

INFORMAȚII
PERSONALE

Amalia- Raluca Stepan

EXPERIENȚA
PROFESIONALĂ

02/12/2013–PREZENT

Asistent universitar dr.
Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, DPPD
Psiholog principal/ Cadru didactic asociat
Universitatea din Craiova, Craiova (România)

- Discipline predate din sfera psihologiei (Psihologia educației, Psihopedagogia adolescenților, tinerilor și adulților, Metodologia cercetării educaționale, etc.)
- Consiliere psihologică/ consiliere în carieră/ online, la nivel de grup și individual;
- Organizarea de grupuri de dezvoltare personală pentru facilitarea autocunoașterii studenților și dezvoltarea abilităților interpersonale;
- Aplicarea de teste psihologice elevilor/studenților/absolvenților (platformaCAS++, Cognitrom Assesment System);
- Membru în comisii de admitere (probe- interviu motivațional/ testare psihologică).

Tipul sau sectorul de activitate: Educație, cercetare

01/04/2019- Prezent

Psihoterapeut
ZENING CLINIC, clinică de psihoterapie, Craiova, C.D. Fortunescu, Nr.6

Practică privată, consiliere psihologică și psihoterapie individuală și de grup.

Tipul sau sectorul de activitate: Psihologie, psihoterapie

22/02/2013- PREZENT

Cabinet individual de psihologie

Cabinet individual de psihologie Stepan Amalia- Raluca, înregistrat la COPSI, la data 22.02.2013, în specialitățile: Psihologie Clinică, Psihoterapie, Consiliere Psihologică, Psihologia Muncii, Psihologia Transporturilor și Psihologie Educațională, Consiliere Școlară și Vocațională.

Tipul sau sectorul de activitate: Psihologie, psihoterapie

21.11.2024- prezent

Formator
Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, Universitatea din Craiova

Pedagogie digitală pentru profesori (DigiProf), contract finanțare 13353/21.10.2024, proiect finanțat din PNRR.

01.11.2025-15.05.2025	Tipul sau sectorul de activitate: Educație, formare Formator cursuri Antreprenor în economia socială 4 grupe, Asociația EURO<26, PEO/103/PEO_P4/OP4/ESO4.1/PEO_A52 - Sprijin pentru înființarea de întreprinderi sociale în mediul urban 2 grupe, Asociația Catalactica, PEO/103/PEO_P4/OP4/ESO4.1/PEO_A52/316754- Inițiative antreprenoriale în economia socială. Tipul sau sectorul de activitate: Formare, social, fonduri structurale
01/11/2022- 2023	Expert consiliere
15/08/2022-30/09/2022	Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea din Craiova;
15/08/2021- 30/09/2021	Proiect „Fii Activ Vara prin Sport”, finanțat în cadrul schemei de granturi competitive pentru universități- programe de vară de tip punte (SGCU-PV) – ROSE.
15/06/2019- 30/06/2019	
15/07/2018- 31/07/2018	Proiect ROSE „Reușim împreună prin Sport (RESPORT)”,
20/08/2017–10.09.2017	acordul de grant nr. AG365/SGU/SS/III din data de 10.09.2020
	Tipul sau sectorul de activitate: Educație
01/04/2024- 15/06/2024	Formator Engie România în cadrul proiectului ”Eco-creatorii de energie” derulat de Asociația “HANDS ACROSS ROMANIA ASSOCIATION” (HAR), prin: - furnizarea serviciilor de formare; - planificarea și desfășurarea sesiunilor de formare; - raportarea lunară a activității derulate; - semnarea proceselor verbale și a acordurilor de colaborare cu unitățile de învățământ; Tipul sau sectorul de activitate: Educație, ONG
01/03/2024- 01/07/2024	Expert consiliere psihologică
01/05/2023- 01/10/2023	Universitatea din Craiova „Centru de resurse și asistență în învățare și formare la Centrul Universitar Drobeta Turnu Severin”, acord de grant nr. 289/SGU/CI/III/18.12.2019 Universitatea din Craiova Tipul sau sectorul de activitate: Educație
01/07/2022- 31/12/2023	Coordonator proiect, în cadrul proiectului CURSIV - Crează resurse sigure pentru viitor!, ID 154947 Desfășurarea și participarea în comisii de evaluare, în peste 15 examene pentru cursurile desfășurate în cadrul proiectului, între care: - FORMATOR,

- ASISTENT PERSONAL AL PERSOANEI CU HANDICAP GRAV,
- COMPETENTE ANTREPRENORIALE, FINANCIARE SI JURIDICE,
- COMPETENTE DIGITALE DE UTILIZARE A TEHNOLOGIEI INFORMATIEI CA INSTRUMENT DE INVATARE SI CUNOASTERE,
- LUCRATOR COMERCIAL,
- OSPATAR (CHELNER), VANZATOR IN UNITATI DE ALIMENTATIE

Management de proiect
PROTSM CONSULTING

Tipul sau sectorul de activitate: Formare, social, fonduri structurale

06/05/2021- 30/11/2022

FORMATOR/ LECTOR și Expert consiliere profesională și tutorat
Fundația ORIZONT, Craiova
Membru în comisiile de evaluare, din partea furnizorului de formare profesională

”Tinerii Neets Antreprenori și pRofesioniști! - TÂNĂR”, SMIS: 153 771,
FORMATOR (01.09.2022- 30.11.2022)
„STUDENT-ANTREPRENOR”, INNOTECH STUDENT, POCU ID 140236-
(22.12.2021- 21.04.2022- FORMATOR COMPETENȚE
ANTREPRENORIALE)
”VISION – Viitor profesional pentru angajați”, POCU ID 134085
Sprijinirea Talentelor în Afaceri și Reinventarea Tinerilor (START), POCU ID
149105 (22.12.2021- 31.03.2022- LECTOR COMPETENȚE
ANTREPRENORIALE))

Tipul sau sectorul de activitate: Formare, social, fonduri structurale

15/05/2020- 31/07.2021

Responsabil măsuri asistență educațională și consiliere
Universitatea din Craiova

PROIECT POCU (Program Operational), cu titlul ”Creșterea calității programelor de studii universitare prin formarea resursei umane și promovarea culturii antreprenoriale în rândul studenților - PROFORM” ID PROIECT: 124981, Universitatea din Craiova

Atribuții principale:

Activități de consiliere profesională cu frecvență săptămânală (online), cu studenți ai Facultăților de Automatică, Științe, Economie și Administrarea Afacerilor și Horticultură;

Minim 90 de Rapoarte de evaluare psihologică, realizate în baza instrumentelor

completate de către studenții beneficiari ai proiectului, în vederea ierarhizării ocupațiilor. Între instrumente, se regăsesc: Raționament analitic, Transfer analogic, Vocabular, Înțelegerea textelor, Raționament matematic, Imagini mintale transformări, Orientarea spațială, Analiză perceptuală complexă, Perceperea detaliilor, Abilități funcționarești, Timp de reacție în alegeri, Capacitatea decizională și altele.
Evaluare și feedback.

