

COGNITROM

ACPOR

CATALOG

PROGRAME DE FORMARE
&
SERVICII PSIHOLOGICE

2024

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 exploataării 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 BĂLAJ



PSIH. DR. AMALIA CIUCA



PSIH. CRISTINA NICULE



PSIH. DR. MONICA BUTA



INGINER SOFT RADU CORBU



PSIH. LIVIU CRIȘAN



PSIH. MONICA CRIȘAN



PSIH. ALEXANDRA GHERMAN



CONTABIL ANGELA METEȘ

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. ȘTEFANIA MICLEA



PSIH. DRD. ANA MOLDOVANU



PSIH. DIANA NEGREAN



PSIH. DR. MARCELA PENȚA



PSIH. RODICA PÎRJOLEANU



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 – acreditate MEC.....	8
I. Strategii instructiv-educative adecvate elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES)	9
II. Aplicații și soluții în ADHD și opoziționismul provocator	10
III. Dezvoltarea competențelor de evaluare și intervenție psiho-educatională la nivel preșcolar. Licențiere CogniKit	11
IV. Dezvoltarea competențelor de evaluare și intervenție psiho-educatională la nivel primar și gimnazial. Licențiere CogniKit	13
V. Dezvoltarea strategiilor de învățare la clasă. Licențiere CogniKit.....	15
VI. Consiliere și orientare în carieră. Noi metode și tehnologii. Licențiere CCPonline	16
VII. Metode de reducere a bullying-ului în școală.....	17
VIII. Absenteismul școlar. Factori de impact și strategii de prevenție/intervenție.....	18
PROGRAME DE FORMARE PENTRU PSIHOLOGI – acreditate COPSI	19
I. Aplicații și soluții în ADHD și opoziționismul provocator	20
II. Evaluarea psihologică computerizată a copiilor și adolescenților. Licențiere CogniKit	21
III. Terapia depresiei în secolul 21. Noi proceduri și tehnologii: DEPRETER. Licențiere Depreter	22
IV. Terapia anxietății în secolul 21. Noi proceduri și tehnologii: PAXONLINE. Licențiere PAXonline.....	23
V. Tratatamentul depresiei.....	24
VI. Metode de restructurare cognitivă – Aplicații și studii de caz.....	25
VII. Metode de relaxare și meditație – Aplicații și studii de caz.....	26
VIII. Metode de expunere – Aplicații și studii de caz	27
SERVICII PSIHOLOGICE PENTRU COPII SI ADOLESCENȚI.....	28
I. Evaluarea neuropsihologică a dezvoltării	29
II. Evaluarea nivelului de pregătire pentru școală	29
III. Evaluarea problemelor de sănătate mintală a copilului și adolescentului	30
IV. Evaluarea adolescentului pentru autocunoaștere și dezvoltare personală	31
V. Evaluarea strategiilor de învățare și motivației școlare	31
VI. Evaluare pentru orientare școlară și consiliere în carieră	32
VII. Consiliere psihologică și psihoterapie pentru copii și adolescenți.....	33
VIII. Consiliere în vederea pregătirii pentru școală	33
IX. Consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale la adolescenți	34

X.	Programul de Educație Parentală Cercul Siguranței	35
SERVICIILE PSIHOLOGICE PENTRU ADULȚI		36
I.	Evaluarea anxietății.....	37
II.	Evaluarea depresiei.....	37
III.	Evaluarea burnout-ului	38
IV.	Tratament self-help pentru anxietate.....	38
V.	Tratament cu un psihoterapeut pentru anxietate	39
VI.	Tratament self-help pentru depresie.....	40
VII.	Tratament cu un psihoterapeut pentru depresie	40
VIII.	Tratament self-help pentru burnout.....	41
IX.	Tratament cu un psihoterapeut pentru burnout.....	42
X.	Ședințe de psihoterapie/consiliere cu un psiholog.....	43
XI.	Program de wellness: Relaxare și meditație	43
XII.	Program de wellness: Relaxare prin autohipnoză	44
XIII.	Program de wellness: Restructurarea stilului de gândire	45
XIV.	Program de wellness: Cultivarea emoțiilor pozitive	45
XV.	Program de wellness: Modificarea comportamentelor nesănătoase	46
XVI.	Program de wellness: Prevenirea și reducerea burnout-ului	47
SERVICIILE PSIHOLOGICE PENTRU ORGANIZAȚII		48
I.	Evaluare psihologică.....	49
II.	Program de wellness: Relaxare și meditație	50
III.	Program de wellness: Relaxare prin autohipnoză	50
IV.	Program de wellness: Restructurarea stilului de gândire.....	51
V.	Program de wellness: Cultivarea emoțiilor pozitive	52
VI.	Program de wellness: Modificarea comportamentelor nesănătoase	53
VII.	Program de wellness: Prevenirea și reducerea burnout-ului	53
VIII.	Consiliere psihologică individuală online	54
IX.	Grupuri online de consiliere psihologică.....	54
X.	Workshop pentru părinți: Cum să susții dezvoltarea socio-emoțională a copilului	55
XI.	Workshop dedicat managerilor: Cum identificăm și susținem colegii cu probleme de anxietate	55
XII.	Executive coaching individual	56
XIII.	Servicii de training.....	56
XIV.	Workshop-uri aplicative.....	57
XV.	Programe de consultanță și dezvoltare particularizate	57



