

INFORMAȚII PERSONALE



Ștefaneț Diana

N.Sulac - 8, Chișinău, MD-2075, Republica Moldova

079988055

diana.stefanet@gmail.com

Sexul Feminin | Data nașterii 10/08/1975 | Naționalitatea Republica Moldova

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

- 2013 – prezent** **I.P. Centrul de Excelență în Economie și Finanțe, psiholog, profesor de Psihologie social-economică**
- 2023 – prezent Formator, Cursul „Dezvoltarea abilităților de comunicare. Dificultăți de comunicare: lucru cu persoanele dificile”, Centrul de instruire Oxford Prim
- 2021, 2022 Formator la Disciplina Psihopedagogie, Formare continuă, USM
- 2019 – 2022 Formator cursul „Psihopedagogie”, Secția Formare continuă din CEEF
- 2019 Formator disciplina „Dezvoltarea personală”, organizat CEDA
- 2017-2018 Formator modulul „Cultura relațiilor profesor-elev”, organizat de către CEEF
- 2007 – 2014 Direcția Generală Educație, Tineret și Sport, mun.Chișinău, specialist principal metodist psiholog
- 2006 – 2007 Centrul de Diagnosticare și Reabilitare „Armonie”, mun. Chișinău, psiholog practic
- 2006 – 2009 Universitatea Liberă Internațională din Moldova, Chișinău, lector
- 2003 – 2013 Centrul Educațional Pro Adolescență, formator național.
- 2003 – 2006 ONG „Moldova Filantropie”, Chișinău, psiholog clinician
- 2002 – 2003 Universitatea Liberă Internațională din Moldova, Chișinău, lector (psihologia organizațională, Psih managerială, Psi muncii)
- 2000 – 2003 Centrul de Diagnosticare și Reabilitare „Armonie”, mun.Chișinău, psiholog practic

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

- 2012 Doctor în psihologie, tema „Impactul intervenției psihologice în depășirea dificultăților de relaționare interpersonală la preadolescenți”, mun.Chișinău
- 2013 Grad didactic Superior, specialitatea psihologie, mun.Chișinău
- 2006 – 2009 Studii de doctorat, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Facultatea de Psihologie și Psihopedagogie Specială, Specialitatea: Psihologie pedagogică, psihologia dezvoltării, psihologia personalității, mun. Chișinău.
- 2000 – 2002 Diplomă de master în psihologie, Seria AM № 001143, specialitatea consiliere psihologică, ULIM.
- 1995 – 2000 Diplomă de studii superioare, Seria AL № 0031659, specialitatea psiholog, profesor de psihologie, Universitatea de Stat din Moldova.

Stagii de formare:

- 2023-2024 Cursul „Terapia schemelor”, Certificat atribuit de МИП КРТТ, Moscova
- 2021 Conferință «Арт-коучинг стратегии личностного роста», 06.09.2021. Training company „Osнова”, Kiev
- 2021 Cursul „Системно-семейная Арт-терапия”, certificat de Ukrainian training company „Osнова”
- 2020 Cursul Art-Coaching, certificat de Ukrainian training company „Osнова”
- 2020 Cursul «Мотивационная провокация», certificat de International training company „Osнова”, Kiev
- 2020 Programul de Formare de Formatori în domeniul Educației antreprenoriale (180 ore), CEDA
- 2019-2021 Cursul NLP Master, certificat atribuit de NLP Science
- mai 2017 Cursul „Training pentru Traineri”, Certificat atribuit de Evenda, International Business Trainings
- martie 2016 «Метафорические ассоциативные карты в работе психолога», Institutul de Formare Continuă
- 2013- 2014 Cycle of practical training „Innovative technologies in The activity of The practical psychologist” (120 ore), Certificat atribuit de St.Petersburg Psychological Association
- 2013 Stagiul de formare a formatorilor naționali în domeniul prevenirii și protecției copiilor față de violență (120 ore), Chișinău (Ordin ME nr.77 din 22.02.13)
- 2012-2013 «Арттерапия – многообразие методов и материалов» (120 ore), Центр обучения креативным технологиям и методам гуманизации бизнеса и образования
- 2007 Seminar «Основы эриксоновской психотерапии и эриксоновского гипноза», Alianța Psihoterapeuților din Moldova, Chișinău.
- Noiembrie 2005: Seminar «Базовые навыки метода десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДГДГ)», certificat atribuit Universitatea de Stat din Belorusia, organizat în Chișinău.
- Iulie 2005 Seminar-workshop „Psihoterapia de Scurtă Durată Axată pe Soluții”, Certificat atribuit de Universitatea Liberă Internațională din Moldova, mun.Chișinău.
- Ianuarie 2005 Cursuri de perfecționare «Современные направления психотерапии и клинической психологии», (120 ore) Certificat atribuit de Institutul de psihoterapie și psihologie clinică, Moscova, Rusia.
- August 2003 Training „Planificare strategică”, ONG Estuar din București, Chișinău.