Tipul sau sectorul de activitate: Educație

17/03/2021- 01/02/2023

Manager de proiect (contract de prestări servicii)
VESTCONS TRAINING, Craiova, SES

Mangementul structurii de economie socială

Tipul sau sectorul de activitate: Social, fonduri structurale, consiliere

17/02/2021- Prezent

Director de proiect (contract de prestări servicii)
PROTSM Consulting, Craiova

Titlu Proiect: „Servicii integrate pentru o comunitate dezvoltată”

COD SMIS 130276

Prestator: SC PROTSM CONSULTING SRL

Contract de prestare servicii de informare și consiliere profesională acreditate, NR. 6 din data de 17.02.2021

Tipul sau sectorul de activitate: Social, fonduri structurale, consiliere

03/04/2019- Prezent

Psiholog/ Voluntar

Asociația LANGDON DOWN Oltenia- Centrul Educațional Teodora (Aldo CET)

Membru în echipa de implementare a Contractului Erasmus DS Ageing, Call 2018, KA2 Strategic Partnerships (ref.: 2018-1-ES01-KA204-0507339)

Titlul proiectului este: DS-AGEING: Dezvoltarea unui program de formare pentru îmbunătățirea procesului de îmbătrânire a adulților cu sindrom Down

Partenerii din acest proiect sunt: Polibienestar (University of Valencia- Spain); AsinDown (Spain); APPT21 (Portugal); Aldo CET (Romania); Spomincica Alzheimer Slovenia; Downov Sindrom Slovenia; AUTH (Greece).

Responsabilități principale:

- Am organizat și participat la 4 dintre panelurile consultative cu experții desfășurate până acum;

- Am contribuit la realizarea Intellectual output 1: Ghid metodologic, Intellectual Output 2: Materiale de formare, Intellectual Output 3: Activități experimentale de instruire (DETAS)- deta 1. menținerea capacităților cognitive, deta 2. menținerea stării de sănătate și deta 3: menținerea autonomiei

Tipul sau sectorul de activitate: Inovare, parteneriate strategice, cercetare, dezvoltarea de politici publice

01/11/2019- 02/12/2020

Psiholog
ERSIOCONS, Craiova

Activități specifice consilierii și psihoterapiei
Testare psihometrică prin teste standardizate
Activități de cercetare

Tipul sau sectorul de activitate: Formare, cercetare, inovare, fonduri structurale

22/05/2019- 15/08/2019

Formator
Universitatea de Științe Agronomice și Medicină Veterinară, București

Proiect POCU/227/3/8/117617- „Creșterea gradului de competitivitate a angajaților, antreprenorilor și a întreprinderilor care activează în domeniile SNC/SNCI - Creștem Competitivitatea IMM”

Cursuri ANC predate:
Curs de competențe antreprenoriale (4 grupe)
Curs de manager îmbunătățire procese (2 grupe)

Tipul sau sectorul de activitate: Educație, formare

01/08/2018- 30/04/2019

Expert consiliere profesională

Titlu Proiect: „ALEGE SĂ DEVII UN PROFESIONIST”
COD SMIS 120422
Beneficiar: ASOCIAȚIA VALORI DOBROGENE, Tulcea
Prestator: SC BIZEXPERT SRL, Craiova
Contract de prestare servicii de informare și consiliere psihoprofesională
acreditate conform HG 277/2002, NR. 134PA din data de 12.09.2018

Tipul sau sectorul de activitate: Consiliere, formare

01/09/2018- 02/12/2018

Expert consiliere profesională

Titlu Proiect: “ADMIS – masuri integrate pentru categorii defavorizate din zona de Vest a orasului Hârșova” POCU/18/4/1/101308
Beneficiar: Asociația – ALIAT
Prestator: FORMARE PROFESIONALĂ PLUS SRL, Furnizor servicii orientare și consiliere

Tipul sau sectorul de activitate: Consiliere, formare

10/05/2018–30/11/2018

Consilier orientare privind cariera
Asociația EURO-26, București

Proiect POCU, ANTREPRENORiat URBAN INOVATIV, ID 106014.

Proiectul a urmărit dezvoltarea competențelor antreprenoriale pentru 336 de persoane din diverse categorii sociale la nivelul regiunii Sud-Vest Oltenia în vederea promovării antreprenoriatului în industriile cu rol economic important, cu influență majoră asupra ocupării și generatoare de competitivitate, inovare, de dezvoltare tehnologică și valoare adăugată prin aplicarea unui set complex de măsuri de analiză, informare, formare și asistență antreprenorială personalizată și prin susținerea a 70 de noi companii.

Responsabilități principale:

Elaborarea de instrumente de lucru și documente specifice pentru evaluarea și monitorizarea serviciilor de informare și consiliere a grupului țintă;

Realizarea sesiunilor de consiliere individuală a fiecărui membru al grupului țintă și întocmirea raportului de consiliere;

Promovarea și stimularea spiritului antreprenorial al membrilor din GT.