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

- **acreditate MEC**

ACPOR
în parteneriat cu
COGNITROM

I. 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: 600 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

II. Aplicații și soluții în ADHD și opoziționismul provocator

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

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

Formatori: Psih. Dr. Anca Bălaj, Psih. Dr. Ana Băiescu, Psih. Anca Miron, Psih. Alexandra Gherman.

Descrierea programului de formare: Acest program are ca scop dezvoltarea competențelor cadrelor didactice și a personalului auxiliar de a gestiona adecvat comportamentele specifice tulburărilor de tip ADHD și opoziționism provocator.

Obiectivele programului de formare:

- Însușirea cunoștințelor necesare cu privire la tulburările de tip ADHD și opoziționism provocator (OP);
- Identificarea și analiza simptomatologiei specifice tulburărilor de tip ADHD și OP;
- Însușirea procedurilor privind suportul psihologic în ADHD și OP realizat de cadrul didactic la clasă;
- Înțelegerea modalităților de gestionare adecvată a agresivității în școală;
- Descrierea 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).

Competențe vizate prin programul de formare:

- Recunoașterea diagnosticului și manifestărilor ADHD-ului și a tulburării opoziționismul provocator;
- Însușirea unor tehnici de schimbare comportamentală care pot fi aplicate la clasă prin intermediul cadrului didactic;
- Dezvoltarea abilității de gestionare a comportamentelor agresive care apar în context școlar;
- Aplicarea unor soluții practice de gestionarea a situațiilor problematice care apar la clasă.

Mod de desfășurare: online; număr ore de formare: 60 (online sincron: 33; online asincron: 27)

Număr credite MEC: 15

Tarif: 600 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

III. Dezvoltarea competențelor de evaluare și intervenție psiho-educatională la nivel preșcolar. Licențiere CogniKit

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

Beneficiari: Cadrele didactice din învățământul preuniversitar, ciclul preșcolar, consilieri/psihologi școlari.

Formatori: Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Dr. Anca Bălaj, Psih. Roxana Sălăjan, Psih. Alexandra Gherman.

Descrierea programului de formare: Acest program are ca scop dezvoltarea competențelor cadrelor didactice în evaluarea și intervenția psiho-educatională la copiii din ciclul preșcolar. Cadrele didactice vor avea acces la un set de instrumente de evaluare a competențelor relevante pentru vârsta preșcolară. De asemenea, prin acest program ne dorim să dezvoltăm abilitățile cadrelor didactice de a identifica și gestiona adecvat o serie de probleme care afectează procesul de învățare.

Obiectivele programului de formare:

- Familiarizarea cu instrumente de evaluare psiho-educatională a copiilor preșcolari;
- Înțelegerea competențelor emoționale și modul în care acestea pot fi dezvoltate prin activitățile de la grupă;
- Înțelegerea abilităților sociale și modul în care acestea pot fi dezvoltate prin activitățile de la grupă;
- Înțelegerea simptomelor de ADHD și a modului în care acestea pot fi gestionate.

Competențe vizate prin programul de formare:

- Familiarizarea cu utilizarea unor instrumente de evaluare psiho-educatională computerizate a copiilor preșcolari prin platforma CogniKit;
- Familiarizarea cu resurse multi-media care descriu strategii de intervenție pentru dezvoltarea competențelor emoționale și sociale prin intermediul platformei CogniKit;
- Asimilarea unor strategii de gestionare a ADHD-ului în context educațional;
- Implementarea de soluții practice la grupă pentru susținerea dezvoltării competențelor socio-emoționale a preșcolarilor;
- Implementarea soluțiilor practice de gestionare a simptomelor specifice tulburării ADHD care apar în activitățile de predare – învățare de la grupă.

