

INFORMAȚII PERSONALE



ȘTEFAN ALINA-DANIELA



✉ alina.stefan@e-uvt.ro

Sexul Feminin | Data nașterii 14.09.1998 | Naționalitatea Română

EXPERIENȚĂ PROFESIONALĂ

02.2026 - prezent

Asistent universitar – Universitatea de Vest din Timișoara

Andrei Rusu – Director de departament Psihologie (andrei.rusu@e-uvt.ro)

- Activitate de predare și de pregătire a materialelor didactice, activitate de cercetare, activitate administrativă.

02.2023 – 02.2026

Asistent de cercetare – Universitatea de Vest din Timișoara

Delia Virgă – Director de departament Psihologie (delia.virga@e-uvt.ro)

- Documentare în vederea identificării temelor de cercetare de interes, consultarea literaturii de specialitate, proiectare de cercetări, culegere și analiză de date, prezentarea rezultatelor cercetării, elaborare de articole de specialitate.

06. 2022 – 08.2022

Specialist Resurse Umane – International Mobility

Ioniță Alina Florentina – Manager/Coordonator Resurse Umane (Alina.Ionita@ro.bosch.com)

- Proces detașări străini, proces obținere viză cetățeni străini, proces obținere aviz de muncă, pregătire dosare reînnoire permis de ședere, telework cross-border, depunere – formulare A1, realizare acte adiționale, realizare de rapoarte, completare în evidențe.

07. 2021 – 06.2022

Intern BOSCH – Asistent analist de informații (HR Admin & Mobility)

Ile Gabriela – Manager Resurse Umane (Gabriela.Ile@ro.bosch.com)

- HR Admin: Asigurare permanență la birou, corespondență externă (carduri, acte adiționale, adeverințe, decizii de încetare), realizare adeverințe (ex. venit, angajat, medic, vechime etc.), actualizare documente în Conta și Charisma (ex. CI, certificate, diplome, pașapoarte, permise de ședere etc.), asigurare suport semnare/scanare/îndosariere documente.
- International Mobility: Suport pregătire dosare pentru reînnoirea permiselor de ședere a angajaților străini, depunere – formulare A1, realizare acte adiționale, creare de rapoarte.

2019 - 2021

Voluntar în cadrul asociației “Anima Nostra”

Elisabeta Zelinka – Asociația „Anima Nostra” (elisabeta.zelinka@e-uvt.ro)

- Organizare de evenimente culturale și conferințe, strângere de fonduri pentru copiii din familii dezorganizate sau cu situație financiară precară, ore de after-school cu copiii.

2014 - 2019 **Voluntar în cadrul Asociației Culturale Pentagon**

Ana Maria Pandele Andone – Asociația Culturală Pentagon

- Strângere de fonduri pentru Spitalul Louis Țurcanu – Timișoara, organizarea de spectacole caritabile și de festivaluri de teatru.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

2022 – 2026 **Doctorat în Psihologie – Universitatea de Vest din Timișoara**

Universitatea de Vest din Timișoara, Facultatea de Sociologie și Psihologie

- Titlu lucrare doctorat: „Flow at work: from personal characteristics to well-being and performance”
- Subiecte de interes: Self-leadership, designul ludic al muncii, fluxul la locul de muncă, performanța la locul de muncă.

2020 – 2022 **Master în Psihologia Muncii, Psihologie Organizațională și a Transporturilor**

Universitatea de Vest din Timișoara, Facultatea de Sociologie și Psihologie

- Materii studiate: Psihologie organizațională, Psihodiagnostic aplicat în transporturi, Validarea și utilizarea testelor psihologice, Selecția personalului și evaluarea performanțelor.
- Abilități acumulate: realizarea unui interviu semi-structurat, realizarea unor anunțuri de recrutare, abilitatea de a aplica teste în scopul selecției.

2020 – 2022 **Master în Psihologie Clinică și Psihoterapie**

Universitatea de Vest din Timișoara, Facultatea de Sociologie și Psihologie

- Materii studiate: Psihologie Clinică, Terapie Cognitiv-Comportamentală, Consiliere psihologică, Psihologia Sănătății.
- Abilități acumulate: realizarea de ședințe de consiliere, aplicarea tehnicilor specifice CBT, evaluare diagnostică conform DSM-V, aplicarea de teste psihologice cu scop diagnostic.

