



Póka Tünde

E-mail: tunde.poka@ubbcluj.ro

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

10/2020 – ÎN CURS Cluj-Napoca, România

CADRU DIDACTIC ASOCIAT UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI

Desfășurarea seminarelor de Intervenții Cognitive-Comportamentale, Istoria Psihologiei, Psihologia Educației, Psihologia Pozitivă, Practica de specializare

Conducerea licențelor

Activități administrative

Activități de tutor

Membru a comisiilor de admitere și de finalizare a studiilor

31/12/2019 – ÎN CURS Sâncraiu, România

PSIHOTERAPEUT COGNITIV - COMPORTAMENTAL

31/12/2017 – 31/05/2020 Cluj - Napoca, România

ANTRENOR PERSONAL, ANTRENOR FITNESS, ANTRENOR TRX SC BURN FAST SRL

30/04/2016 – 31/07/2017 Cluj - Napoca, România

FITNESS TRAINER STUDIO E-FIT

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

2020 – 2024 Cluj-Napoca, România

DOCTOR ÎN PSIHLOGIE Universitatea Babeș-Bolyai

Nivelul CEC Nivelul 8 CEC

2015 – 2018 Cluj, România

MASTER ÎN PSIHLOGIA CLINICĂ, CONSILIERE PSIHLOGICĂ, PSIHOTERAPIE Universitatea Babeș - Bolyai

Competențe generale

Empatie, competențe sociale, congruență, colaborare, acceptarea necondiționată a oamenilor

Competențe specifice

Capacitatea de a reflecta ideile, sentimentele oamenilor, ajutând la conștientizarea lor și la gândul, că sunt înțeleși

Cunoștințe legate de mecanismelor implicate în sănătate și boală, factorii protectivi

Tehnici și proceduri validate științific, menite pentru a schimba gândurile și comportamentele oamenilor

Cunoștințe despre terapie cognitiv - comportamentală

Cunoștințe despre coaching

Cunoștințe despre tehnicile de relaxare

Nivelul CEC Nivelul 7 CEC

2012 – 2015 Cluj - Napoca, România

LICENȚIAT ÎN PSIHLOGIE Universitatea "Babeș - Bolyai"

Competențe generale

limba engleză, comunicație, rezolvarea conflictelor, rezolvarea problemelor, competențe sociale

Competențe profesionale

Experiență și competențe sporite legat de transmiterea cunoștinței, legat de ghidarea și evaluarea activităților

individuale și de grup, dubândite în cadrul activităților de seminar, și în cadrul modulului pedagogic

Cunoașterea mecanismelor implicate în sănătate - boală



Cunoașterea tehnicilor, metodelor pentru a promova și a cultiva comportamente sănătoase

Clasificare națională Nivelul 4 CEC

2015 – 2017 Cluj Napoca, România

STUDII PSIHOPEDAGOGICE - NIVELUL II Universitatea "Babeș - Bolyai"

2012 – 2015 Cluj - Napoca, România

STUDII PSIHOPEDAGOGICE - NIVELUL I Universitatea "Babeș - Bolyai" - Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic

2007 – 2011 Huedin, România

DIPLOMA DE BACALAUREAT Liceul Teoretic "Octavian Goga"

2021 România

COMPASSION FOCUSED THERAPY - NIVELUL 1 Centrul pentru Studii de Psihoterapie Cognitiva Metis

2022 România

COMPASSION FOCUSED THERAPY - NIVELUL 2 (CURS AVANSAT) Centrul pentru Studii de Psihoterapie Cognitiva Metis

2021 – 2022 Cluj-Napoca, România

ABORDAREA COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ A TULBURĂRILOR DE PERSONALITATE DIN CLUSTER-UL B Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România (APCCR)

2022 Cluj-Napoca, România

ABORDAREA COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ A TULBURĂRILOR DE PERSONALITATE DIN CLUSTER-UL C Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România (APCCR)

