de instruire desfășurate față în față/webinar prevăzute în programa de curs;
- Efectuarea activităților de e-learning (studiu individual și practică supervizată) prevăzute în programa de curs; este obligatorie parcurgerea în proporție de minimum 50% a modulelor de învățare multimedia ce pot fi accesate în platforma PAXonline (14 module disponibile pentru acest curs);
- Elaborarea și trimiterea unui raport de activitate de 1-2 pagini cu informații concrete și/sau reflecții personale asupra practicii efectuate și a informațiilor obținute în cadrul cursului; acest raport de activitate reprezintă metoda de evaluare finală din cadrul cursului și este obligatoriu.

Înscriere: <https://www.acpor.ro/link/form-cpr>

Informații suplimentare: e-mail: asociatia.acpor@gmail.com; telefon: 0746.217.432
e-mail: office@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

SERVICII PSIHOLOGICE PENTRU COPII SI ADOLESCENTI

COGNITROM ONLINE

în parteneriat cu

COGNITROM

I. Evaluarea neuropsihologică a dezvoltării

Descriere: Acest tip de evaluare se realizează cu probe validate științific și adaptate pe populație românească. În urma unei astfel de evaluări veți afla dacă dezvoltarea neuropsihologică a copilului dumneavoastră urmează un traseu normal de dezvoltare. De asemenea, vă oferim recomandări pentru promovarea dezvoltării sau, dacă este cazul, pentru remedierea deficitelor existente. Sunt evaluate următoarele domenii funcționale:

- ✓ Atenția și funcționarea executivă;
- ✓ Limbajul;
- ✓ Memoria și învățarea;
- ✓ Domeniul senzoriomotor;
- ✓ Procesare vizuospațială.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Faceți o programare pentru acest serviciu prin e-mail ceica@cognitrom.ro sau telefon 0756.164.680.
- **P2.** Specialiștii noștri vă vor contacta pentru a stabili termenii serviciului.
- **P3.** Părinții vor completa online un formular de consimțământ informat și instrumente de evaluare destinate lor, referitoare la copil (durează aproximativ 20 minute).
- **P4.** Vor avea loc între 2 și 4 întâlniri față în față cu copilul pentru aplicarea probelor de evaluare a dezvoltării. Durata și numărul întâlnirilor sunt variabile, în funcție de caracteristicile copilului și vor fi stabilite de specialist.
- **P5.** Se va realiza o întâlnire față în față sau online (aproximativ 45 minute) pentru prezentarea raportului de evaluare.
(DEMO RAPORT: <https://www.cognitrom.ro/link/raport-neuropsihologia-dezvoltarii>)

Tarif: 900 lei

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

II. Evaluarea nivelului de pregătire pentru școală

Descriere: Acest tip de evaluare se realizează cu probe validate științific și adaptate pe populație românească. În urma unei astfel de evaluări veți obține un profil al nivelului de pregătire pentru școală al copilului dumneavoastră. De asemenea, vă oferim recomandări pentru accelerarea dezvoltării psiho-comportamentale sau, dacă este cazul, pentru remedierea deficitelor de dezvoltare. Sunt evaluate:

- ✓ Cunoștințele și abilitățile necesare succesului școlar;
- ✓ Competențele: cognitive, sociale, emoționale, motrice, autonomie personală;
- ✓ Temperamentul.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Faceți o programare pentru acest serviciu prin e-mail ceica@cognitrom.ro sau telefon 0756.164.680.
- **P2.** Specialiștii noștri vă vor contacta pentru a stabili termenii serviciului.
- **P3.** Părinții vor completa online un formular de consimțământ informat și instrumente de evaluare destinate lor, referitoare la copil (durează aproximativ 50 minute).
- **P4.** Părinții vor facilita relația specialistului cu educatorul pentru completarea chestionarelor aferente, cu referire la copil (timp necesar din partea educatorului: aproximativ 20 minute). Pasul nu este obligatoriu, dar este indicat.
- **P5.** Se va realiza o întâlnire față în față sau online (aproximativ 45 minute) pentru prezentarea de către specialist a raportului de evaluare.
(DEMO RAPORT: <https://www.cognitrom.ro/link/raport-pregatire-scoala>)

Tarif: 700 lei

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

III. Evaluarea problemelor de sănătate mintală a copilului și adolescentului

Descriere: În cadrul acestui serviciu, se investighează dacă copilul dumneavoastră prezintă sau nu simptomele unei tulburări de sănătate mintală.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Faceți o programare pentru acest serviciu prin e-mail ceica@cognitrom.ro sau telefon 0756.164.680.
- **P2.** Specialiștii noștri vă vor contacta pentru a stabili termenii serviciului.
- **P3.** Va avea loc evaluarea indirectă a copilului/adolescentului. Evaluarea indirectă presupune completarea unui set de formulare și scale de către părinte și copil/adolescent (în funcție de vârstă și de simptomele prezente). Implicarea unui cadru didactic relevant pentru evaluarea simptomatologiei copilului este recomandată, dar nu obligatorie.
- **P4.** Va avea loc interviul cu părinții. Acesta este necesar pentru a obține informații suplimentare despre comportamentul copilului. Acesta se poate desfășura față în față (la sediul Cognitrom) sau online.
- **P5.** Va avea loc evaluarea directă a copilului/adolescentului. Evaluarea directă se realizează în funcție de vârsta și simptomele copilului/adolescentului. Evaluarea poate cuprinde una sau mai multe dintre următoarele metode de evaluare: interviu, administrarea unor probe psihologice în prezența evaluatorului, observarea comportamentală în mediul natural (ex: observarea copilului la grădiniță). Evaluarea copilului/adolescentului se poate realiza pe parcursul a 1-2 ședințe.
- **P6.** Specialistul va analiza, integra și interpreta rezultatele și informațiile obținute. Analiza rezultatelor testelor psihologice se realizează prin raportarea la etaloanele pe populația din România.
- **P7.** Specialistul va prezenta și explica raportul final de evaluare și va oferi recomandări. Raportul de evaluare cuprinde rezultatele și concluziile evaluării.
(DEMO RAPORT: <https://www.cognitrom.ro/link/raport-sanatate-mintala>)

Tarif: 900 lei

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

IV. Evaluarea adolescentului pentru autocunoaștere și dezvoltare personală

Descriere: Acest tip de evaluare este destinat adolescenților cu vârste cuprinse între 12 și 18 ani. Prin acest serviciu, adolescenții vor obține o imagine detaliată asupra profilului aptitudinal și de personalitate, precum și recomandări pentru dezvoltare personală. Sunt evaluate:

- ✓ Temperamentul/Personalitatea;
- ✓ Profilul aptitudinal: abilitatea generală de învățare, abilitatea verbală, abilitatea numerică, aptitudinea spațială;
- ✓ Emoții și comportamente relevante.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Faceți o programare pentru acest serviciu prin e-mail ceica@cognitrom.ro sau telefon 0756.164.680.
- **P2.** Specialiștii noștri vă vor contacta pentru a stabili termenii serviciului.
- **P3.** Va avea loc interviul clinic (față în față sau online) cu adolescentul.
- **P4.** Adolescentul va completa chestionarele și testele psihologice – aproximativ 2 ore.
- **P5.** Va avea loc o întâlnire față în față sau online (aproximativ 45 minute) pentru prezentarea raportului și a recomandărilor relevante pentru dezvoltarea personală.
(DEMO RAPORT: <https://www.cognitrom.ro/link/raport-autocunoastere-dezvoltare>)

Tarif: 600 lei

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

V. Evaluarea strategiilor de învățare și motivației școlare

Descriere: Acest tip de evaluare este destinat copiilor și adolescenților cu vârste cuprinse între 8 și 18 ani. Sunt evaluate:

- ✓ Strategiile de studiu;
- ✓ Abilitățile de luare de notițe și ascultare;
- ✓ Strategii de citire/înțelegere;
- ✓ Abilități de scriere/cercetare;
- ✓ Strategii folosite la teste;
- ✓ Gestionarea timpului/tehnici de organizare;
- ✓ Motivația academică scăzută;