Beneficii:

- Licență de utilizare CogniKit în calitate de CADRU DIDACTIC;
- Dobândirea competențelor vizate de programul de formare;
- Abonament pentru utilizarea CogniKit până la finalul anului calendaristic;
- Credite bonus care pot fi utilizate pentru evaluarea copiilor;
- Acces la resurse de intervenție pe platforma CogniKit.

Mod de desfășurare: online; număr ore de formare: 40 (online sincron: 20; online asincron: 20)

Număr de credite MEC: 10

Tarif: 600 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

IV. Dezvoltarea competențelor de evaluare și intervenție psiho-educatională la nivel primar și gimnazial. Licențiere CogniKit

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

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

Formatori: Psih. Dr. Amalia Ciuca, Psih. Dr. Anca Bălaj, Psih. Roxana Sălăjan, Psih. Alexandra Gherman.

Descrierea programului de formare: Acest program are ca scop dezvoltarea competențelor cadrelor didactice în evaluarea și intervenția psiho-educatională a elevilor din ciclul primar și gimnazial. Cadrele didactice vor avea acces la un set de instrumente de evaluare psiho-educatională a copiilor precum și la resurse de intervenție pentru gestionarea adecvată a celor mai frecvente probleme care afectează procesul de învățare.

Obiectivele programului de formare:

- Familiarizarea cu instrumente de evaluare psiho-educatională a copiilor;
- Înțelegerea procesului de autoreglare emoțională și modul în care aceasta poate fi dezvoltată prin activitățile de predare la clasă;
- Familiarizarea cu modul în care pot fi aplicate strategiile de autocontrol comportamental în context școlar;
- Înțelegerea simptomelor de ADHD și a modului în care acestea pot fi gestionate la clasă;
- Cunoașterea unor strategii eficiente de învățare și de creștere a motivației școlare;
- Însușirea cunoștințelor necesare cu privire la demersul de orientare școlară și profesională.

Competențe vizate prin programul de formare:

- Utilizarea adecvată a instrumentelor de evaluare psiho-educatională a copiilor din ciclul primar și gimnazial prin platforma computerizată CogniKit;
- Familiarizarea cu resurse multi-media care descriu strategii de intervenție pentru dezvoltarea competențelor emoționale și sociale prin intermediul platformei CogniKit;
- Aplicarea tehnicilor de autocontrol comportamental în activitățile de predare – învățare la clasă;
- Implementarea soluțiilor practice de gestionare a simptomelor specifice tulburării ADHD care apar în activitățile de predare – învățare la clasă;
- Familiarizarea cu resurse multi-media care descriu strategii de învățare și creștere a motivației școlare.

Beneficii:

- Licență de utilizare CogniKit în calitate de CADRU DIDACTIC;
- Dobândirea competențelor vizate de programul de formare;
- Abonament pentru utilizarea CogniKit până la finalul anului calendaristic;
- Credite bonus care pot fi utilizate pentru evaluarea copiilor;
- Acces la resurse de intervenție pe platforma CogniKit.

Mod de desfășurare: online; număr ore de formare: 56 (online sincron: 29; online asincron: 27)

Număr de credite MEC: 14

Tarif: 600 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. Dezvoltarea strategiilor de învățare la clasă. Licențiere CogniKit

Program de formare pentru consilieri școlari și cadre didactice, susținut de 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: 16 ore (online sincron: 8; online asincron: 8)

Tarif: 600 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

VI. Consiliere și orientare în carieră. Noi metode și tehnologii. Licențiere CCPonline

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

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

Formatori: Psih. Dr. Ana Băiescu, Psih. Alexandra Gherman, Psih. Monica Crișan.

Descrierea programului de formare: Curs de licențiere în utilizarea platformei Cognitrom Career Planner (CCPonline – www.ccponline.ro). Acest program are ca scop dezvoltarea competențelor cadrelor didactice în asistarea elevilor în procesul de orientare școlară, profesională și alegerile legate de carieră prin integrarea de noi metode și tehnologii.