Tipul sau sectorul de activitate: Formare, consiliere, fonduri structurale

01/03/2017- 01/04/2018

Expert – Evaluator
SC ACZ Consulting, Craiova (România)

-Evaluarea proiectelor de cercetare la nivelul U.E.;

-Evaluarea, din punct de vedere tehnic și financiar, a peste 200 de cereri de finanțare și a documentației aferente propunerilor de proiecte depuse spre finanțare în cadrul POR 2014-2020, în regiunea Sud-Vest Oltenia;

Tipul sau sectorul de activitate: Cercetare, evaluare fonduri structurale

01/08/2016–15/12/2016

Director de proiect
Universitatea din Craiova, Craiova (România)

Proiect „MARATON PENTRU UCV”-*Măsuri integrate de creștere a echității sociale în rândul elevilor de liceu din regiunea S-V Oltenia în vederea incluziunii sociale și accesului la mediul academic al UCV*, finanțat din fondurile CNFIS-FDI-2016, Domeniul 1: creșterea echității sociale, în vederea incluziunii sociale și sporirea accesului la învățământul superior (inclusiv cele privitoare la consilierea și orientarea în carieră);

Atribuții principale:

Desfășurarea activității de management al proiectului;

Pregătirea cadrului de implementare a proiectului în vederea asigurării colaborării

și lucrului în echipă;

Elaborarea și avizarea metodologiei de management a echipei de lucru și de implementare (activități detaliate și indicatori specifici) în conformitate cu planul de lucru al proiectului;

Monitorizarea proiectului-atingerea rezultatelor și indicatorilor, realizare RTF-uri. Activitățile proiectului și-au propus susținerea și promovarea imaginii mediului universitar craiovean – în rândul liceenilor și crearea unei relații dinamice, de cooperare și colaboare, între mediul universitar și cel preuniversitar.

Tipul sau sectorul de activitate: Cercetare, inovare

11/07/2016- 15/12/2016

Expert cercetare calitativă

SC ACZ Consulting, Craiova (România)

Activități de cercetare și elaborare de strategii pentru implementarea contractului "Evaluarea Planurilor anuale de comunicare aferente Programului de Cooperare Transfrontalieră România-Bulgaria 2007-2013" încheiat de SC ACZ Consulting SRL cu Ministerul Dezvoltării Regionale și Administrației Publice.

Grupul țintă a fost constituit din beneficiarii direcți ai Programului din cele 7 județe eligibile din România: Mehedinți, Dolj, Olt, Teleorman, Giurgiu, Călărași, Constanța și municipiul București precum și cele 9 districte din Bulgaria: Vidin, Vratsa, Montana, Pleven, Veliko Tarnovo, Ruse, Razgrad, Silistra, Dobrich, după cum urmează: autorități publice locale, institute de cercetare și dezvoltare, autorități publice centrale, ministere, autorități publice regionale, instituții de învățământ superior, camere de comerț, organizații non guvernamentale, unități de cult.

Responsabilități principale :

- Sprijin pentru elaborarea metodologiei de cercetare;
- Realizarea unui număr de 15 interviuri cu beneficiarii din România ai Programului de Cooperare Transfrontalieră România-Bulgaria 2007-2013.
- Susținerea a 2 focus grupuri (1 în România și 1 în Bulgaria);
- Elaborarea rapoartelor de interviu și de focus grup;
- Elaborarea Raportului final de evaluare a Planurilor anuale de comunicare aferente Programului de Cooperare Transfrontalieră România-Bulgaria 2007-2013.

Tipul sau sectorul de activitate: Cercetare, dezvoltarea capacității administrative

01/09/2015–18/12/2015

Consilier în carieră

Universitatea din Craiova, Craiova (România)

Proiect POSDRU, ID 155806- „Pregătiți pentru performanță pe piața muncii”, implementat de către Facultatea de Economie și Administrarea Afacerilor și Facultatea de Litere, UCV. Obiectivul proiectului: a fost creșterea gradului de ocupare pentru viitorii absolvenți ai Universității din Craiova, prin dezvoltarea aptitudinilor de muncă în cadrul stagiilor de practică, prin oferirea unor servicii de

consiliere și orientare în carieră și prin promovarea parteneriatelor ce facilitează tranziția de la școală la viața activă. Atribuțiile principale au fost următoarele:

- Descrierea metodologiei de lucru și a materialelor aferente activității de consiliere în carieră;
- Realizarea activității de orientare și consiliere profesională a studenților din grupul țintă, studenți ai Facultății de Litere și Facultății de Economie și Administrarea Afacerilor (260 de beneficiari);
- Participarea la ședințele de lucru ale echipei de implementare a proiectului;
- Întocmirea raportului individual lunar de activitate.
- Activitatea a avut rolul de a stabili un traseu profesional optim pentru viitorii absolvenți.

Tipul sau sectorul de activitate: Educație

01/08/2014–01/10/2015 Psiholog

Universitatea din Craiova, Craiova (România)

Proiect POSDRU, ID 139411- „**Program de orientare, consiliere profesională și pregătire la locul de muncă pentru studenții din domeniul socio-uman din regiunea Sud- Vest Oltenia**”, implementat de către Facultatea de Drept și Științe Sociale, în parteneriat cu Consiliul Județean Dolj. Obiectivul general al proiectului l-a reprezentat, pe lângă dezvoltarea aptitudinilor practice și facilitarea inserției pe piața muncii a 700 de studenți de la 5 specializări din domeniul socio-uman (științe juridice, științe administrative, științe politice, istorie și relații internaționale) și îmbunătățirea serviciilor de orientare și consiliere profesională.

Atribuțiile principale au fost următoarele:

- Facilitarea inserției pe piața muncii a 700 de studenți de la specializări din domeniul socio-uman prin intermediul serviciilor de orientare și consiliere profesională;
- Suport pentru înființarea și funcționarea unui Birou de orientare, formare și consiliere profesională în domeniul socio-uman;
- Desfășurarea de activități de consiliere și orientare profesională care permit o decizie informată a studenților privind continuarea studiilor sau dobândirea unui loc de muncă;
- Elaborarea de materiale care să vină în sprijinul activității de consiliere și orientare profesională, rapoarte lunare și finale.

Tipul sau sectorul de activitate: Educație

18/08/2015- 13/12/2015 Consilier în Carieră

Universitatea Titu Maiorescu, București

Proiect strategic- **Start în carieră! – Bune practici europene în consilierea profesională a studenților români, POSDRU/160/S/2.1/137360.** Acesta a

urmărit să crească gradul de participare a studenților la viața activă. Obiectivul general al proiectului a fost: dezvoltarea și implementarea unor servicii îmbunătățite de consiliere și orientare profesională pentru un număr de minimum 5000 de studenți cu scopul de a facilita inserția pe piața muncii sau motivarea acestora în vederea continuării studiilor. Proiectul a fost unul strategic coordonat de Ministerul Tineretului și Sportului și implementat de către Universitatea Titu Maiorescu, din București, împreună cu partenerii: Uniunea Studenților din România, Siveco România, Graffiti BBDO, Lean Project Management.