- ✓ Anxietatea față de teste;
- ✓ Dificultăți de concentrare.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Faceți o programare pentru acest serviciu prin e-mail ceica@cognitrom.ro sau telefon 0756.164.680.
- **P2.** Specialiștii noștri vă vor contacta pentru a stabili termenii serviciului.
- **P3.** Va avea loc o întâlnire față în față sau online cu copilul/adolescentul și părintele.
- **P4.** Părintele și copilul/adolescentul vor completa online chestionarul SMALSI și/sau alte scale stabilite de specialist (aproximativ 40 minute).
- **P5.** Va avea loc o întâlnire față în față sau online (aproximativ 30 minute) pentru prezentarea de către specialist a raportului.
(DEMO RAPORT: <https://www.cognitrom.ro/link/raport-strategii-invatare-motivatie>)

Tarif: 500 lei

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

VI. Evaluare pentru orientare școlară și consiliere în carieră

Descriere: Acest tip de evaluare oferă o imagine complexă asupra dimensiunilor relevante în procesul de orientare școlară și profesională. Evaluarea următoarelor dimensiuni este necesare pentru o bună consiliere în carieră a adolescenților cu vârsta cuprinsă între 12 și 18 ani:

- ✓ Abilități cognitive (abilitatea generală de învățare, abilitatea verbală, abilitatea numerică, aptitudinea spațială, aptitudinea de percepție a formei, abilități funcționărești);
- ✓ Abilități non-cognitive (abilități artistice, abilități muzicale, abilități de relaționare interpersonală, abilități fizice, abilități psihomotrice, abilități vizuale, abilități auditive);
- ✓ Interese vocaționale și valori profesionale.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Faceți o programare pentru acest serviciu prin e-mail ceica@cognitrom.ro sau telefon 0756.164.680.
- **P2.** Specialiștii noștri vă vor contacta pentru a stabili termenii serviciului.
- **P3. Ședința 1:** specialistul nostru va avea o întâlnire preliminară, față în față sau online, cu adolescentul și/sau părinții, pentru stabilirea obiectivului evaluării (ex. alegerea specializării de liceu) și prezentarea instrumentelor de evaluare.
- **P4.** Adolescentul completează probele de evaluare în format computerizat, online.
- **P5. Ședința 2:** interpretarea și discutarea rezultatelor la probele de evaluare; ședința se derulează față în față sau online.
- **P6. Ședințele 3 și 4:** analiza și explorarea diferitelor specializări și trasee educaționale și/sau profesionale. În urma procesului de consiliere, adolescentul are acces la un **profil vocațional**, care include recomandări de specializări școlare și ocupații care corespund cel mai bine abilităților, intereselor și valorilor profesionale.

Tarife: Pachet 4 ședințe de consiliere + contul alocat pentru probele de evaluare: 1000 lei
Ședințe suplimentare de consiliere: 250 lei/ședință

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

VII. Consiliere psihologică și psihoterapie pentru copii și adolescenți

Descriere: Consilierea psihologică și psihoterapia pentru copii și adolescenți dezvoltă soluții personalizate pentru a reduce/remite simptomatologia în cazul problemelor de sănătate mintală cu care se pot confrunta copiii. Oferim psihoterapie pentru următoarele categorii de probleme:

- ✓ Tulburări de anxietate;
- ✓ Depresie;
- ✓ ADHD;
- ✓ Tulburarea opoziționismul provocator;
- ✓ Întârzieri în dezvoltare;
- ✓ Fobii;
- ✓ Agresivitate;
- ✓ Probleme de identitate sexuală;
- ✓ Dificultăți și dizabilități de învățare;
- ✓ Tulburări alimentare;
- ✓ Tulburări psihosomatice.

De asemenea, susținem copilul într-o serie de aspecte legate de adaptarea copilului la situații de viață stresante, precum divorțul părinților, doliu, adaptarea la o altă școală, probleme care apar în context școlar.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Faceți o programare pentru acest serviciu prin e-mail ceica@cognitrom.ro sau telefon 0756.164.680.
- **P2.** Specialiștii noștri vă vor contacta pentru a stabili termenii serviciului.
- **P3.** Uрмаți soluțiile de terapie așa cum vă indică specialistul.

Tarif: 250 lei/ședință de consiliere psihologică/psihoterapie de o oră

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

VIII. Consiliere în vederea pregătirii pentru școală

Descriere: Serviciul de consiliere în vederea pregătirii pentru școală este un serviciu integrativ care are două componente: ¹Evaluarea nivelului pregătirii pentru școală și ²Programul de remediere și dezvoltare pentru succesul școlar. Programul de remediere și dezvoltare se poate desfășura, în funcție de decizia specialistului, față în față, online sau hibrid. În toate cazurile, pe lângă intervenția directă a specialistului, se va asigura un suport multimedia pe platforma CogniKit.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Faceți o programare pentru acest serviciu prin e-mail ceica@cognitrom.ro sau telefon 0756.164.680.
- **P2.** Specialiștii noștri vă vor contacta pentru a stabili termenii serviciului.
- **P3.** Se va realiza evaluarea nivelului pregătirii pentru școală. Veți urma indicațiile specialistului.
- **P4.** Se va desfășura programul de remediere și dezvoltare. Veți urma procedurile stabilite de specialist.

Tarife: Evaluarea nivelului pregătirii pentru școală: 700 lei

Program de remediere și dezvoltare: 250 lei/fiecare ședință de o oră

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

IX. Consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale la adolescenți

Descriere: Serviciul integrat de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale vizează prevenția sau remedierea deficitelor în dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale adolescenților, astfel încât aceștia să poată face față cu succes cerințelor specifice vârstei. Serviciul are două componente: ¹Evaluarea competențelor socio-emoționale ale adolescentului și ²Program de dezvoltare a competențelor socio-emoționale. Programul de dezvoltare a competențelor socio-emoționale se poate desfășura, în funcție de decizia specialistului, online, față în față sau hibrid. În toate cazurile se va asigura un suport multimedia pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale, pe platforma CogniKit.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Faceți o programare pentru acest serviciu prin e-mail ceica@cognitrom.ro sau telefon 0756.164.680.
- **P2.** Specialiștii noștri vă vor contacta pentru a stabili termenii serviciului.
- **P3.** Se va realiza evaluarea competențelor socio-emoționale ale adolescentului. Veți urma indicațiile specialistului.
- **P4.** Se va desfășura programul de dezvoltare a competențelor socio-emoționale. Veți urma procedurile stabilite de specialist.

Tarife: Evaluarea evaluarea competențelor socio-emoționale ale adolescentului: 700 lei

Program de dezvoltare a competențelor socio-emoționale: 250 lei/fiecare ședință de o oră

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

X. Programul de Educație Parentală Cercul Siguranței

Descriere: Programul de Educație Parentală Cercul Siguranței are ca obiectiv susținerea părinților în înțelegerea lumii emoționale a copilului, în dezvoltarea abilității de a-și gestiona emoțiile proprii și ale copilului și de a susține copilul în dezvoltarea încrederii în propria persoană, precum și susținerea părinților în a transmite copilului iubire necondiționată și conexiune emoțională. Prin participarea la acest curs, părinții vor fi pregătiți să:

- ✓ îi încurajeze pe copii să exploreze;
- ✓ înțeleagă, să prevină și să gestioneze accesele de furie ale copiilor;
- ✓ traducă semnalele transmise de copil, atunci când copilul simte nevoia intervenției adultului;
- ✓ înțeleagă de ce „trimiterea la colț” sau ignorarea plânsului copiilor pot deveni periculoase;
- ✓ aplice cele mai eficiente modalități de a liniști copilul atunci când acesta este trist sau furios;
- ✓ „repare” relația atunci când lucrurile au luat o întorsătură proastă.

De asemenea, participanții au oportunitatea de a împărtăși experiențele proprii și de a beneficia de experiențele altor părinți.

Beneficiari: părinți, viitori părinți, părinți adoptivi, bunici, îngrijitori, educatori, învățători, asistenți sociali, asistenți maternali.

Mod de desfășurare: participarea la o întâlnire săptămânală pe parcursul a opt săptămâni consecutive. Întâlnirile se realizează online. Durata fiecărei întâlniri este de 90 minute. Ședințele se desfășoară în grupe de maxim 8 persoane.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Faceți o programare pentru acest serviciu prin e-mail ceica@cognitrom.ro sau telefon 0756.164.680.
- **P2.** Specialiștii noștri vă vor contacta pentru a stabili termenii serviciului.