2022

I'M LEARNING ACT - ACT FOR BEGINNERS CU RUSS HARRIS Psychwire

Site de internet <https://psychwire.com/harris>

2023

ACT FOR ADOLESCENTS CU RUSS HARRIS Psychwire

Site de internet <https://psychwire.com/harris>

2023

COMPASSION-FOCUSED CBT CU PAUL GILBERT ȘI DENNIS TIRCH Psychwire

Site de internet <https://psychwire.com/other-courses/compassion-focused>

2023

DBT SKILLS CU MARSHA LINEHAN Psychwire

Site de internet <https://psychwire.com/linehan/dbt-skills>

2016 București, România

CERTIFICAT PERSONAL TRAINER ABC Fitness School

07/11/2014 – 29/11/2014 București, România

INSTRUCTOR DE AEROBIC - FITNESS S.C. Fitness Education Trading S.R.L

Site de internet <http://www.fitness-education.ro>



COMPETENȚE LINGVISTICE

Limbă(i) maternă(e): **MAGHIARĂ**

Altă limbă (Alte limbi):

	COMPREHENSIVNE		VORBIT		SCRIS
	Comprehensiune orală	Citit	Exprimare scrisă	Conversație	
ROMÂNĂ	C1	C1	C1	C1	C1
ENGLEZĂ	B2	B2	B1	B1	B1

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

PERMIS DE CONDUCERE

Permis de conducere: A

Permis de conducere: B

PUBLICAȚII

2023

[A systematic review and meta-analysis on the effectiveness of self-compassion interventions for changing university students' positive and negative affect](#)

Introduceți aici descrierea...

Póka, T., Fodor, L-A., Barta, A., & Mérő, L. (2023). Current Psychology

2024

The effectiveness of Compassionate Mind Training (CMT) for undergraduate students

Póka, T., & Barta, A. (2024). Journal of Evidence-Based Psychotherapies, 24(2), 69-104. DOI: 10.24193/jebp.2024.2.12

2024

Együttérző elme tréning

Póka, T. (2024). Presa Universitară Clujeană, ISBN: 978-606-37-2368-1

Link https://www.youtube.com/watch?v=Ql0ePD4iAeQ&list=PL1eqNpfV-56SFs9g4F_yj_A9tD2RVQXVX

2024

Aktív ember = boldog ember?

Póka, T. (2024). Korunk, 3(12), 44-56.

2024

[A validation study of the Self-Compassion Scale - Short Form - Hungarian version \(SCS-SF-HU\) with University Students.](#)

Póka, T., Barta, A., & Mérő, L. (2024). European Journal of Applied Positive Psychology, 8(2), 1-14

2022

[Predictive power of self-compassion in anticipating positive and negative workout-related emotions during COVID-19.](#)

Póka, T., Barta, A., & Mérő, L. (2022). European Journal of Applied Positive Psychology, 6(14), 1-10.

2023

[Self-compassion mediates the relationship between university students' mindfulness, dysfunctional attitudes, and various distress and well-being indicators.](#)



Póka, T., Barta, A., & Mérő, L. (2023). Journal of Research in Higher Education, 2(7), 35-66.

2023

Hungarian adaptation of Types of Positive Affect Scale: Differentiation between activating and soothing positive affect.

Póka, T., Barta, A., Veres, A., & Mérő, L. (2023). Studia UBB Psychol.-Paed., 68(2), 5-21. DOI:10.24193/subbypsyped.2023.2.01

2023

[Self-compassion predicts students athletes' negative and positive affect after remembering exercise-related setbacks](#)

Póka, T., Veres, A., & Barta, A. (2023). Studia Educatio Artis Gymnasticae, 68(3), 31-44.

2024

Barátkozás önmagaddal – Az önegyüttértés gyakorlása

Póka, T. (2024). In I. Kotta (ed.), Zúgolódók (Vol. 2), 107-116. Presa Universitară Clujeană. ISBN: 978-606-37-2287-5

2024

Kognitív viselkedésmódosító eljárások

Póka, T. (2024). In I. Kotta (ed.), Zúgolódók (Vol. 2), 59-70. Presa Universitară Clujeană. ISBN: 978-606-37-2287-5

2024

Prevenációs célzatú készségtréning

Póka, T. (2024). In I. Kotta (ed.), Zúgolódók (Vol. 2), 117-132. Presa Universitară Clujeană. ISBN: 978-606-37-2287-5

2024

[The effectiveness of online mindfulness training for reducing stress in academic context during COVID-19 restrictions](#)

Póka, T., Barta, A., & Mérő, L. (2024). International Journal of Stress Prevention and Wellbeing, 8(3), 1-14.