Unul dintre centrele de consiliere a fost organizat în Craiova, în parteneriat cu Casa de Cultură a Studenților și a implicat un număr de **750** de studenți ai UCV cu care am realizat sesiuni de consiliere de grup, conform metodologiei proiectului, în perioada august - decembrie 2015.

Tipul sau sectorul de activitate : Educație

08/12/2014- 08/04/2015

Expert cercetare

SC ACZ Consulting, Craiova (România)

Activități desfășurate în cadrul contractului au constat în prestarea de servicii de cercetare în cadrul proiectului **„Inițiativă pentru romii marginalizați”- POSDRU/165/6.2/S/141022 în cadrul contractului de servicii nr. 671/25.11.2014**, încheiat de S.C. ACZ Consulting S.R.L. cu Ministerul Muncii, Familiei, Protecției Sociale și Persoanelor Vârstnice. Obiectul contractului a fost realizarea unei cercetări sociologice la nivel național privind nevoile sociale specifice persoanelor de etnie roma, analiza impactului și a modului de punere în practică a măsurilor identificate și propuse în legătură cu situația socială, economică, demografică, de gen și în ceea ce privește bunăstarea persoanelor de etnie romă. Responsabilitățile principale au fost următoarele:

- Coordonarea activităților privind realizarea cercetării calitative și cantitative și a sondajului de opinie;
- Elaborarea metodologiei de cercetare;
- Elaborarea instrumentelor de cercetare;
- Realizarea analizei de birou a documentelor relevante în domeniul incluziunii sociale;
- Realizarea cercetării calitative privind analiza instituțională;
- Realizarea cercetării cantitative privind situația socio-economică;
- Am organizat și desfășurat:
 - a) 1 focus grup cu angajații structurilor centrale; care a avut scopul de a analiza percepția acestora cu privire la „viitorul rol” în contextul economico-social și instituțional actual;
 - b) 8 focus grupuri cu reprezentanți ai organizațiilor de romi – câte unul / regiune (lideri de opinie, ONG-uri reprezentative);
 - c) 2 focus grup-uri cu angajații Birourilor județene pentru Romi.
 - d) 1500 de chestionare aplicate;
 - e) Baza de date cu centralizarea chestionarelor;

Tipul sau sectorul de activitate :Cercetare, elaborare de strategii

25/03/2013–01/07/2013 Expert activități specifice de ocupare/ formare

SC ACZ Consulting, Craiova (România)

Activități desfășurate în cadrul proiectului ”Studiu de prognoză privind trendul și evoluția dezvoltării sectorului de producție construcții în regiunile Centru și Vest”- beneficiar: AJOFM Alba.

Responsabilitățile principale au fost următoarele:

- Dezvoltarea unui set de instrumente și metode specifice folosite pentru prognoza privind trendul și evoluția dezvoltării sectorului de producție construcții;
- Pilotarea instrumentelor la nivelul celor 10 SPO din regiunile Centru și Vest;
- Aplicare de instrumente specifice la nivelul a minim 40 societăți comerciale din sectorul construcțiilor, din cele două regiuni ;
- Aplicare instrumente specifice la nivelul a minim 20 societăți comerciale din sectorul producției materialelor de construcții , din cele doua regiuni ;
- Conferință de diseminare a rezultatelor obținute în elaborarea studiului– 60 de participanți din SPO (Servicii Publice de Ocupare);
- Elaborarea Raportului de cercetare.

Tipul sau sectorul de activitate: Cercetare, dezvoltarea capacității administrative

01/06/2013–01/10/2014 Expert Asistență Tehnică 1

SC ACZ Consulting, Craiova (România)

Proiect transnațional- „Servicii de asistență tehnică în vederea identificării și implementării soluțiilor de integrare socioeconomică a seniorilor (+50) în comunități urbane durabile, în cadrul proiectului Silver City –Strategii inovatoare urbane și planuri de acțiune pentru creșterea rolului economic și social al seniorilor”. Beneficiarul proiectului a fost Primăria orașului Galați, iar ceilalți parteneri au fost municipalități locale din Bulgaria, Ungaria, Serbia, Croația și Italia.

Atribuțiile principale au fost următoarele:

Selectarea proiectului pilot și elaborarea unui plan de implementare pentru proiectul-pilot pe baza metodologiei comune pentru proiectele pilot;

Stabilirea grupului țintă și a părților direct implicate;

Evaluarea și monitorizarea rezultatelor proiectului-pilot,

Participarea și susținerea Panelurilor Consultative Transnaționale (PCT);

Participarea la workshop-urile tematice transnaționale în toate țările partenere și pregătirea documentelor necesare;

Elaborare de politici în domeniul *active aging* în România;

Elaborarea rapoartelor de evaluare calitativă a rezultatelor proiectului.

Tipul sau sectorul de activitate: Cercetare, elaborare de politici publice

25/05/2013–01/08/2013 **Responsabil consiliere- orientare**

SC ACZ Consulting, Craiova, Craiova (România)

Consiliere în carieră, individuală și de grup, în cadrul a doua proiecte POSDRU: „**VIRGILIO/108/2.3/G/79695**-Creșterea nivelului de calificare a angajaților din sectorul turismului prin informare, formare profesională continuă, orientare și consiliere în vederea creșterii adaptabilității și competitivității la locul de muncă” și „**GO FOR IT/108/2.3/G/80667** – Angajați calificați și competitivi într-o economie bazată pe cunoaștere- FPC în domeniul IT”. Activitatea de consiliere a constat în:

- Identificarea relației dintre viața personală și cea profesională;
- Identificarea aptitudinilor și abilităților în vederea orientării și dezvoltării profesionale prin teste și instrumente specifice (Inventarul Holland, Analize SWOT, fereastra Johari, etc.);
- Conturarea planului de carieră și informare asupra posibilităților de dezvoltare personală și profesională;
- Eliberarea de recomandări în baza competențelor dobândite în urma parcurgerii sesiunilor de orientare și consiliere în carieră.