2020 - 2022 **Modul pedagogic II**

Universitatea de Vest, Timișoara

- Materii studiate: Sociologia educației, Psihologie educațională interculturală, Didactica domeniului și dezvoltări în didactica specialității, Psihopedagogia adolescenților, tinerilor și adulților, Practică pedagogică.
- Abilități acumulate: realizarea de proiecte de lecție, cunoașterea programei școlare preuniversitare, abilitatea de a susține lecții în învățământul preuniversitar.

2017 - 2020 **Licență în Psihologie**

Universitatea de Vest din Timișoara, Facultatea de Sociologie și Psihologie, Specializarea: PSIHOLOGIE, Timișoara.

- Materii studiate: Psihologie organizațională, Psihologia conducerii, Psihologia muncii și a personalului, Psihologia aplicată în transporturi, Metodologia cercetării și analiza datelor, Testare psihologică.

- Abilități acumulate: analiză critică, capacitatea de a realiza lucrări științifice, rezolvare de probleme, capacitatea de întocmire a fișei postului, capacitatea de a utiliza/aplica teste psihologice.

2017 - 2020 Modul pedagogic I

Universitatea de Vest, Timișoara

- Materii studiate: Fundamentele pedagogiei: Teoria și metodologia curriculumului, Psihologia educației, Managementul clasei de elevi, Practică pedagogică în învățământul preuniversitar.
- Abilități acumulate: capacitatea de a realiza proiecte de lecție, cunoașterea programei școlare preuniversitare, capacitatea de a susține lecții în învățământul preuniversitar.

2013 - 2017 Studii liceale

Colegiul Național „Constantin Diaconovici Loga”, Timișoara

- Materii studiate: Istorie, Limba și literatura română, Logică și argumentare, Limba engleză, Geografie.
- Abilități acumulate: competențe de comunicare orală, competențe de comunicare scrisă, capacitatea de a face prezentări.

01.2016 -04.2016 Certificat ECDL

- Utilizarea calculatorului, Internet, Microsoft Office Word, Microsoft Office Excel, Microsoft Office PowerPoint, Microsoft Office Access, Microsoft Office Outlook.

COMPETENTE PERSONALE

Limba(i) maternă(e)
Alte limbi străine cunoscute

Română

INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Engleză	B2	B2	B2	B2
Franceză	B1	B1	A2	A2

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

Competențe de comunicare

- Foarte bune competențe de comunicare orală și interacțiune interpersonală, dobândite și dezvoltate atât în cadrul studiilor, cât și în cadrul activităților de la locul de muncă.
- Foarte bune competențe de comunicare scrisă dobândite în cadrul studiilor superioare.

Competențe organizaționale/ manageriale

- Managementul timpului (competență dobândită în cadrul activităților de la locul de muncă).
- Lucru în echipă (competență dobândită în cadrul activităților de voluntariat și al studiilor superioare.)
- Capacitatea de analiză și sinteză (competență dobândită în cadrul studiilor superioare).

Competențe dobândite la locul de muncă

- Capacitatea de a realiza analize statistice (competență dobândită în cadrul studiilor superioare).

- Abilitatea de a ține prezentări.
- Abilitatea de a realiza lucrări științifice în domeniul psihologiei.
- Abilități de lucru în programe de analiză de date precum SPSS, RStudio, Mplus, Jamovi.
- Abilități de lucru în Conta și Charisma.
- Abilități organizatorice excelente.