Tarif: 150 lei/ședință/persoană

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

SERVICII PSIHOLOGICE PENTRU ADULTI

COGNITROM ONLINE
în parteneriat cu
COGNITROM

I. Evaluarea anxietății

Descriere: Persoanele interesate să își cunoască nivelul de anxietate vor obține o evaluare rapidă, validată științific a simptomelor de anxietate și a problemelor asociate.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu prin trimiterea unui e-mail la adresa contact@paxonline.net (în care vă rugăm să menționați și numărul dumneavoastră de telefon) sau un sms la numărul de telefon 0756.085.004.
- **P2.** Un psiholog vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Specialistul nostru vă va crea un cont pe platforma PAXonline (www.paxonline.net), unde se va desfășura evaluarea.
- **P4.** Veți completa online chestionarele și testele stabilite de specialist și veți avea un interviu clinic online (o discuție despre starea dumneavoastră emoțională cu specialistul nostru).
- **P5.** Specialistul va integra datele obținute în cadrul interviului clinic cu cele din completarea testelor psihologice și va elabora raportul de evaluare a anxietății.
(DEMO RAPORT: <https://www.cognitrom.ro/link/raport-paxonline-anxietate>)
- **P6.** Veți avea o ședință online de 50 minute în care specialistul vă va prezenta rezultatele și veți primi recomandările corespunzătoare.

Tarif: 800 lei

Informații suplimentare: e-mail: contact@paxonline.net; telefon: 0756.085.004

II. Evaluarea depresiei

Descriere: Persoanele interesate să-și cunoască nivelul de depresie pot folosi serviciile noastre pentru a obține o evaluare rapidă, validată științific a simptomelor de depresie și a problemelor asociate.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu prin trimiterea unui e-mail la adresa contact@depreter.ro (în care vă rugăm să menționați și numărul dumneavoastră de telefon) sau un sms la numărul de telefon 0756.085.004.
- **P2.** Un psiholog vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Specialistul nostru vă va crea un cont pe platforma Depreter (www.depreter.ro), unde se va desfășura evaluarea.
- **P4.** Veți completa online chestionarele și testele stabilite de specialist și veți avea un interviu clinic online (o discuție despre starea dumneavoastră emoțională cu specialistul nostru).
- **P5.** Specialistul va integra datele obținute în cadrul interviului clinic cu cele din completarea testelor psihologice și va elabora raportul de evaluare a depresiei.
(DEMO RAPORT: <https://www.cognitrom.ro/link/raport-depreter-depresie>)

- **P6.** Veți avea o ședință online de 50 minute în care specialistul vă va prezenta rezultatele și veți primi recomandările corespunzătoare.

Tarif: 800 lei

Informații suplimentare: e-mail: contact@depreter.ro; telefon: 0756.085.004

III. Evaluarea burnout-ului

Descriere: Persoanele interesate să-și cunoască nivelul de burnout vor obține o evaluare rapidă, validată științific a simptomelor de burnout și a problemelor asociate.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu prin trimiterea unui e-mail la adresa contact@depreter.ro (în care vă rugăm să menționați și numărul dumneavoastră de telefon) sau un sms la numărul de telefon 0756.085.004.
- **P2.** Un psiholog vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Specialistul nostru vă va crea un cont pe platforma Depreter (www.depreter.ro), unde se va desfășura evaluarea.
- **P4.** Veți completa online chestionarele și testele stabilite de specialist și veți avea un interviu clinic online (o discuție despre starea dumneavoastră emoțională cu specialistul nostru).
- **P5.** Specialistul va integra datele obținute în cadrul interviului clinic cu cele din completarea testelor psihologice și va elabora raportul de evaluare a burnout-ului.
(DEMO RAPORT: <https://www.cognitrom.ro/link/raport-depreter-burnout>)
- **P6.** Veți avea o ședință online de 50 minute în care specialistul vă va prezenta rezultatele și veți primi recomandările corespunzătoare.

Tarif: 800 lei

Informații suplimentare: e-mail: contact@depreter.ro; telefon: 0756.085.004

IV. Tratament self-help pentru anxietate

Descriere: Acest serviciu integrează două componente: ¹O evaluare a nivelului de anxietate, prin chestionare de screening și un interviu clinic cu un psiholog și ²Prescrierea unui program de tratament în regim self-help (autonom). Pe baza evaluării din cadrul primei componente, psihologul vă va recomanda cel mai adecvat program de terapie a anxietății pe care îl puteți parcurge independent. Avem programe validate științific de tratament pentru următoarele tulburări de anxietate: tulburarea de panică, anxietatea generalizată, stresul post-traumatic, tulburarea obsesiv-compulsivă, anxietatea socială, fobiile specifice.

Accesarea serviciului: Pentru a accesa acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu prin trimiterea unui e-mail la adresa contact@paxonline.net (în care vă rugăm să menționați și numărul dumneavoastră de telefon) sau un sms la numărul de telefon 0756.085.004.
- **P2.** Un psiholog vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Specialistul nostru vă va crea un cont pe platforma securizată PAXonline (www.paxonline.net), unde se vor desfășura evaluarea și tratamentul.
- **P4.** Veți avea o ședință online cu specialistul nostru, care vă va evalua nivelul de anxietate prin teste de screening și interviu clinic. Pe baza rezultatelor, psihologul vă recomandă un program de tratament al anxietății.
- **P5.** Prin contul dumneavoastră în platforma PAXonline (www.paxonline.net) veți avea acces timp de 4 luni la programul de tratament multimedia în regim self-help. Acest program conține informații în format multimedia (text scris, scheme, video, imagini etc.) și o serie de exerciții specifice. Conținutul și organizarea modulelor sunt făcute în așa fel încât să ofere maximum de aderență la tratament și de eficiență terapeutică. Evoluția stării dumneavoastră emoționale va fi monitorizată pe toată durata intervenției prin teste administrate și cotate automat.

Tarife: 900 lei, din care:

¹Evaluarea de bază a anxietății: 300 lei

²Programul de tratament self-help accesibil timp de 4 luni: 600 lei

Informații suplimentare: e-mail: contact@paxonline.net; telefon: 0756.085.004

V. Tratament cu un psihoterapeut pentru anxietate

Descriere: Serviciul integrat de psihoterapie pentru anxietate are două componente: ¹Evaluarea avansată a anxietății, prin teste și interviu clinic cu un specialist și ²Tratamentul anxietății prin ședințe de psihoterapie cu suport multimedia. Ședințele de psihoterapie se vor desfășura online, față în față sau hibrid, în funcție de recomandarea specialistului și disponibilitatea dumneavoastră.

Accesarea serviciului: Pentru a accesa acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu prin trimiterea unui e-mail la adresa contact@paxonline.net (în care vă rugăm să menționați și numărul dumneavoastră de telefon) sau un sms la numărul de telefon 0756.085.004.
- **P2.** Un psihoterapeut vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Psihoterapeutul vă va crea un cont pe platforma securizată PAXonline (www.paxonline.net), unde se vor desfășura evaluarea și tratamentul.
- **P4.** Specialistul nostru vă va face o evaluare avansată a nivelului de anxietate, prin teste și interviu clinic și veți primi un raport de evaluare a anxietății cu recomandări de tratament. (DEMO RAPORT: <https://www.cognitrom.ro/link/raport-paxonline-anxietate>)
- **P5.** Tratamentul va consta în ședințe de psihoterapie (online, față în față sau hibrid) și module terapeutice multimedia oferite prin intermediul platformei PAXonline (www.paxonline.net). Acestea conțin informații prezentate în format multimedia (text scris, scheme, video, imagini etc.) și o serie de

exerciții specifice. Conținutul și organizarea modulelor sunt făcute în așa fel încât să ofere maximum de aderență la tratament și de eficiență terapeutică. Starea dumneavoastră emoțională va fi monitorizată pe toată durata intervenției prin teste selectate de către psihoterapeut.

Tarife: ¹Evaluarea avansată a anxietății: 800 lei

²Tratamentul anxietății prin psihoterapie cu suport multimedia: 250 lei/ședință 50 minute

Informații suplimentare: e-mail: contact@paxonline.net; telefon: 0756.085.004

VI. Tratament self-help pentru depresie

Descriere: Acest serviciu conține două componente: ¹O evaluare a nivelului de depresie, prin chestionare de screening și un interviu clinic cu un psiholog și ²Prescrierea unui program de terapie în regim self-help (autonom). Pe baza evaluării din cadrul primei componente, psihologul vă va recomanda cel mai adecvat program de terapie a depresiei pe care îl puteți parcurge independent.