Tipul sau sectorul de activitate: Cercetare

18/01/2011–01/03/2013 **Psiholog**

World Vision, Craiova (România)

Asistarea beneficiarilor proiectului strategic POSDRU, ID 50467, „**Centrul multifuncțional- o șansă pentru viitorul copiilor și tinerilor cu dizabilități fizice, psihice și sociale din regiunea Nord- Vest, Sud- Vest, Sud- Est Oltenia**”. Atribuțiile principale au constat în:

- Realizare Planuri de Intervenție Personalizate, evaluări inițiale și periodice ale copiilor cu CES înregistrați ca beneficiari ai proiectului (teste specifice: Denver/ Bayley Scale), realizare a fișelor de monitorizare ale progresului și evoluției fiecărui copil în acord cu obiectivele stabilite în PIP- uri;
- Activități de recuperare cu **copiii beneficiari ai centrului(copii cu dizabilități)**. În cursul tuturor orelor de recuperare, am urmărit stabilirea și menținerea unei relații apropiate cu copiii, înregistrarea pe cât posibil a progresului și stagnarea și eliminarea regresului. Într-o măsură egală, am oferit sprijin și consiliere părinților copiilor beneficiari;
- Desfășurare activități de terapie ocupațională și ateliere de lucru specifice;
- Organizarea și susținerea întâlnirilor de orientare și consiliere vocațională pentru beneficiarii proiectului-**tineri cu vârste cuprinse între 16 și 25 de**

ani, elevi și studenți, aflați în căutarea unui loc de muncă- al căror obiectiv a fost acela de a ajuta tinerii în a-și clarifica drumul în carieră, prin însușirea primilor pași pentru reușită: realizarea CV- ului, a scrisorii de intenție și a modalității de prezentare la un interviu de angajare.

- Am implicat și coordonat tinerii (elevi și studenți cu vârste cuprinse între 16-25 de ani) beneficiari ai proiectului în numeroase activități de fundraising și voluntariat (de exemplu, în cadrul Campaniei de Crăciun sau a târgurilor „Bizaar- Bazaar”, flash- mob, 2 %) care au contribuit la îndeplinirea obiectivelor de promovarea ale proiectului și fundației.

Tipul sau sectorul de activitate ONG, Servicii Sociale, Fonduri europene

EDUCAȚIE ȘI
FORMARE
01/10/2016- 21/02/2020

Doctor în Psihologie

Domeniul Psihologie

Școala Doctorală, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea București

Titlul tezei de doctorat: „ *Implicațiile inteligenței emoționale în evoluția carierei tinerilor*”

Doctor în Psihologie, oferit prin Ordinul Ministrului Educației Naționale Nr. 4021/ 07.04.2020

01/10/2008–15/06/2010

Studii universitare de masterat în Psihologie, programul de studii „Psihodiagnoză, Psihoterapie Experiențială a Unificării și Dezvoltare Personală” (PEU)

Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea București, București (România)

Consilier psihologic autonom în Consiliere psihologică - evaluarea și consilierea experiențială a copilului, adultului, cuplului și familiei

01/10/2008–15/06/2010

Studii universitare de masterat în Psihologie, programul de studii „Psihologie Organizațională și Resurse Umane”

Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea București, București (România)

Psihodiagnostic organizațional, Evaluarea și selecția personalului, Training organizațional, etc.

- 01/10/2005–15/06/2010 Certificat de absolvire a Modulului Psihopedagogic- nivelul I și II,
Departamentul pentru Pregătirea Cadrelor Didactice.
Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Departamentul pentru Pregătirea
Cadrelor Didactice, Universitatea București, București (România)
Psihologia Educației, Fundamentele Pedagogiei
- 01/10/2005–15/06/2008 Diploma de Licență în Psihologie
Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Secția Psihologie, Universitatea
București, București (România)
Fundamentele psihologiei
- 15/09/2001–15/06/2005 Diplomă de Bacalaureat
Colegiul Național „Frații Buzești”, Craiova (România)
Profil Matematică- Informatică

FORMARE CONTINUĂ

- 2010–Prezent Colegiul Psihologilor din România, București (România), COD
PERSONAL 09658:
- Atestat de liberă practică în Psihologie Clinică
 - Atestat de liberă practică în Psihoterapie
 - Atestat de liberă practică în Consiliere Psihologică
 - Atestat de liberă practică în Psihologia Muncii
 - Atestat de liberă practică în Psihologia Transporturilor.
 - Atestat de liberă practică în Psihologie Educațională,
Consiliere Școlară și Vocațională
 - Cabinet individual de Psihologie Stepan Raluca
(înregistrat la COPSI, la data 22.02.2013)
 - Zening Clinic (clinica de psihoterapie), din 2019.
- 2023–2024 Formare în Psihoterapia EMDR (Eye Movement Desensitization
and Reprocessing), completă pentru nivelul practician
Asociația E.M.D.R România
- Curs NIVEL 1 ȘI 2 EMDR
10 ore supervizare
Training de baza level 1 EMDR
- **Practician EMDR**

04.11.2023 - 11.02.2024 CURS NLP (Programare Neuro- Lingvistică)
București

Module:

1. Tehnici de comunicare și putere de convingere
2. Psihologia stabilirii și atingerii obiectivelor
3. Tehnici de inteligență emoțională.

2021–2022 CURS DE SPECIALIZARE ÎN ” PSIHOLOGIE SPORTIVĂ”,
Asociația pentru Dezvoltarea Psihologiei – Smart Psi, București

Module:

1. Psihologia sportului-cadru general. Rolul psihologului sportiv. Activități specifice pentru psihologii practicieni. Comunicarea în mediul sportiv.

Consiliere și psihoterapie la sportivii de performanță

2. Dezvoltarea sportivă. Periodizarea pregătirii psihologice. Motivația și personalitatea antrenorului. Psihologia sporturilor ciclice, aciclice, aerobe, anaerobe și mixte. Triada antrenor-psiholog-sportiv

3. Sistemul psihic uman. Aplicații în pregătirea psihologică a sportivilor. Tabloul psihic al sportivilor în funcție de evoluție: copii, juniori, seniori. Analiza funcțională a comportamentului. Cei 4 A ai performanței. Modelul Big Five. Aplicații la sportivii juniori și seniori (în diferite ramuri sportive).