Competențe digitale

- Bună cunoaștere a instrumentelor Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel, Access, Outlook) și Canva.
- Bună cunoaștere a metodelor de analiză SPSS, RStudio și Mplus.
- Bună cunoaștere a platformelor online: Google Classroom, e-learning, Edmodo, Padlet

Permis de conducere B

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Publicații

- Profil Google Scholar: https://scholar.google.com/citations?hl=ro&user=S_IINLwAAAAJ
- ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2741-2712>
- Ștefan, A. D., Pap, Z., & Vîrgă, D. (2025). A diary study of playful work design, flow, and performance at work: The moderating role of organizational support for playful work design. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(4), <https://doi.org/10.1111/joop.70070>
- Ștefan, A. D., & Vîrgă, D. (2025). Self-leadership, performance, and life-satisfaction: The mediation role of flow at work in a three-wave study. *The Journal of Psychology*, 159(4), 245-265. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2400159>
- Pap, Z., Vîrgă, D., Ștefan, A. D., Lopez Bohle, S., & Muñoz Medina, F. (2025). Is Emotion the Engine? Positive Affect as the Mediator Between Employee Mindset and Performance in a Three-Wave Study. *The Journal of Psychology*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/00223980.2025.2460646>
- ȘTEFAN, A. D., VÎRGĂ, D., & MOZA, D. (2023). Crafting Flow: The Role of Acting Extraverted, Conscientious, and Emotionally Stable. *Human Resources Psychology/Psihologia Resurselor Umane*, 21(2). <https://doi.org/10.24837/pru.v21i2.54>

Proiecte

- Proiect „Ce se întâmplă când ne transformăm munca în joacă? Valorificarea comportamentelor proactive în muncă pentru creșterea stării de bine și a performanței” (PN-IV-PI-PCE-2023-1473).
- Tineri cercetători (UVT - FSP 2025) cu proiectul *Eficacitatea unei intervenții de self-leadership pentru îmbunătățirea fluxului și a performanței în muncă a angajaților*.

Conferințe

- Tineri cercetători (UVT – FSP 2024) cu proiectul *Fluxul la locul de muncă și designul jucăuș al muncii în raport cu performanța: efectul de moderare al resurselor organizaționale și personale*.
- **17th Conference of the European Academy of Occupational Health Psychology**, Helsinki, Finlanda (15-17.06.2026), cu lucrarea *Leading Yourself to Better Work: The Impact of a Self-Leadership Intervention on Flow at Work and Job Performance*
- **Conferința Națională APIO „Horia D. Pitariu” – Psychology & Society: The SDGs Challenges** (12.03.2026–15.03.2026), Cluj-Napoca, cu lucrarea *The Dark Part of Flow at Work: The Way to Burnout through Workaholism and Negative Affect as Mediators*.
- **Ediția 22 a Congresului European de psihologie a muncii și organizațională** (21.-24.05.2025 – Praga), cu lucrarea *Playful work design and flow at work in relation to performance: the moderation role of organizational support for playful work design*
- **Conferința Națională de Psihologie Industrial-Organizațională ”Horia D. Pitariu** (28.-30.03.2025 - Sibiu), cu lucrarea *Un studiu zilnic asupra designului muncii, fluxului și performanței la locul de muncă: Sprijinul organizațional pentru proiectarea ludică a muncii ca predictor și condiție*.
- **Conferința Națională de Psihologie Industrial-Organizațională ”Horia D. Pitariu** (12.-14.04.2024 - București), cu lucrarea *Fluxul la locul de muncă și designul ludic al muncii în raport cu performanța: efectul de moderare al resurselor organizaționale și personale*.
- **Conferința Națională a Asociației Psihologilor din România (APR) „Psihologia în era digitalizării”** (02-04.06.2023), cu lucrarea *Fluxul la locul de muncă și performanța: rolul self-leadership*.
- Conferința “Orient and Occident: Sir Allama Iqbal’s universal heritage” (09.11.2018)
- Conferința Erasmus Plus “Becoming a Socially Just & Anti-Oppressive People” (06-10.05.2019)
- Conferința Erasmus Plus “Every Challenge is also an Opportunity: From Racism to Racial Equity” (06-10.05.2019)
- European Workshop “Active Citizenship-Integration, Fighting Discrimination and Building a Common Ground” (26.06.2019)

Premii

- Premiul „Horia Pitariu” 2025 pentru publicația Ștefan, A. D., & Virgă, D. (2025). Self-leadership, performance, and life-satisfaction: The mediation role of flow at work in a three-wave study. *The Journal of Psychology*, 159(4), 245-265. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2400159>
Vezi: <https://www.apio.ro>