2023

Önmagunkkal való együttértés

Bagdi, B. & Póka, T. (2023). In. B. Bagdi (Ed). Boldogságóra önbizalom program. Kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek (12-18 éveseknek)(pp. 183-214), Mental Focus Kiadó, ISBN: 978-615-82365-2-2

2023

Önmagunkkal való együttértés

Bagdi, B. & Póka, T. (2023). In. B. Bagdi (Ed). Boldogságóra önbizalom program. Munkafüzet (12-18 éveseknek)(pp. 109-128), Mental Focus Kiadó, ISBN: 978-615-82365-3-9.

2023

[A Mondrian Blocks Játék alkalmazása az oktatásban és a kognitív tesztelésben.](#)

Gyarmathy, É., Mérő, L., Kovács, K., Kökényesi, I., Petró, P., Póka, T., & Fenyvesi, K. (2023). Magyar Tudomány, 184(11), 1382-1393. DOI: 10.1556/2065.184.2023.11.4

2024

[Metacognitive awareness and group membership as predictors of academic performance.](#)

Barta, A., Póka, T., & Tamás, B. (2024). Educatia 21 Journal, 27, 7. doi: 10.24193/ed21.2024.27.07

2024

The comparison of several factorial structures of the Cornell Critical Thinking Test Level Z

Barta, A., Tamás, B., & Póka, T. (2024). Studia UBB Psychol.-Paed., 69(1), 5-26. DOI:10.24193/subbypsyped.2024.1.01



2023

Tudásunk határai: A véletlen matematikája és pszichológiája.

Mérő, L., & Póka, T. (2023). Korunk, 34(3), 3-11.

2024

Personality traits and work values as predictors of vocational interests among university students.

Introduceți aici descrierea...

Veres, A., & Póka, T. (2024). Studia UBB Psychol.-Paed., 69(1), 97-114. DOI:10.24193/subbpsyped.2024.1.05

2021

[Excellence-based predictors of undergraduate students' metacognitive awareness.](#)

Barta, A., Tamás, B., Gálfi, B., Póka, T., & Szamosközi, I. (2021). . 8th SWS International Scientific Conference on Social Sciences – ISCSS, 8(21), 205-214.

2021

[Excellence-based predictors of undergraduate students' critical thinking.](#)

Barta, A., Tamás, B., Gálfi, B., Póka, T., & Szamosközi, I. (2021). 8th SWS International Scientific Conference on Social Sciences – ISCSS, 8(21), 215-222.

● **ACTIVITĂȚI SOCIALE ȘI POLITICE**

18/11/2024 Cluj-Napoca

Contribuție Mass-Media - Iubire și recunoștință

Link <https://www.sperantatv.ro/orizont-iubire-si-recunostinta-invitati-vajda-csaba-poka-tunde/>

05/03/2024 Cluj-Napoca

Contribuție Mass-Media - Compasiune și Autocompasiune

Introduceți aici descrierea...

Link <https://www.sperantatv.ro/orizont-compasiunea-si-autocompasiunea-invitat-poka-tunde/>

24/04/2024 Cluj-Napoca

Contribuție comunitară

Workshop susținut cu tineri adventiști – Compasiune, autocompasiune și punctul decizional

Link <https://www.facebook.com/events/1949681958796317/>

● **CONFERINȚE ȘI SEMINARE**

2015 Cluj-Napoca

Conferința Științifică Studențească din Transilvania (ETDK) – ediție XVIII

Secția de Psihologie - Premiul I.

11/10/2021 – 14/10/2021

The Compassionate Mind Foundation's 10th International ONLINE Conference "Past, Present and Future"

Poster: Self-Compassion Among Adults Who Used to Work Out in the Gym Before COVID-19

11/11/2021 – 14/11/2021

Conferință Națională "Psihologie și Tehnologie: conectați la Viitor" organizată de către Asociația Psihologilor din România (APR)



Prezentare: Rolul autocompasiunii în timpul pandemiei Covid-19, în cazul adulților care se antrenează fizic

20/05/2022 – 22/05/2022

Conferința Națională ACT – A doua ediție, „Aprofundarea conexiunilor interpersonale din perspectiva paradigmei contextual comportamentale”, organizat de Asociația de Terapie a Acceptării și Angajamentului (ACBS)