Obiectivele programului de formare:

- Introducere în teoriile relevante pentru autocunoaștere și consiliere în carieră la vârsta adolescenței;
- Familiarizarea cu particularitățile deciziei de carieră la vârsta adolescenței;
- Dezvoltarea competențelor de organizare și desfășurare a activităților de consiliere în carieră prin utilizarea de noi metode și tehnologii;
- Facilitarea procesului de dezvoltare personală a elevilor prin intermediul activităților de orientare școlară și profesională.

Competențe vizate prin programul de formare:

- Asistarea elevilor în procesul de autocunoaștere relevantă pentru orientarea școlară și profesională;
- Asistarea elevilor în procesul deciziei de carieră și implementarea planului de carieră;
- Utilizarea noilor metode, instrumente și tehnologii în explorarea alternativelor educaționale și profesionale (CCPonline).

Beneficii:

- **Licență de utilizare CCPonline în calitate de CADRU DIDACTIC;**
- Dobândirea competențelor vizate de programul de formare;
- Conturi bonus pe platforma CCPonline care vă permit să ghidați și să asistați adolescenți în procesul de autocunoaștere și explorare a alternativelor școlare și profesionale.

Mod de desfășurare: online; număr ore de formare: 42 (online sincron: 21; online asincron: 21)

Număr de credite MEC: 10

Tarif: 600 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 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: 600 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. 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-educățional 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: 600 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

PROGRAME DE FORMARE PENTRU PSIHOLOGI

- **acreditate COPSI**

ACPOR

în parteneriat cu
COGNITROM

I. Aplicații și soluții în ADHD și opoziționismul provocator

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

Beneficiari: Psihologi clinicieni și psihologi școlari.

Formatori: Prof. Univ. Dr. Mircea Miclea, Psih. Dr. Anca Bălaj, Psih. Anca Miron, Psih. Dr. Monica Buta.

Descrierea programului de formare: În cadrul acestui curs sunt prezentate o serie de metode de intervenție pentru gestionarea adecvată a copiilor din ciclul primar cu tulburarea ADHD și/sau opoziționismul provocator de către psihologii școlari și psihologii clinicieni din învățământul preuniversitar.

Obiectivele programului de formare:

- Descrierea simptomelor ADHD-ului și tulburării opoziționismul provocator;
- Prezentarea mecanismelor prin care apar și se mențin simptomele specifice ADHD-ului și tulburării opoziționismul provocator;
- Analiza funcțională a comportamentului problematic;
- Descrierea unor tehnici de schimbare comportamentală care pot fi aplicate la clasă de către cadrul didactic;
- Prezentarea modalității de gestionare a agresivității în școală;
- Descrierea unor soluții practice de gestionare a unor situații 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).

Competențe vizate prin programul de formare:

- Recunoașterea diagnosticului și manifestărilor ADHD-ului și tulburării opoziționismul provocator;
- Însușirea unor tehnici de schimbare comportamentală care pot fi aplicate la clasă de către cadrul didactic;
- Dezvoltarea abilității de gestionare a comportamentelor agresive care apar în context școlar;
- Aplicarea unor soluții practice de gestionare a situațiilor problematice care apar la clasă.

Mod de desfășurare: 50 ore în format blended-learning, pe o perioadă de o lună, după cum urmează: activități față în față sau online: 8 ore, activități de e-learning în ritm propriu: 42 ore

Număr credite COPSI: 50

Tarif: persoane fizice/cabinete individuale de psihologie: 1200 lei, persoane juridice: 1800 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. Evaluarea psihologică computerizată a copiilor și adolescenților. 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, Psih. Diana Negrean.

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;
- Cunoașterea metodelor și instrumentelor de evaluare și intervenție disponibile prin CogniKit;
- Dezvoltarea competențelor de utilizare a platformei online CogniKit pentru implementarea proceselor de evaluare și intervenție.

Competențe vizate prin programul de formare:

- Utilizarea platformei CogniKit în activitatea de evaluare a copiilor și adolescenților;
- Utilizarea platformei CogniKit în activitatea de intervenție la copii și adolescenți;
- 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;
- 100 de credite pe platforma CogniKit, pentru a exersa competențele vizate pe perioada cursului (cu cazuri fictive);
- Intrarea în Comunitatea Psihologie Online, dezvoltată de Cognitrom și ACPOR.