Vulnerabilitatea la stress

4. Grupul sportiv. Echipa sportivă. Activități de teambuilding și team coaching. Controlul emoțiilor și al gândurilor negative. Modele de antrenament mental. Conflictele și confruntările în mediul sportiv. Motivația sportivilor de performanță. Strategii motivationale

5. Practica de specialitate

- **PSIHOLOGIE SPORTIVĂ**

2020–2021 FORMARE ÎN PSIHOTERAPII SCURTE, COLABORATIVE
Asociația de terapii scurte, București

- **Psihoterapii scurte**

25/10/2014–26/10/2014 Curs de formare continuă în Psihologie Organizațională și în
Psihologia Transporturilor
Colegiul Psihologilor din România, COPSI, București (România)

- Psihologie Organizațională

- Psihologia Transporturilor

- 17/01/2014–Prezent **Certificat de licența CAS++, PED- A, PED- B**
COGNITROM, Cluj- Napoca (România)
- Evaluare psihologică individuală
- Evaluare și selecție de personal.
- 15/11/2014–17/11/2014 **Certificat de Trainer socio- educativ**
SOS Satele Copiilor, București (România)
- Educație non- formală
- 07/04/2013–20/04/2013 **Certificat Europass Mobility**
SC ACZ CONSULTING SRL, București (România)
- **Certificat Europass Mobility**- Stagiul de practică în domeniul social-
managementului proiectelor sociale- prin **SMART**- proiect finanțat în cadrul
programului *Leonardo da Vinci, People in the Labour Market*, Italia- Lucca.
- 01/12/2012–20/12/2012 **Certificat de Competențe în Afaceri ECB*L, nivel B**
Asociația EUROED, București (România)
- Curs de **Competențe în Afaceri, ECB*L, nivel B**, acreditat de CNFPA.
- 01/10/2012–20/10/2012 **Certificat de „Manager de proiect”**
Asociația EUROED, București (România)
- Curs de **„Manager de proiect”**, acreditat de CNFPA.
- 01/05/2012–20/05/2012 **Certificat de „Competențe în Afaceri. ECB*L, nivel A”**
Asociația EUROED, București (România)
- Curs de **„Competențe în Afaceri. ECB*L, nivel A”**, acreditat de CNFPA.
- 01/03/2012–20/03/2012 **Certificat de „ Competențe antreprenoriale”**
Asociația EUROED, București (România)
- Curs de **„Competențe antreprenoriale”**, acreditat de CNFPA
- 01/10/2011–20/10/2011 **Certificat de „ Formator”**

Asociația Dominou, Craiova (România)

- Curs de „**FORMATOR**”, cod COR- 241205, însumând un cumul de 108 ore de pregătire teoretică și practică acreditat de CNFPA

01/02/2011–20/02/2011 **Certificat de „Consilier de orientare și informare privind cariera”**

Asociația E- training, București (România)

- Curs de „**Consilier de orientare și informare privind cariera**”, cod COR- 241208, însumând un cumul de 80 de ore de pregătire teoretică și practică, organizat de E- Training, acreditat de CNFPA

2009 **ECDL Core Certificate**
ECDL România

- Concepte de bază ale Tehnologiei Informației
- Utilizarea computerului și organizarea fișierelor
- Editare de text
- Calcul tabelar
- Baze de date
- Prezentări
- Utilizare internet și Poștă electronică

COMPETENȚE PERSONALE

Limba(i) maternă(e) română

Alte limbi străine cunoscute

	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
engleză	C2	C2	C2	C2	C2
• Certificat Europass Mobility					
franceză	A1	A1	A1	A1	A1

Niveluri: A1/A2: Utilizator elementar - B1/B2: Utilizator independent - C1/C2: Utilizator experimentat

Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

Competențe de comunicare - Abilități de comunicare scrisă și verbală, autonomie, responsabilitate, atenție la

detalii și orientare spre rezultate, bune abilități de gestionare a conflictului, ascultarea și implicarea membrilor unui grup, abilitatea de a cataliza insight-uri în discuțiile cu aceștia, toleranță, integritate, dorința de a învăța, implicare, valorizarea celorlalți; pasiune pentru ceea ce fac.

competențe organizatorice/
manageriale

Abilități de organizare, planificare, capacitatea de a îndeplini obiective și a respecta termene limita, rezolvare rapidă a problemelor, capacitate de asimilare, spirit de echipă, inițiativă și autonomie.

competențe dobândite la
locul de muncă

- Alte competențe dobândite on-the-job organizatorice: moderarea și facilitarea grupurilor de lucru, workshop-uri, focus-grupuri, paneluri consultative, elaborare strategii, planificarea și organizarea unor evenimente, capacitate de analiză critică și coordonare.

competențe informatice

- Cunoștințe operare PC (Microsoft Office), SPSS, utilizarea resurselor Internet

INFORMAȚII
SUPLIMENTARE

Afilieri

- Membru SPER (Societatea de Psihoterapie Experiențială Română)
- Membru COPSI (Colegiul Psihologilor din România)
- Membru EMDR (Asociația E.M.D.R România)

Conferințe și publicații

ANEXE

LISTĂ LUCRĂRI ȘTIINȚIFICE

A. Cărți și capitole în cărți publicate în ultimii 10 ani

A1. Cărți cu autor unic

Stepan, A. R. (2020). *Implicațiile inteligenței emoționale în evoluția carierei tinerilor*. Sitech, ISBN 978- 606- 11- 7367- 9.

A3. Capitole în cărți

1. Stepan, A. R. (2023). *Stilurile de atașament (anxios, evitant și dependent) și adaptarea școlară*. În, A. Chiracu (coord.), E cald și bine lângă tine. Atașamentul. Editura Universitară. ISBN 978-606-28-1640-7.
2. Stepan, A. R. (2023). *Trăsăturile accentuate de personalitate în mediul educațional*. În, A. Chiracu (coord.), Cu sânge rece. Triada întunecată a personalității. Editura Universitară. ISBN 978-606-28-1641-4.
3. Stepan, A. R. (2023). *Motivația academică în rândul studenților adulți*. În, A. Chiracu (coord.), Eu pot, tu poți, ei pot...Motivația. Editura Universitară. ISBN 978-606-28-1642-1.
4. Stepan, A. R. (2023). *Strategii de coping în rândul studenților*. În, A. Chiracu (coord.), ieșirea din impas. Strategiile de coping. Editura Universitară. ISBN 978-606-28-1643-8.