Accesarea serviciului: Pentru a accesa acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu prin trimiterea unui e-mail la adresa contact@depreter.ro (în care vă rugăm să menționați și numărul dumneavoastră de telefon) sau un sms la numărul de telefon 0756.085.004.
- **P2.** Un psiholog vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Specialistul nostru vă va crea un cont pe platforma securizată Depreter (www.depreter.ro), unde se vor desfășura evaluarea și tratamentul.
- **P4.** Veți avea o ședință online cu un specialist, care vă va evalua nivelul de depresie prin teste de screening și interviu clinic. Pe baza rezultatelor psihologul vă recomandă un program de terapie a depresiei în regim self-help.
- **P5.** Prin contul dumneavoastră în platforma Depreter (www.depreter.ro) veți avea acces timp de 4 luni la programul de tratament multimedia. Acest program conține informații prezentate în format multimedia (text scris, scheme, video, imagini etc.) și o serie de exerciții specifice. Conținutul și organizarea modulelor sunt făcute în așa fel încât să ofere maximum de aderență la tratament și de eficiență terapeutică. Starea dumneavoastră emoțională va fi monitorizată pe toată durata intervenției prin teste administrate și cotate automat.

Tarife: 900 lei, din care:

¹Evaluarea de bază a depresiei: 300 lei

²Programul de tratament self-help accesibil timp de 4 luni: 600 lei

Informații suplimentare: e-mail: contact@depreter.ro; telefon: 0756.085.004

VII. Tratament cu un psihoterapeut pentru depresie

Descriere: Serviciul integrat de psihoterapie pentru depresie are două componente: ¹Evaluarea avansată a depresiei, prin teste și interviu clinic cu un specialist și ²Tratamentul depresiei prin ședințe de psihoterapie cu suport multimedia. Ședințele de psihoterapie se vor desfășura online, față în față sau hibrid, în funcție de recomandarea specialistului și preferințele dumneavoastră.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu prin trimiterea unui e-mail la adresa contact@depreter.ro (în care vă rugăm să menționați și numărul dumneavoastră de telefon) sau un sms la numărul de telefon 0756.085.004.
- **P2.** Un psihoterapeut vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Psihoterapeutul vă va crea un cont pe platforma securizată Depreter (www.depreter.ro), unde se vor desfășura evaluarea și tratamentul.
- **P4.** Specialistul nostru vă va face o evaluare avansată a nivelului de depresie, prin teste și interviu clinic și veți primi un raport de evaluare a depresiei cu recomandări de tratament. (DEMO RAPORT: <https://www.cognitrom.ro/link/raport-depreter-depresie>)
- **P5.** Tratamentul va consta în ședințe de psihoterapie (online, față în față sau hibrid) și module terapeutice multimedia oferite prin intermediul platformei securizate Depreter (www.depreter.ro). Acestea sunt module care conțin informații prezentate în format multimedia (text scris, scheme, video, imagini etc.) și o serie de exerciții specifice. Conținutul și organizarea modulelor sunt făcute în așa fel încât să ofere maximum de aderență la tratament și de eficiență terapeutică. Starea dumneavoastră emoțională va fi monitorizată pe toată durata intervenției prin teste selectate de către psihoterapeut.

Tarife: ¹Evaluarea avansată a depresiei: 800 lei

²Tratamentul depresiei prin psihoterapie cu suport multimedia: 250 lei/ședință 50 minute

Informații suplimentare: e-mail: contact@depreter.ro; telefon: 0756.085.004

VIII. Tratament self-help pentru burnout

Descriere: Acest serviciu are două componente: ¹O evaluare a nivelului de burnout, prin chestionare de screening și un interviu clinic cu un psiholog și ²Prescrierea unui program de terapie în regim self-help (autonom). Pe baza evaluării din cadrul primei componente, psihologul vă va recomanda cel mai adecvat program de terapie a burnoutului pe care îl puteți parcurge independent.

Accesarea serviciului: Pentru a accesa acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu prin trimiterea unui e-mail la adresa contact@depreter.ro (în care vă rugăm să menționați și numărul dumneavoastră de telefon) sau un sms la numărul de telefon 0756.085.004.
- **P2.** Un psiholog vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Specialistul nostru vă va crea un cont pe platforma securizată Depreter (www.depreter.ro), unde se vor desfășura evaluarea și tratamentul.

- **P4.** Veți avea o ședință online cu un specialist, care vă va evalua nivelul de burnout prin teste de screening și interviu clinic. Pe baza rezultatelor psihologul vă va recomanda un program de terapie a burnoutului în regim de self-help.
- **P5.** Prin contul dumneavoastră în platforma Depreter (www.depreter.ro) veți avea acces timp de 4 luni la programul de tratament multimedia. Acest program va avea un număr fix, prestabilit de module care conțin informații prezentate în format multimedia (text scris, scheme, video, imagini etc.) și o serie de exerciții specifice. Conținutul și organizarea modulelor sunt făcute în așa fel încât să ofere maximum de aderență la tratament și de eficiență terapeutică. Starea dumneavoastră emoțională va fi monitorizată pe toată durata intervenției prin teste administrate și cotate automat.

Tarife: 900 lei, din care:

¹Evaluarea succintă a burnout-ului: 300 lei

²Programul de tratament self-help accesibil timp de 4 luni: 600 lei

Informații suplimentare: e-mail: contact@depreter.ro; telefon: 0756.085.004

IX. Tratament cu un psihoterapeut pentru burnout

Descriere: Serviciul integrat de psihoterapie pentru burnout are două componente: ¹Evaluarea avansată a burnoutului, prin teste și interviu clinic cu un specialist și ²Tratamentul burnoutului prin ședințe de psihoterapie cu suport multimedia. Ședințele de psihoterapie se vor desfășura online, față în față sau hibrid, în funcție de recomandarea specialistului și preferințele dumneavoastră.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu prin trimiterea unui email la adresa contact@depreter.ro (în care vă rugăm să menționați și numărul dumneavoastră de telefon) sau un sms la numărul de telefon 0756.085.004.
- **P2.** Un psihoterapeut vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Psihoterapeutul vă va crea un cont pe platforma Depreter (www.depreter.ro), unde se vor desfășura evaluarea și tratamentul.
- **P4.** Specialistul nostru vă va face o evaluare avansată a nivelului de burnout, prin teste și interviu clinic și veți primi un raport de evaluare a burnout-ului cu recomandări de tratament.
- **P5.** Tratamentul va consta în ședințe de psihoterapie (online, față în față sau hibrid) și module terapeutice multimedia oferite prin intermediul platformei Depreter (www.depreter.ro). Acestea sunt module care conțin informații prezentate în format multimedia (text scris, scheme, video, imagini etc.) și o serie de exerciții specifice. Conținutul și organizarea modulelor sunt făcute în așa fel încât să ofere maximum de aderență la tratament și de eficiență terapeutică. Starea dumneavoastră emoțională va fi monitorizată pe toată durata intervenției prin teste selectate de către psihoterapeut.

Tarife: ¹Evaluarea avansată a burnout-ului: 800 lei

²Tratamentul burnout-ului prin psihoterapie cu suport multimedia: 250 lei/ședință 50 minute

Informații suplimentare: e-mail: contact@depreter.ro; telefon: 0756.085.004

X. Psihoterapie/consiliere psihologică

Descriere: Ședințele de psihoterapie sau consiliere adresează orice problemă psihologică a unei persoane. Ele se desfășoară online sau față în față, printr-o aplicație de video-conferință sau în cabinetul psihologului, și au o durată de 50 de minute. Toate ședințele se desfășoară cu respectarea strictă a deontologiei profesionale.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu prin trimiterea unui e-mail la adresa contact@paxonline.net sau contact@depreter.ro (în care vă rugăm să menționați și numărul dumneavoastră de telefon) sau un sms la numărul de telefon 0756.085.004.
- **P2.** Un psiholog vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Veți decide împreună cu psihologul modul de desfășurare a ședinței de psihoterapie (online, față în față sau hibrid) și veți stabili data și ora primei întâlniri.