Limba maternă
Alte limbi străine cunoscute

Română

	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă
Rusă	C2	C2	C2	C2	C1
Engleză	A2	A2	A2	A2	A2
Franceza	B2	C1	B2	B2	B2

Aptitudini și competențe sociale, de comunicare

Aptitudini și competențe organizaționale

Aptitudini și competențe tehnice

- Aptitudini de lucru în echipă, comunicare și cooperare, dobândite ca urmare a participării în diverse proiecte educaționale, dar și în urma activității în diverse instituții. Participări la radio, TV, speaker conferințe internaționale
- Bun organizator și abilități manageriale, dobândite din experiența de metodist principal responsabil, de activitatea psihologilor școlari în cadrul DGETS mun. Chișinău, ca lector universitar și profesor în cadrul colegiului.
- Bună stăpânire a pachetului Office (procesor de text, calcul tabelar, software pentru prezentări).

Publicații

Autor și coautor a circa 80 de lucrări (articole științifice, lucrări metodicodidactice, ghiduri metodologice etc.) inclusiv:

- 1. *Particularitățile adaptării elevilor claselor primare la noile condiții educaționale* (2013);
- 2. *Particularitățile adaptării școlare a elevilor din clasele gimnaziale* (2014);
- 3. **Cum să reducem stresul zilnic și stresul de examinare** (2015);
- 4. *Adolescentul merge după soare. Ghid de dezvoltare personală* (2016);
- 5. *Metode de diagnosticare a sferei emoționale. Culegere de teste* (2017);
- 6. *Implicații psihologice în diminuarea timidității la adolescenți* (2018);
- 7. *Umbra adolescentului. Ghid de dezvoltare personală* (2019);
- 8. **Îndrăznește să conduci Timpul: ghid de gestionare a timpului** (2022);
- 9. *Колода МАК „Право на Кризис”, авторский проект Татьяны Лемешко „Создадим МАК вместе”* (1-10 decembrie 2021);
- 10. *Колода МАК „В МИРЕ ВОЛШЕБНЫХ ДЕРЕВЬЕВ”, авторский проект Татьяны Лемешко „Создадим МАК вместе”* (1-10 august 2023);
- 11. *Adolescenții: ghid de dezvoltare a competențelor socio-emoționale. (2024)*
- 12. **Emoțiile: Tehnici de lucru cu sfera emoțională. Ghid** (2025)

Proiecte

- Proiect național de dezvoltare personală Familia - ASM, DGETS mun. Chișinău, AO „Platforma Socrate” - (2014-2015);
- Proiectul național „Educație on-line”, disciplina „Dezvoltare personală”, clasa a XII-a, 2021.
- Proiectul național „Investim în profesori”, MEC (iulie – decembrie 2024)

Conferințe

Participare la peste 50 de Conferințe și Foruri științifice naționale și internaționale, Organizator: Conferința științifico-practică cu participare internaț. „Dinamica schimbării și cultura organizațională a viitorului”, IP CEEF (2020, 2021, 2023, 2024, 2025)

Seminarii

Participare și organizare a peste 100 de seminarii și ateliere de lucru la nivel municipal, național și internațional.

Distincții

- Diplomă de onoare, Ministerul Afacerilor Interne al Republicii Moldova, octombrie 2015;
- Diplomă de onoare, Conferința „Consilierea școlară între provocări și paradigme”, Ediția VIII-a, Universitatea Ovidius, Constanța iunie 2016;
- Diplomă de merit cu prilejul Zilei profesionale a lucrătorului din învățământ, Ministerul Educației RM (nr.421 din 27.09.2016)
- Diplomă de laureat a I.P. Centrul de Excelență în Economie și Finanțe - concursul „Profesorul anului”, din 05.10.2016, 05.10.2021.
- Diplomă de merit în cadrul Proiectului didactic național „Profesor cu stil” AGIRo iunie 2021

Comisii

Membri al Consiliul metodicodidactic CEEF (2014-2024)

Subiecte relevante de cercetare:

- *Climatul psihologic favorabil în colectiv – baza pentru o cooperare eficientă între cadre didactice.* În: Educația pentru dezvoltare durabilă: inovație, competitivitate, eficiență. Conf. internaț. șt. Chișinău, 2013.
- *„Cum să mă împrietenesc cu stresul sau metode eficiente de reducere a stresului”.* În: Materialele Conferinței Practica psihologică modernă, 25-27 septembrie 2015, Ediția a IV. Chișinău. 2015.
- *„Personalități conflictuale și strategii eficiente de soluționare ale conflictelor”.* În: Școala modernă: provocări și oportunități. Conf. șt. internaț. Chișinău: IȘE. 5-7 noiembrie 2015.
- *„Aspecte psihologice ale metamotivației persoanei la locul de muncă”.* În: Materialele Conferinței naționale științifico-practice (coord.) „Resursele umane – componentă esențială în creșterea performanței instituționale”. 23.11.2017, CEEF.
- *„Resursele umane – componentă esențială în creșterea performanței instituționale”.* Materialele Conferinței naționale științifico-practice (coord.). 2018, Chișinău: Totex-Lux, 204 p.
- *„Reziliența emoțională – factor de bază în adaptarea persoanelor la schimbările din organizație”* (Conferință IP CEEF, 20.11.2020).
- *„Strategii de coping în depășirea stresului în pandemie la cadrele didactice”*, Conferință APAR, Brașov, 12-16 mai 2021.
- *„Satisfacția profesională – factori, surse și recomandări de creștere a satisfacției la locul de muncă”* (Conferința șt.pr. internaț. IP CEEF, 18.11.2021).
- *„Antreprenorul de succes – portret psihologic”* (coautor Florea A., CON 1901), Conferința „PRO BUSINESS TOGETHER: tendințe, provocări, soluții”, ediția a II-a, 23.11.2021.
- *„Instruirea on-line versus sindromul arderii emoționale la cadrele didactice”* (coautor Șargo A.), Conferință IȘE (21.10.2022).
- *„Procrastinarea – barieră în calea prosperității antreprenorului”*, Conferință ProBusiness, 22.11.2022.
- *„Principiile leadershipului – imperativ în construirea relațiilor interpersonale eficiente dintre angajați”* (Conferința IP CEEF, 23.03.2023).
- *„Cum să crești productivitatea angajaților”*, (Conferință IP CEEF, 22.02.2024).
- *„Asertivitatea – competență soft decisivă în prevenirea și rezolvarea conflictelor din mediul profesional”*, (Conferință IP CEEF, 25.02.2025).
- *„Conflictele în colectivul de muncă – provocări și soluții”*, (Conferință ULIM, 13-14 martie 2025).
- Speaker atelier „Art-Coachingul – instrument de lucru în dezvoltarea profesională” 6-8 noiembrie 2020. Festivalul psihologilor creativi „Evantai psihologic”.
- Atelier „Cum rămâi MOTIVAT în situația de stres, eșec sau criză”. Forum psihologic „Designul carierei de psiholog. Stilul tău”, 20-21 noiembrie 2020.
- Workshop „Problema gestionării incorecte a timpului și a organizării personale în adolescență”, Conferință ULIM, 02.12.2022.
- Workshop „Charisma – instrumente de dezvoltare”, Conferință ULIM, 08.12.2023.
- *„Procrastinarea: cauze și strategii de învingere”*, Conferința științifică națională cu participare internațională „Practica psihologică modernă, Ediția a VII-a, 2-3 februarie 2024.
- *Atelier de productivitate: tehnici practice contra procrastinării și sabotajului interior*, Conferință ULIM, 13.03.2025.

MODEL „PROGRAM DE TRAININGURI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI PROFESIONALĂ”

Exemplu:

09.00-10.30 Sesiunea 1
 10.30-10.45 Pauză
 10.45-12.15 Sesiunea 2
 12.15-13.15 Prânz
 13.15-14.45 Sesiunea 3
 14.45-15.00 Concluzii, feedback

Tabelul nr.1. Activități organizate pentru angajați

Modul	Conținut	Durata /ore	Ziua
Leadershipul autentic	Fundamentele leadershipului: niveluri, funcții, provocări. Portretul liderului de succes. Principiile leadershipului. Câștigă cu oamenii. Dezvoltarea Charisimei	4 sesiuni – 8 ore	
Echipa	Dinamica grupului Roluri în echipă Exerciții pentru creșterea coeziunii în echipă	3 sesiuni – 6 ore	
Conflictul	Anatomia conflictelor profesionale Strategii de soluționare Personalități dificile Exerciții pentru dezvoltarea spiritului de cooperare	3 sesiuni – 6 ore	
Managementul timpului	Timpul – o resursă prețioasă Hoții de timp Tehnici moderne de management al timpului	3 sesiuni – 6 ore	
Stresul profesional	Factori stresori Semnele stresului Strategii de coping Metode de diminuare a stresului Rolul gândirii pozitive	3,5 sesiuni – 7 ore	
Demotivarea profesională și automotivarea	Factori demotivatori Semnele demotivării ADN-ul motivațional Tehnici de automotivare	3 sesiuni – 6 ore	
Inteligența emoțională în mediul profesional	Recunoașterea emoțiilor Dezechilibrul, furia, depresia, frica Gestionarea emoțiilor Tehnici de autocontrol Menținerea stării de bine	3 sesiuni – 6 ore	

Formator: **Diana ȘTEFANET**, Expert în relații, psihologia social-economică, Trainer, NLP Master, Art-Coach, formator național și internațional, Doctor în psihologie, grad didactic superior, fondatorul Centrului de Consiliere și Dezvoltare Personală „Pozitiv”, psiholog IP Centrul de Excelență în Economie și Finanțe, autor și coautor de ghiduri, articole ș.a.