B. Articole, studii și recenzii, publicate în reviste din fluxul științific internațional

1. Albină A. E., Cosma M.A., **Stepan A.R.**, Ion L., Cosma G.A. (2025). *The role of self-efficacy in sport for achieving performance*. Bulletin of the Transilvania, *Sciences of Human Kinetics* (în curs de publicare).
2. Stepan A.R., Chiracu, A., Cosma G.A. (2024). Career expectation differences between social sciences and physical education students. *Annals of the University of Craiova, Psychology-Pedagogy Series*, 46(2), 298-311.
3. Cosma G.A., Chiracu A., Ene-Voiculescu C., Zăvăleanu M., Brădeanu A., **Stepan A.R.**, Cosma A. (2024). Quality of Life Among University Students, *Journal of Sport and Kinetic Movement*, 1(43), 4-14.
4. Brădeanu, A., **Stepan, A. R.**, Jurcă, M. O., & Burcea, B. (2024). The self-perceived level of physical fitness of romanian professional handball female players. *Journal of Sport & Kinetic Movement*, 1(43).

5. Doană A., Cosma G., Burileanu I., **Stepan A. R.**, Teodor D. F. (2023). Improving the physical condition of people with down syndrome, by using exercises specific to the colbol game, *Science, Movement and Health*, 23(2), 521-528.
6. Popescu D., Cosma A.M., **Stepan R.**, Cosma G.A. (2023). The role and importance of physical exercise on the aggression level of high school students, Bulletin of the Transilvania, *Sciences of Human Kinetics*, 16(65), 89-96.
7. Gatzel R., Ion L., **Stepan A-R.**, Brădeanu A., Burcea G. B., Cosma G.-A. (2023). Perception of the transformational leadership at elite romanian handball players. *Science, Movement and Health*, 23(1), 26-34.
8. COSMA, G. A., BURILEANU, I., BURILEANU, A., BĂZĂVAN, A., & **STEPAN, A. R.** (2022). THE IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE ON COORDINATION CAPACITIES AND BODY SCHEMA IN PEOPLE WITH DOWN SYNDROME. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 22.
9. Cosma, G-A., Popescu, E.D., **Stepan A-R.**, Predoiu, A. (2022). Study Regarding the Introduction of Modern Technology in the Physical Education Class. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 61(1), 23-34.
10. Ion, L., Orănescu, D., **Stepan A-R.**, Stăncescu C. (2022). Study regarding the level of manifestation of attention and reaction time in junior basketball players. *Journal of Sport and Kinetic Movement*, 1(39), 56-63.
11. Cosma, G-A., Chiracu, A., **Stepan, A-R.**, Gatzel, R., Iancu, A., Cosma, A. (2021). Sportsmanship and basic psychological needs in sports students. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(1), 53-65.
12. Florin, V., Cosma, G., **Stepan, R.**, Cosma, A., Chiracu, A., Munteanu, R. (2021). Dark triad and aggression in a sport students romanian sample. *Science, Movement and Health*, 21(2), 210 – 218.
13. Doană, A., **Stepan, A.R.**, Popescu, D., Cosma, G. Dance As A Means Of Social Inclusion For People With Down Syndrome. (2021). 7 th International Conference of the Universitaria Consortium in Pysical Education, Sports and Physiotherapy, 10.13140/RG.2.2.17905.20327.
14. Iancu, A., **Stepan, A. R.**, Cosma, A., Cosma, G. Job Satisfaction And Romanian Athletes' Commitment. (2021). 7 th International Conference

of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sports and Physiotherapy, 10.13140/RG.2.2.17905.20327.

15. Barbu M.C.R., **Stepan R.**, Barbu D., Forțan C., Brăbiescu Călinescu L., Cosma M.A. (2021). Sports activities for people with Down Syndrome. *Journal of Sport and Kinetic Movement*, 37 (1), 35-51.
16. Barbu, M.C.R., **Stepan, A.R.**, Stepan, O.M., Sandu, I.E., Diaconescu, D.L., Mălăescu, A.M., Popescu, M.C. (2021). Labor market in the context of the evolution of the situation generated by the Covid-19 pandemic. Forecast study. *Annals of the „Constantin Brâncuși” University of Târgu Jiu, Economy Series*, 1,139-148. https://www.utgjiu.ro/revista/ec/pdf/2021-01/20_Barbu.pdf
17. Barbu, M.C.R., **Stepan, A.R.**, Stepan, O.M., Popescu, S.S., Diaconescu, D.L., Păsărin, L.D., Popa, M.G., Popescu, M.C. (2020). Employability of graduates in the field of physical education and sport, studies programs “Physical and sports education” and “Kinetotherapy” in the southwest region of Oltenia. *Annals of the „Constantin Brâncuși” University of Târgu Jiu, Economy Series*, 6,48-56. https://www.utgjiu.ro/revista/ec/pdf/2020-06/08_Barbu.pdf
18. Cosma, G., Chiracu, A., **Stepan, R.**, Cosma, A., Nanu, C., Păunescu, C. (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1380 – 1385. <https://efsupit.ro/images/stories/mai2020/Art%20190.pdf>
19. Zăvăleanu M., **Stepan R.A.**, Roșulescu E., Stănoiu C., Ilinca I., Cosma G. (2019). Intervention Strategies To Improve Active And Well Ageing For Down Syndrome Persons. *Journal of Sport and Kinetic Movement*, nr.33, vol.I, 63-67 <https://jskm.ro/images/pdfs/33volI/INTERVENTION-STRATEGIES-TO-IMPROVE-ACTIVE-AND-WELL-AGEING-FOR-DOWN-SYNDROME-PERSONS.pdf>
20. Stepan, A. R. (2019). Relațiile dintre inteligența emoțională, autoeficacitate și comportamentul civic organizațional. *Revista de Psihologie*. 65(4), 249-267. https://revistadepsiologie.ipsihologie.ro/images/revista_de_psihologie/Revista-de-psiologie-nr.-4_2019.pdf
21. Dragomir, M., **Stepan, A. R.**, Stroescu, S., Stăncescu, C., Cristuinea, A. (2019). *Emotional Intelligence and Personality, definite variables of a successful academic career*. Proceedings of the 6th International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences&Arts, SGEM, Albena, Bulgaria.