Mod de desfășurare: 55 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: 55

Tarif: persoane fizice/cabinete individuale de psihologie: 1200 lei, persoane juridice: 1800 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

III. 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;
- Credite bonus pentru utilizarea Depreter cu pacienții proprii, după obținerea licenței de utilizare;
- 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: 1200 lei, persoane juridice: 1800 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. Terapie 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: 1200 lei, persoane juridice: 1800 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

V. 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:

- Credite de utilizare a platformei Depreter (platforma pentru terapia științifică a depresiei și burnoutului - www.depreter.ro). Pentru utilizarea acestor credite este nevoie să dețineți licența de utilizare Depreter;
- 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: 1200 lei, persoane juridice: 1800 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

VI. 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:

- Credite de utilizare a platformei PAXonline și/sau Depreter (platforme pentru terapia științifică a tulburărilor de anxietate, a depresiei și burnoutului - www.paxonline.net și www.depreter.ro). Pentru utilizarea acestor credite este nevoie să dețineți licența de utilizare PAXonline și/sau Depreter;
- 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: 1200 lei, persoane juridice: 1800 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

VII. 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:

- Credite de utilizare a platformei PAXonline (platforma pentru terapia științifică a tulburărilor de anxietate - www.paxonline.net). Pentru utilizarea acestor credite este nevoie să dețineți licența de utilizare PAXonline;
- 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: 1200 lei, persoane juridice: 1800 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

VIII. 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:

- Credite de utilizare a platformei PAXonline (platforma pentru terapia științifică a tulburărilor de anxietate - www.paxonline.net). Pentru utilizarea acestor credite este nevoie să dețineți licența de utilizare PAXonline;
- 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: 1200 lei, persoane juridice: 1800 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
ACPOR

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 nostri 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, 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.** Specialistul nostru va avea o întâlnire preliminară, față în față sau online, cu adolescentul și părinții, pentru stabilirea obiectivului evaluării (ex. alegerea specializării de liceu) și prezentarea instrumentelor de evaluare.
- **P4.** Va avea loc completarea unor probe și chestionare în format computerizat, online sau față în față, (durează aproximativ 2 ore).
- **P5.** Va avea loc o întâlnire sau două, față în față sau online, pentru interpretarea și discutarea rezultatelor și a recomandărilor aferente. Rezultatele evaluării sunt prezentate sub forma unui Profil Vocațional, care include recomandări de specializări școlare și ocupații care corespund cel mai bine abilităților, intereselor și valorilor profesionale ale persoanei evaluate.
(DEMO RAPORT: <https://www.cognitrom.ro/link/raport-consiliere-cariera>)

Tarif: 800 lei

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.** Urmăți 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
ACPOR

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: 600 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: 600 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: 600 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: 700 lei, din care:

¹Evaluarea de bază a anxietății: 250 lei

²Programul de tratament self-help accesibil timp de 4 luni: 450 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: ¹ Evaluarea avansată a anxietății: 600 lei

² Tratamentul anxietății prin psihoterapie cu suport multimedia: 200-250 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: 700 lei, din care:

¹Evaluarea de bază a depresiei: 250 lei

²Programul de tratament self-help accesibil timp de 4 luni: 450 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: 600 lei

²Tratamentul depresiei prin psihoterapie cu suport multimedia: 200-250 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: 700 lei, din care:

¹Evaluarea succintă a burnout-ului: 250 lei

²Programul de tratament self-help accesibil timp de 4 luni: 450 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: 600 lei

²Tratamentul burnout-ului prin psihoterapie cu suport multimedia: 200-250 lei/ședință 50 minute

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

X. Ședințe de psihoterapie/consiliere cu un psiholog

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: 200-250 lei/ședință 50 minute

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

XI. 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: 600 lei/persoană

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

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

XII. 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: 700 lei/persoană

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

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

XIII. 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: 500 lei/persoană

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

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

XIV. 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: 350 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: 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: 500 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: 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: 700 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: 80-100 € + TVA/angajat, în funcție de solicitările concrete ale organizației

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; tel: 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: 180 € + TVA/angajat

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; tel: 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: 200 € + TVA/angajat

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; tel: 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: 160 € + TVA/angajat

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; tel: 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; tel: 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: 160 € + TVA/angajat

Informații suplimentare: e-mail: amalia.ciuca@cognitrom.ro; tel: 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: 200 € + TVA/angajat

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

IX. 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: 300 € + TVA/sesiune de grup

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

X. 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: 500 € + TVA/90 minute

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

XI. 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: 500 € + TVA/90 minute

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

XII. 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: 250 € + TVA/sesiune (indiferent de durată)

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

XIII. 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, Arta 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 €/oră

La aceste tarife se adaugă TVA.

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

XIV. 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

XV. 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