Tarif: 250 lei/ședință 50 minute

Informații suplimentare: e-mail: contact@paxonline.net sau contact@depreter.ro; telefon: 0756.085.004

XI. Terapie de cuplu

Descriere: Ședințele de terapie de cuplu au ca obiectiv o mai bună înțelegere de sine, a partenerului și a relației în care sunt implicați cei doi parteneri, indiferent dacă aceștia sunt căsătoriți sau nu. Terapeutul oferă un mediu sigur pentru a putea vorbi despre nevoile, nemulțumirile, dorințele și nevoile partenerilor. Partenerii vor fi ghidați spre a identifica contribuția proprie la dinamica relației, sursele de stres din relație și vor învăța cum să repare rupturile care pot apărea în relație pe viitor. *Toate ședințele se desfășoară cu respectarea strictă a deontologiei profesionale.*

Aspecte ce pot fi abordate în cadrul terapiei de cuplu:

- ✓ conflicte recurente;
- ✓ dificultăți de comunicare;
- ✓ probleme legate de decizia de a deveni părinți;
- ✓ probleme de gelozie;
- ✓ îmbunătățirea intimității emoționale și sexuale;
- ✓ neîncredere și infidelitate.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu printr-un apel sau sms la numărul de telefon 0756.164.680.
- **P2.** Un psiholog vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Veți decide împreună cu psihologul modul de desfășurare a ședinței de psihoterapie (online, față în față sau hibrid) și veți stabili data și ora primei întâlniri.

- **P4.** Veți parcurge 1-3 ședințe cu specialistul pentru a evalua dinamica relației, punctele ei tari și problemele care au generat nevoia de terapie.
- **P5.** Pe baza rezultatelor obținute, veți iniția apoi, împreună cu specialistul, un proces terapeutic personalizat, ținut pe conștientizarea de sine, asumarea responsabilității și învățarea unor noi moduri de comunicare, gestionare a conflictelor și reconectare în cuplu. Veți primi instrumente concrete și strategii personalizate pentru a aborda dinamica specifică a relației voastre.

Tarif: 300 lei/ședință 70 minute

Informații suplimentare: telefon 0756.164.680

XII. Terapie de familie

Descriere: Ședințele de terapie de familie se adresează tuturor familiilor, indiferent de etapa în care se află (proaspăt căsătoriți, familii fără copii, cu copii mici sau cu adolescenți, familii monoparentale, familii reconstruite sau rezultate în urma divorțului). *Toate ședințele se desfășoară cu respectarea strictă a deontologiei profesionale.*

Aspecte ce pot fi abordate în cadrul terapiei de familie:

- ✓ dezvoltarea capacității familiilor de a învăța să facă față problemelor, tranzițiilor și conflictelor;
- ✓ îmbunătățirea comunicării dintre membrii familiei;
- ✓ înțelegerea și îmbunătățirea modului în care interacționează membrii familiei între ei;
- ✓ repararea și optimizarea relațiilor interpersonale;
- ✓ creșterea flexibilității rolurilor în familie.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu printr-un apel sau sms la numărul de telefon 0756.164.680.
- **P2.** Un psiholog vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Veți decide împreună cu psihologul modul de desfășurare a ședinței de psihoterapie (online, față în față sau hibrid) și veți stabili data și ora primei întâlniri.
- **P4.** Abordarea va fi personalizată. Veți primi instrumente concrete și strategii personalizate pentru a aborda dinamica specifică a relației voastre.

Tarif: 300 lei/ședință 70 minute

Informații suplimentare: telefon 0756.164.680

XIII. Consiliere premaritală

Descriere: Ședințele de consiliere premaritală se adresează acelor parteneri aflați într-o relație, care au nevoie de un mediu sigur pentru a putea vorbi despre nevoile, nesiguranțele și dorințele lor legate de viitorul relației și angajamentul spre căsătorie. Aceste ședințe de consiliere reprezintă un proces mai degrabă autoreflexiv și psihoeducativ. În cadrul ședințelor, vor fi adresate o serie de subiecte și teme pentru a pregăti în mod eficient cuplurile pentru căsătorie. Scopul general este ghidajul oferit cuplului în procesul de reflecție, conștientizare și de formare a unor abilități, cu scopul de a facilita și susține cadrul unei decizii și dezvoltarea unei relații armonioase și stabile. *Toate ședințele se desfășoară cu respectarea strictă a deontologiei profesionale.*

Consilierea premaritală durează 1-4 ședințe, în funcție de particularitățile fiecărui cuplu. Aceste ședințe pot avea loc oricând pe parcursul relației unui cuplu necăsătorit, chiar dacă a fost luată deja sau nu decizia de căsătorie. Dacă partenerii identifică anumite probleme asupra cărora doresc să mai lucreze după aceste ședințe, se poate continua procesul prin psihoterapie de cuplu.

Ce puteți obține în cadrul ședințelor de consiliere:

- ✓ vă cunoașteți mai bine partenerul,
- ✓ vă comunicați și clarificați așteptările,
- ✓ identificați îngrijorările și temerile în legătură cu viitoarea căsătorie,
- ✓ vă familiarizați cu principalele zone de conflict,
- ✓ vă orientați către modalitățile optime prin care tensiunile pot fi depășite, fără a pierde conectarea.

Accesarea serviciului: Pentru a beneficia de acest serviciu, urmați pașii descriși mai jos:

- **P1.** Solicitați acest serviciu printr-un apel sau sms la numărul de telefon 0756.164.680.
- **P2.** Un psiholog vă va contacta pentru a vă prezenta termenii serviciului.
- **P3.** Veți decide împreună cu psihologul modul de desfășurare a ședinței de psihoterapie (online, față în față sau hibrid) și veți stabili data și ora primei întâlniri.

Tarif: 300 lei/ședință 70 minute

Informații suplimentare: telefon 0756.164.680

XIV. Program de wellness: Relaxare și meditație

Descriere: Acest program este dedicat adulților și are ca scop învățarea și integrarea în viața de zi cu zi a unor metode fundamentate științific de relaxare și meditație, pentru dezvoltarea stării de bine.

Traineri: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Claudia Găgeanu.

Beneficiari: persoane adulte, fără probleme majore de sănătate mintală, care își doresc optimizarea funcționării personale prin metode de relaxare și meditație.

Beneficii:

- ✓ dobândirea unor metode de relaxare și meditație validate științific;
- ✓ suport multimedia pentru practicarea acestor metode;
- ✓ asistență de specialitate în practicarea metodelor.

Mod de desfășurare: Programul are o durată de 4 săptămâni și se desfășoară în mediul online după cum urmează:

- Săptămâna 1: două ore webinar cu maxim 25 de participanți pentru prezentarea metodelor și practicarea acestora împreună cu trainerii
- Săptămâna 2: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia pe platforma Paxonline + o oră Q&A - întâlnire online de grup
- Săptămâna 3: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup
- Săptămâna 4: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup

Tarif: 1000 lei/persoană

Înscriere: <https://www.cognitrom.ro/link/form-wellness>

Informații suplimentare: e-mail: contact@paxonline.net; telefon: 0756.085.004

XV. Program de wellness: Relaxare prin autohipnoză

Descriere: Acest program este dedicat adulților și are ca scop învățarea și integrarea în viața de zi cu zi a unei metode fundamentate științific de relaxare prin autohipnoză, antrenamentul autogen, pentru cultivarea echilibrului emoțional și dezvoltarea stării de bine.

Traineri: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca.

Beneficiari: persoane adulte, fără probleme majore de sănătate mintală, care își doresc optimizarea funcționării personale printr-un program de relaxare prin autohipnoză.

Beneficii:

- ✓ dobândirea unei metode de relaxare prin autohipnoză (antrenamentul autogen);
- ✓ suport multimedia pentru practicarea acestei metode, pe o platformă securizată;
- ✓ asistență de specialitate în practicarea metodei.

Mod de desfășurare: Programul are o durată de 5 săptămâni și se desfășoară în mediul online după cum urmează:

- Săptămâna 1: 1,5 ore webinar cu maxim 25 de participanți pentru prezentarea metodei și practicarea acesteia împreună cu trainerii

- Săptămâna 2: practicarea individuală a metodei, cu suport multimedia pe o platformă securizată + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup
- Săptămâna 3: practicarea individuală a metodei, cu suport multimedia + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup
- Săptămâna 4: practicarea individuală a metodei, cu suport multimedia + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup
- Săptămâna 5: practicarea individuală a metodei, cu suport multimedia + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup

Tarif: 1200 lei/persoană

Înscriere: <https://www.cognitrom.ro/link/form-wellness>

Informații suplimentare: e-mail: contact@paxonline.net; telefon: 0756.085.004

XVI. Program de wellness: Restructurarea stilului de gândire

Descriere: Acest program este dedicat adulților și are ca scop învățarea și integrarea în viața de zi cu zi a unor metode fundamentate științific de restructurare a stilului de gândire, pentru cultivarea echilibrului emoțional și dezvoltarea stării de bine.