22. Dragomir, M., **Stepan, A. R.**, Lică, E., Brabiescu-Călinescu, L., Cosma, A. (2019). *The importance of choosing the academic path by the impact of a summer school*. Proceedings of the 6th International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences&Arts, SGEM, Albena, Bulgaria.
23. Stepan, A. R. (2019). Inteligența emoțională și stadiile carierei la profesori. *Revista de Psihologie*, 65(2), 107–118.
24. Stepan, R., Păsărin, D., Stăncescu, C. (2018). The Correlation Between Emotional Intelligence and Self-esteem in the Career of Young Entrepreneurs. *Journal of Sport and Kinetic Movement*, 31(1), 54-61. <http://jskm.ro/images/pdfs/31/THE-CORRELATION-BETWEEN-EMOTIONAL-INTELLIGENCE-AND-SELF-ESTEEM-IN-THE-CAREER-OF-YOUNG-ENTREPRENEURS.pdf>
25. Stepan, A.R.(2017). *Integrated Measures To Increase Access to Higher Education Among High School Students*.The European Proceedings of Social &BehaviouralSciences, Education, Reflection, Development, Fifth Edition, ClujNapoca. DOI:<http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.06.35>. <https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/ERD2017F35.pdf>

C. Articole publicate în volume ale conferințelor naționale și internaționale

C1. Articole indexate ISI

1. Cosma M.A.C., Chiracu A., Burileanu A.H., **Stepan A.R.**, Cosma G.A., Brăbiescu- Călinescu L., Ene- Voiculescu C. (2025). Differential and Correlational Aspects of (Un)Healthy Habits in Students and their Links to Life Satisfaction. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 17(1). **F.I. 0,6**
2. Chiracu, A., Cosma, G. A., Stepan, A. R., Cosma, M. A., Corlaci, I., Călugăru, E. D. C., ... & Avramescu, T. (2023). Psychological capital, quality of life, and well-being in mother caregivers of individuals with down syndrome. *Frontiers in Psychology*, 14, 1145104. **F.I. 4,23**
3. Chiracu, A., Golu, F., Get, W., **Stepan A- R.** (2022). Quality of Life during COVID-19 Pandemic in a Romanian Sample. *Public Health Open Access*, 6(2): 000216.
4. Cosma, G-A., Chiracu, A., **Stepan R-A.**, Barbu, D., Brabiescu-Călinescu, M.L., Voinea, F., Orănescu, D., Țifrea, C., Munteanu, R-V.

(2021). Job Insecurity and Work Meaning among Romanian Sports Coaches. *Applied Sciences*, 11, 11862. <https://doi.org/10.3390/app112411862>, **F.I. 2.83**

5. Cosma, G.-A., Chiracu, A., **Stepan, A.R.**, Cosma, M.A., Nanu, M.C., Voinea, F., Bibi, K.W., Păunescu, C., Haddad, M. (2021). COVID-19 Pandemic and Quality of Life among Romanian Athletes. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 4065. [COVID-19 Pandemic and Quality of Life among Romanian Athletes](#) **F.I. 4,61**

D. Lista lucrărilor științifice prezentate la conferințe, simpozioane sau alte sesiuni științifice

D.1. Participări la manifestări științifice internaționale

1. Zăvăleanu, M., Cosma, G., **Stepan, A. R.**, Călinescu-Brabiescu, L. (2020). Active ageing prin E- training și E- learning la adultul cu Sindrom Down, *Revista Știința și Tehnica*, suplimentul *Universitaria*, 5- 7.
2. Stepan, A.R. (2016). Assessment of Career's Decision at Teenagers. In I. Boldea & C. Sigmirean (Eds.), *Multicultural representations. Literature and Discourse as Forms of Dialogue*. Târgu- Mureș: Arhipelag XXI Press, 208-216.
3. Stepan, A.R., Stepan, O. M. (2016). Labor Market Challenges: The Employability of Students After Graduation. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology, Special Issue -PSIWORLD 2016 Proceeding*, 450-424. doi:10.15303/rjeap.2017.si1.a68 <http://www.rjeap.ro/volume-8-special-issue-1-2017-psiworld-2016-proceedings/rjeap/volume-8-special-issue-1-2017-psiworld-2016-proceedings/68-paper-98-labor-market-challenges-the-employability-of-students-after-graduation>
4. Stepan, A.R. (2016). Qualitative Research on the Educational Offer at University of Craiova's Level. *Multicultural representations. Literature and Discourse as Forms of Dialogue*. Târgu- Mureș: Arhipelag XXI Press, 261-264.
5. Stepan, A.R. (2018, August). *The Role of Emotional Intelligence in Professional Evolution of Students in Dental Medicine*. Proceedings of the 5th International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences&Arts, SGEM, Albena, Bulgaria.
6. Stepan, A.R. (2018, August). *Emotional Intelligence and Career Decisions of Youn্থ People*. Proceedings of the 5th International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences&Arts, SGEM, Albena, Bulgaria.

7. Stepan, A.R. (2017). Interferența între domeniul de studiu/cariera aleasă și profilul de personalitate și cel vocațional la adolescenți. In V. Jardan (Ed.), *Psihotrauma - Puncte între teorii și aplicații practice*, XIIth edition. București:Editura Universitară, p.226-236.
8. Stepan, A.R. (2017). *Relevance of Coping and Vocational Personality Structure as a Determining Factor in the Decision Making Process of Choosing a Career*. The Proceedings of CIL 2017, Forth Edition of International Conference of Humanities and Social Sciences – Creativity, Imaginary, Language, Craiova, Romania.
http://www.cilconference.ro/wp-content/uploads/2018/01/0CIL-CONFERENCE-2017_final-B5.pdf

14.05.2025