Prezentare: Beneficiile programului de mindfulness în context academic – studiu de eficacitate

10/12/2022 Cluj-Napoca

I./1. API Konferencia, organizată de Departamentul de Psihologie Aplicată, Universitatea Babeș-Bolyai

Susținere de workshop cu titlul “Az együttérző elme: Az együttérzésre fókuszoló terápia gyakorlata” – Mentea compasională: Practicarea terapiei centrată pe compasiune

01/04/2023 Cluj-Napoca

Conferința națională I./2. API Konferencia, organizată de Departamentul de Psihologie Aplicată, Universitatea Babeș-Bolyai și Asociația Psihopedagogilor Maghiari din România

Susținere de workshop cu titlul “A pozitív pszichológia eredményeinek alkalmazása az iskolában” – Aplicarea rezultatelor psihologiei pozitive în școli

10/11/2023 – 11/11/2023 Cluj-Napoca

Conferința națională “Connecting the Dots” organizat de RODOSZ

Secția de Psihologie – Membru al comisiei de jurizare

12/03/2024 Budapesta

LEPSY CEEPUS NETWORK – 1st Research and Cooperation Conference

·Veres, A. & Póka, T. (2024). The relationship between personality traits and career interests among university students

·Barta, A. & Póka, T. (2024). The measurement of metacognitive processes in psychology research – Review

15/05/2024 – 18/05/2024 Cluj-Napoca

Conferința Științifică Studentească din Transilvania (ETDK) – ediție XXVII

Secția de Psihologie – Membru al comisiei de jurizare

12/07/2024 – 14/07/2024 Cluj-Napoca

Conferința Națională ACT – A patra ediție, organizat de Asociația de Terapie a Acceptării și Angajamentului (ACBS)

Susținere de workshop – ACT with Compassion

06/12/2024 – 07/12/2024 Cluj-Napoca

Conferință XVI. Kommunikációs Napok

Rol de moderator al discuției dintre psihologi despre tematica relațiilor în generația Z.

08/10/2015 – 10/10/2015 Cluj-Napoca

VI.-a Conferință Internațională ARHTE “Integrare și diversitate în hipnopsihoterapia ericksoniană”

Participant

2019 Cluj-Napoca

Conferința Națională organizată de Asociație Psihologilor din România (APR)

Participant

· Workshop – Aurora Szentágotai-Tătar – **Aplicații clinice ale psihologiei pozitive**

· Workshop – Oana David – **Coaching cognitiv-comportamental: strategii transformationale**



09/2020

Conferința Națională "Psihoterapia Cognitiv-Comportamentală", ediția a VI-a

Participant

Organizată de către Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România și Colegiul Psihologilor din România

·Workshop Precongres – Dr. Andrada Neacșiu – **Terapia Dialectic Comportamentală (DBT): Introducere, dovezi validate științific și aplicații**

·Workshop – Amfiana Botez – **Procesele ACT și procesele Terapia contrată pe Scheme în probleme de relaționare**

·Workshop – Psiholog Lia Oltean – **Terapia prin acceptare și angajament – integrare în demersul clasic**

05/2021

Conferința Națională ACT - "Extinderea abilităților clinice – dezvoltarea profesională & personală"

Participant

Organizată de către Asociația de Terapie a Acceptării și Angajamentului

09/2021

Conferința Națională "Psihoterapia Cognitiv-Comportamentală", ediția a VII-a,

Organizată de către Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România

Participant

·Workshop pre-congres – **Tratamentul persoanelor cu dependențe și tulburări comorbide. Cum să obținem schimbări comportamentale de lungă durată – Prof. Univ. Dr. Donald Meichenbaum**

·Workshop – **Adaptarea psihologică post-pandemie: tehnici psihologice pentru frica de revenire la normal, singurătate și blazare** – Psih. Dr. Simona Ștefan

·Workshop – **Factorii psihologici și impactul acestora asupra rezilienței personale în situații stresante** – Psih. Dr. Bianca Macavei

05/2023

Conferința Națională ACT - Valori, conexiune și comunitate

Participant

organizat de Asociația de Terapie a Acceptării și Angajamentului (ACBS)

● HOBBY-URI ȘI TEME DE INTERES

Nutriție și Sport (Bodybuilding)