Traineri: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Liviu Crișan.

Beneficiari: persoane adulte, fără probleme majore de sănătate mintală, care își doresc optimizarea funcționării personale prin metode de restructurare cognitivă.

Beneficii:

- ✓ dobândirea unor metode de identificare și modificare a gândurilor și atitudinilor nesănătoase;
- ✓ suport multimedia pentru practicarea acestor metode;
- ✓ asistență de specialitate în practicarea metodelor.

Mod de desfășurare: Programul are o durată de 3 săptămâni și se desfășoară în mediul online după cum urmează:

- Săptămâna 1: două ore webinar cu maxim 25 de participanți pentru prezentarea metodelor și practicarea acestora împreună cu trainerii
- Săptămâna 2: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia pe o platformă securizată + o oră Q&A - întâlnire online de grup
- Săptămâna 3: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup

Tarif: 800 lei/persoană

Înscriere: <https://www.cognitrom.ro/link/form-wellness>

Informații suplimentare: e-mail: contact@paxonline.net; telefon: 0756.085.004

XVII. Program de wellness: Cultivarea emoțiilor pozitive

Descriere: Acest program este dedicat adulților și are ca scop învățarea și integrarea în viața de zi cu zi a unor metode de dezvoltare a emoțiilor pozitive.

Traineri: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca.

Beneficiari: persoane adulte, fără probleme majore de sănătate mintală, care își doresc optimizarea funcționării personale prin metode de cultivare a emoțiilor pozitive.

Beneficii:

- ✓ dobândirea unor metode de cultivare a emoțiilor pozitive;
- ✓ suport multimedia pentru practicarea acestor metode, pe o platformă securizată;
- ✓ asistență de specialitate în practicarea metodelor.

Mod de desfășurare: Programul are o durată de 2 săptămâni și se desfășoară în mediul online după cum urmează:

- Săptămâna 1: două ore webinar cu maxim 25 de participanți pentru prezentarea metodelor și practicarea acestora împreună cu trainerii
- Săptămâna 2: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup

Tarife: 450 lei/persoană

Înscriere: <https://www.cognitrom.ro/link/form-wellness>

Informații suplimentare: e-mail: contact@paxonline.net; telefon: 0756.085.004

XVIII. Program de wellness: Modificarea comportamentelor nesănătoase

Descriere: Acest program este dedicat adulților și are ca scop învățarea și integrarea în viața de zi cu zi a unor metode de modificare a comportamentelor nesănătoase, pentru dezvoltarea stării de bine.

Traineri: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Liviu Crișan.

Beneficiari: persoane adulte, fără probleme majore de sănătate mintală, care își doresc optimizarea funcționării personale prin metode de modificare a comportamentelor nedorite.

Beneficii:

- ✓ dobândirea unor metode de modificare a comportamentelor nesănătoase;
- ✓ suport multimedia pentru practicarea acestor metode, pe o platformă securizată;
- ✓ asistență de specialitate în practicarea metodelor.

Mod de desfășurare: Programul are o durată de 3 săptămâni și se desfășoară în mediul online după cum urmează:

- Săptămâna 1: două ore webinar cu maxim 25 de participanți pentru prezentarea metodelor și practicarea acestora împreună cu trainerii
- Săptămâna 2: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup
- Săptămâna 3: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup

Tarif: 800 lei/persoană

Înscriere: <https://www.cognitrom.ro/link/form-wellness>

Informații suplimentare: e-mail: contact@paxonline.net; telefon: 0756.085.004

XIX. Program de wellness: Prevenirea și reducerea burnout-ului

Descriere: Acest program are ca scop învățarea și integrarea în viața de zi cu zi a unor metode de gestionare a stresului, prevenirea și reducerea burnoutului.

Traineri: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Marcela Pența, Psih. Dr. Amalia Ciuca.

Beneficiari: persoane adulte, fără probleme majore de sănătate mintală, care își doresc optimizarea funcționării personale și prevenirea burnoutului.

Beneficii:

- cunoașterea simptomelor de burnout și înțelegerea factorilor relevanți pentru reziliența și vulnerabilitatea relaționată cu burnout-ul;
- identificarea modalităților de optimizare a muncii și a mediului organizațional;
- dobândirea mai multor abilități și strategii de intervenție pentru reducerea vulnerabilităților personale și dezvoltarea rezilienței;
- suport digital multimedia și asistență de specialitate.

Mod de desfășurare: Programul are o durată de 5 săptămâni și se desfășoară în mediul online după cum urmează:

- Săptămâna 1: două ore webinar cu maxim 25 de participanți pentru prezentarea materialelor
- Săptămâna 2: efectuarea individuală a exercițiilor primite, cu suport multimedia + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup
- Săptămâna 3: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup
- Săptămâna 4: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup

- Săptămâna 5: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup

Tarif: 1000 lei/persoană

Înscriere: <https://www.cognitrom.ro/link/form-wellness>

Informații suplimentare: e-mail: contact@paxonline.net; telefon: 0756.085.004

SERVICII PSIHOLOGICE PENTRU ORGANIZATII

COGNITROM

Un program de dezvoltare pentru organizații poate fi compus, în mod particular, din unul sau mai multe elemente, în funcție de obiectivele urmărite de companie și în funcție de nevoile participanților. Cea mai bună combinație posibilă se va realiza pe baza unei analize preliminare efectuate de consultanții noștri – interviuri individuale sau de grup cu managerii companiei, reprezentanții de Resurse Umane și reprezentanți ai grupului țintă, eventual, consultarea diverselor documente interne ce pot fi relevante pentru construirea unui program de dezvoltare cât mai adaptat (de ex. declarația de cultură organizațională sau lista de competențe urmărită în organizație). Această analiză este gratuită, dacă va face parte dintr-un contract ulterior de colaborare.

I. Evaluare psihologică

Descriere: Serviciile de evaluare psihologică reprezintă un prim pas necesar pentru a obține o imagine corectă asupra situației și pentru a alege soluțiile potrivite de intervenție și optimizare. Evaluarea se face prin completarea de către angajați a unui set de teste specifice (chestionarele sunt alese în funcție de tematica dorită, iar durata de completare nu depășește 30-45 min). Completarea se face individual, în regim de auto-evaluare, voluntar și confidențial.

Teme de evaluare:

- Evaluarea anxietății - o evaluare rapidă și riguroasă a simptomelor de anxietate și a problemelor asociate.
- Evaluarea stărilor depresive - o evaluare rapidă și riguroasă a simptomelor de depresie și a problemelor asociate.
- Evaluarea burnoutului - o evaluare rapidă și riguroasă a simptomelor de burnout și a factorilor psihosociale de risc din mediul de muncă.
- Evaluarea profilului vocațional pentru consiliere în carieră - o evaluare rapidă și riguroasă a abilităților cognitive și non-cognitive, intereselor și valorilor profesionale.
- Evaluare pentru autocunoaștere și dezvoltare personală - o evaluare rapidă și riguroasă a caracteristicilor personale (trăsături de personalitate, abilități cognitive generale, puncte forte și vulnerabilități).
- Evaluarea sănătății mintale - o evaluare rapidă și riguroasă a stării de sănătate mentală și identificarea unor potențiale vulnerabilități sau probleme psiho-emoționale.

Beneficii:

- Raport individual confidențial. Fiecare angajat obține un raport individual cu rezultatele sale (scorurile) și cu interpretarea acestora.
- Raport integrativ. Organizația, prin reprezentantul HR, obține un raport general care include: a) informații despre starea psiho-emoțională a angajaților și riscul de apariție a unor probleme (ex. burnout) în companie - rezultatele se calculează în mod statistic, b) diagnoza factorilor psihosociale de risc din mediul organizațional și c) recomandări principale din partea echipei de psihologi COGNITROM.

Tarif: 100-120 € + TVA/angajat, în funcție de solicitările concrete ale organizației

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; telefon: 0745.590.576

II. Program de wellness: Relaxare și meditație

Descriere: Acest program este dedicat adulților și are ca scop învățarea și integrarea în viața de zi cu zi a unor metode fundamentate științific de relaxare și meditație, pentru dezvoltarea stării de bine.

Traineri: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Claudia Găgeanu.

Beneficiari: persoane adulte, fără probleme majore de sănătate mintală, care își doresc optimizarea funcționării personale prin metode de relaxare și meditație.

Beneficii:

- ✓ dobândirea unor metode de relaxare și meditație validate științific;
- ✓ suport multimedia pentru practicarea acestor metode;
- ✓ asistență de specialitate în practicarea metodelor.

Mod de desfășurare: Programul are o durată de 4 săptămâni și se desfășoară în mediul online după cum urmează:

- Săptămâna 1: două ore webinar cu maxim 25 de participanți pentru prezentarea metodelor și practicarea acestora împreună cu trainerii
- Săptămâna 2: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia pe platforma Paxonline + o oră Q&A - întâlnire online de grup
- Săptămâna 3: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup
- Săptămâna 4: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup

Tarif: 230 € + TVA/angajat

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; telefon: 0745.590.576

III. Program de wellness: Relaxare prin autohipnoză

Descriere: Acest program este dedicat adulților și are ca scop învățarea și integrarea în viața de zi cu zi a unei metode fundamentate științific de relaxare prin autohipnoză, antrenamentul autogen, pentru cultivarea echilibrului emoțional și dezvoltarea stării de bine.

Traineri: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca.

Beneficiari: persoane adulte, fără probleme majore de sănătate mintală, care își doresc optimizarea funcționării personale printr-un program de relaxare prin autohipnoză.

Beneficii:

- ✓ dobândirea unei metode de relaxare prin autohipnoză (antrenamentul autogen);
- ✓ suport multimedia pentru practicarea acestei metode, pe o platformă securizată;
- ✓ asistență de specialitate în practicarea metodei.

Mod de desfășurare: Programul are o durată de 5 săptămâni și se desfășoară în mediul online după cum urmează:

- Săptămâna 1: 1,5 ore webinar cu maxim 25 de participanți pentru prezentarea metodei și practicarea acesteia împreună cu trainerii
- Săptămâna 2: practicarea individuală a metodei, cu suport multimedia pe o platformă securizată + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup
- Săptămâna 3: practicarea individuală a metodei, cu suport multimedia + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup
- Săptămâna 4: practicarea individuală a metodei, cu suport multimedia + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup
- Săptămâna 5: practicarea individuală a metodei, cu suport multimedia + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup

Tarif: 280 € + TVA/angajat

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; telefon: 0745.590.576

IV. Program de wellness: Restructurarea stilului de gândire

Descriere: Acest program este dedicat adulților și are ca scop învățarea și integrarea în viața de zi cu zi a unor metode fundamentate științific de restructurare a stilului de gândire, pentru cultivarea echilibrului emoțional și dezvoltarea stării de bine.

Traineri: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Liviu Crișan.

Beneficiari: persoane adulte, fără probleme majore de sănătate mintală, care își doresc optimizarea funcționării personale prin metode de restructurare cognitivă.

Beneficii:

- ✓ dobândirea unor metode de identificare și modificare a gândurilor și atitudinilor nesănătoase;
- ✓ suport multimedia pentru practicarea acestor metode;
- ✓ asistență de specialitate în practicarea metodelor.

Mod de desfășurare: Programul are o durată de 3 săptămâni și se desfășoară în mediul online după cum urmează:

- Săptămâna 1: două ore webinar cu maxim 25 de participanți pentru prezentarea metodelor și practicarea acestora împreună cu trainerii

- Săptămâna 2: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia pe o platformă securizată + o oră Q&A - întâlnire online de grup
- Săptămâna 3: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup

Tarif: 220 € + TVA/angajat

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; telefon: 0745.590.576

V. Program de wellness: Cultivarea emoțiilor pozitive

Descriere: Acest program este dedicat adulților și are ca scop învățarea și integrarea în viața de zi cu zi a unor metode de dezvoltare a emoțiilor pozitive.

Traineri: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca.

Beneficiari: persoane adulte, fără probleme majore de sănătate mintală, care își doresc optimizarea funcționării personale prin metode de cultivare a emoțiilor pozitive.

Beneficii:

- ✓ dobândirea unor metode de cultivare a emoțiilor pozitive;
- ✓ suport multimedia pentru practicarea acestor metode, pe o platformă securizată;
- ✓ asistență de specialitate în practicarea metodelor.

Mod de desfășurare: Programul are o durată de 2 săptămâni și se desfășoară în mediul online după cum urmează:

- Săptămâna 1: două ore webinar cu maxim 25 de participanți pentru prezentarea metodelor și practicarea acestora împreună cu trainerii
- Săptămâna 2: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup

Tarife: 140 € + TVA/angajat

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; telefon: 0745.590.576

VI. Program de wellness: Modificarea comportamentelor nesănătoase

Descriere: Acest program este dedicat adulților și are ca scop învățarea și integrarea în viața de zi cu zi a unor metode de modificare a comportamentelor nesănătoase, pentru dezvoltarea stării de bine.

Traineri: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Liviu Crișan.

Beneficiari: persoane adulte, fără probleme majore de sănătate mintală, care își doresc optimizarea funcționării personale prin metode de modificare a comportamentelor nedorite.

Beneficii:

- ✓ dobândirea unor metode de modificare a comportamentelor nesănătoase;
- ✓ suport multimedia pentru practicarea acestor metode, pe o platformă securizată;
- ✓ asistență de specialitate în practicarea metodelor.

Mod de desfășurare: Programul are o durată de 3 săptămâni și se desfășoară în mediul online după cum urmează:

- Săptămâna 1: două ore webinar cu maxim 25 de participanți pentru prezentarea metodelor și practicarea acestora împreună cu trainerii
- Săptămâna 2: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup
- Săptămâna 3: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup

Tarif: 220 € + TVA/angajat

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; telefon: 0745.590.576

VII. Program de wellness: Prevenirea și reducerea burnout-ului

Descriere: Acest program are ca scop învățarea și integrarea în viața de zi cu zi a unor metode de gestionare a stresului, prevenirea și reducerea burnoutului.

Traineri: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Marcela Pența, Psih. Dr. Amalia Ciuca.

Beneficiari: persoane adulte, fără probleme majore de sănătate mintală, care își doresc optimizarea funcționării personale și prevenirea burnoutului.

Beneficii:

- cunoașterea simptomelor de burnout și înțelegerea factorilor relevanți pentru reziliența și vulnerabilitatea relaționată cu burnout-ul;
- identificarea modalităților de optimizare a muncii și a mediului organizațional;
- dobândirea mai multor abilități și strategii de intervenție pentru reducerea vulnerabilităților personale și dezvoltarea rezilienței;
- suport digital multimedia și asistență de specialitate.

Mod de desfășurare: Programul are o durată de 5 săptămâni și se desfășoară în mediul online după cum urmează:

- Săptămâna 1: două ore webinar cu maxim 25 de participanți pentru prezentarea materialelor

- Săptămâna 2: efectuarea individuală a exercițiilor primite, cu suport multimedia + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup
- Săptămâna 3: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup
- Săptămâna 4: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A și introducerea unui set nou de exerciții - întâlnire online de grup
- Săptămâna 5: practicarea individuală a metodelor, cu suport multimedia + o oră Q&A - întâlnire online de grup

Tarif: 230 € + TVA/angajat

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; telefon: 0745.590.576

VIII. Consiliere psihologică individuală online

Descriere: Ședințe de psihoterapie sau consiliere psihologică online desfășurate printr-o aplicație de video-conferință securizată, cu o durată de 50 de minute. Ședințele de video-terapie sunt encriptate și se desfășoară cu respectarea strictă a deontologiei profesionale.

Tarif: 70 € + TVA/ședință

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; telefon: 0745.590.576

IX. Consiliere psihologică individuală pe probleme de parenting

Descriere: Ședințe de consiliere psihologică individuală pe probleme de parenting, desfășurate online sau față în față.

Beneficii:

- metode prin care un părinte poate susține dezvoltarea psihică a copiilor săi, personalizate pe problematicile concrete care apar în familie;
- dezvoltarea abilității părintelui de a susține copilul în dezvoltarea încrederii în propria persoană;
- soluții specifice, contextualizate de gestionare a emoțiilor intense și a comportamentului problematic;
- susținerea părinților în dezvoltarea abilității de a-și gestiona emoțiile proprii;
- dezvoltarea abilităților părinților în gestionarea relațiilor din familie, adaptată nevoilor lor.

Beneficiari: părinți cu copii de orice vârstă care își doresc să susțină dezvoltarea socio-emoțională a copilului.

Mod de desfășurare: Participarea la câte o întâlnire față în față sau online de câte 50 de minute cu un psiholog specializat pe probleme de parenting. După caz. se oferă și acces la instrumente online de evaluare și intervenție.

Tarif: 65 € + TVA/ședință

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro; telefon: 0756.164.680

X. Grupuri online de consiliere psihologică

Descriere: Organizarea unuia sau mai multor grupuri de consiliere psihologică cu 8-12 participanți pentru diverse scopuri, cum ar fi: managementul anxietății și al incertitudinii, managementul simptomelor de burnout și al stresului cronic. Sesiunile sunt susținute săptămânal, online, au durata de 90 de minute și sunt facilitate de către doi specialiști.

Tarif: 400 € + TVA/sesiune de grup

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; telefon: 0745.590.576

XI. Workshop pentru părinți: Cum să susții dezvoltarea socio-emoțională a copilului

Descriere: În cadrul acestui workshop vor fi prezentate modalități adecvate părinților de facilitare a dezvoltării socio-emoțională a copiilor lor.

Traineri: Psih. Dr. Anca Bălaj/Psih. Anca Miron/Psih. Daniela Teodorescu.

Beneficiari: părinți cu copii de orice vârstă care își doresc să susțină dezvoltarea socio-emoțională a copilului.

Beneficii:

- Cunoașterea modului în care susținem dezvoltarea socio-emoțională a copiilor în cadrul relațiilor din familie;
- Identificarea a ceea ce putem face în fața emoțiilor intense și a comportamentului problematic;
- Identificarea dificultăților pe care le avem ca părinți în gestionarea relațiilor din familie;
- Cunoașterea modului în care ne putem găsi propriul echilibru emoțional, pentru a facilita dezvoltarea socio-emoțională a copiilor.

Mod de desfășurare: Workshop-ul se desfășoară online sau față în față, pe o durată de 90 minute, cu maximum 50 de participanți.

Tarif: 800 € + TVA/90 minute

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro

XII. Workshop pentru părinți: Strategii practice de gestionare a bullying-ului

Descriere: În cadrul acestui workshop vor fi prezentate părinților modalități adecvate de gestionare a bullying-ului la copii, indiferent dacă copilul este în rolul de agresor, victimă sau martor.

Traineri: Psih. Dr. Anca Bălaj/Psih. Daniela Teodorescu/Psih. Anca Miron/Psih Dr. Monica Buta.

Beneficiari: părinți cu copii de orice vârstă, care își doresc să cunoască ce pot face în cazul în care copilul propriu se confruntă cu situații de bullying, în calitate de victimă, martor sau agresor.

Beneficii:

- Recunoașterea semnelor bullying-ului;
- Cunoașterea modalităților de gestionare a relației cu școala;
- Cunoașterea modalităților de gestionare a relației cu propriul copil în contextul bullying-ului;
- Identificarea a ce să nu facem în cazul bullying-ului;
- Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale copilului necesare pentru ca acesta să nu mai fie parte a bullying-ului.

Mod de desfășurare: Workshop-ul se desfășoară online, pe o durată de 2 ore.

Tarif: 750 € + TVA/2 ore

Informații suplimentare: e-mail: ceica@cognitrom.ro

XIII. Workshop dedicat managerilor: Cum identificăm și susținem colegii cu probleme de anxietate

Descriere: În cadrul acestui workshop vor fi prezentate aspecte teoretice și practice ce facilitează recunoașterea semnelor anxietății, evidente și subtile, manifestate la locul de muncă, și susținerea colegilor care se confruntă cu probleme de anxietate.

Trainer: Psih. Dr. Amalia Ciuca.

Beneficiari: manageri interesați să reducă stigma și efectele negative asociate problemelor de anxietate.

Beneficii:

- Înțelegerea legăturii dintre siguranța psihologică la locul de muncă și performanța echipei;
- Înțelegerea problemele de anxietate: cum se manifestă, cum apar, cum se pot gestiona;
- Psihoeducație privind rolul managerului în gestionarea anxietății la locul de muncă;
- Strategii concrete pentru creșterea siguranței emoționale și reducerea anxietății colegilor;
- Unul sau două exerciții practice.

Mod de desfășurare: Workshop-ul se desfășoară online sau față în față, pe o durată de 90 minute, cu maximum 35 de participanți.

Tarif: 800 € + TVA/90 minute

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; telefon: 0745.590.576

XIV. Executive coaching individual

Descriere: Scopul acestor ședințe este de a dezvolta anumite competențe, în funcție de analizele făcute împreună cu persoana. Se realizează un plan individualizat de dezvoltare și se ghidează implementarea lui, prin intermediul sesiunilor programate la circa 2-3 săptămâni distanță. Numărul de sesiuni variază în funcție de obiectivele de dezvoltare. O sesiune durează de regulă 60-90 minute.

Tarif: 300 € + TVA/sesiune

Informații suplimentare: e-mail: cristina.nicule@cognitrom.ro

XV. Servicii de training

Descriere: Câteva dintre subiectele de expertiză ale echipei noastre pe care oferim training-uri sunt: Inteligența Emoțională în interacțiunile de muncă, Generarea și gestionarea conflictelor, Optimizarea procesului decizional, Artă Negocierii, Managementul Stresului, Antrenamentul minții (cum să schimbi vechi obișnuințe sau atitudini), Construirea de echipe performante, Comunicare eficientă, Creșterea eficienței personale etc. Se pot construi la cerere și anumite training-uri particularizate pe problematicile din organizație (din sfera „soft-skills” și „dezvoltare organizațională”).

Orice subiect poate fi atins într-un număr minim de ore care variază de la 4 la 10 ore (și poate fi extins în profunzime – cu exerciții și exemple suplimentare până la 2 zile). Numărul maxim de participanți pentru o grupă de training interactiv este de 15 participanți. Orice subiect poate fi livrat și sub formă de prelegere (interacțiune limitată), situație în care numărul de participanți este nelimitat.

Tarif: 250 € + TVA/oră

Informații suplimentare: e-mail: cristina.nicule@cognitrom.ro

XVI. Workshop-uri aplicative

Descriere: Scopul acestor activități este rezolvarea de situații practice din munca și viața curentă (prin utilizarea unor eventuale tehnici discutate în prealabil la un curs, dacă e cazul). Se stabilesc subiecte de discuții/soluționare și se generează soluții practice pentru aceste subiecte. Numărul maxim de participanți este de 10 persoane.

Durată: 2-3 ore (în funcție de problematică)

Tarif: 250 € + TVA/oră

Informații suplimentare: e-mail: cristina.nicule@cognitrom.ro

XVII. Programe de consultanță și dezvoltare particularizate

Descriere: Scopul acestor programe este adresarea unor nevoi de dezvoltare absolut specifice organizației, identificate pe baza unei analize comune a reprezentanților organizației și consultanților noștri. Structura și conținutul unor astfel de intervenții sunt variabile și particulare.

Exemple de astfel de programe derulate de echipa noastră în alte organizații-client din domeniul IT:

- Crearea unei culturi a feedback-ului (o serie de workshop-uri și activități pentru dezvoltarea abilității de acordare a feedback-ului și transformarea acestui comportament într-o normă culturală, o practică curentă în organizație);
- Program de dezvoltare a abilităților de dezvoltare a unei echipe „high-performing” (destinat Team-leader-ilor, pentru a completa rolul și responsabilitățile lor din sfera organizatorică, operațională);
- Program de dezvoltare a abilităților de coaching managerial (destinat unui grup de lideri din organizație, care aveau ca și responsabilitate inclusiv dezvoltarea oamenilor din echipele lor);
- Program de consultanță pentru construirea unei strategii de business (activități de facilitare pentru echipa de top-management în vederea realizării unei analize amănunțite și a conturării unei strategii pentru filiala din România a unei organizații internaționale);
- Program de mentorat (pentru un grup de trainer-facilitatori interni din organizație, în vederea dobândirii abilităților de team-coaching).

Tarif: 250 € + TVA/oră

Informații suplimentare: e-mail: cristina.nicule@cognitrom.ro