

INFORMAȚII PERSONALE



Cuțulab Ala

Str. Tudor Vladimirescu 32 V/13, mun. Bălți, MD-3100, Republica Moldova

+373 68047804

(de serviciu) +373 231 52351

ala.cutulab@usarb.md

<https://www.facebook.com/ala.cutulab>

Viber: +37368047804

Sexul: Feminin | Data nașterii: 02/11/1980 | Naționalitatea: MDA

PROFILUL PERSONAL

EXPERIENȚA
PROFESIONALĂ
01/09/2012 – Prezent

Asistent universitar, Catedra de științe ale naturii și agroecologie, USARB;
Domenii de interes științific: probleme actuale de cercetare în starea de sănătate mintală și creativitate la studenții cu profil pedagogic.

Asistent universitar la Catedra de Științe ale Naturii și Agroecologie

Universitatea de Stat „Alecu Russo” (Bălți, str. Pușkin, 38, <https://usarb.md/>)

- Elaborarea cursurilor, realizarea prelegerilor, lucrărilor de laborator, seminarelor, aplicațiilor în teren, coordonarea studiului individual al studenților, conducerea tezelor de an/licență/master; organizarea și ghidarea stagiilor de practică și participarea la manifestări științifice.

2012 – 2015 Profesor de biologie, Liceul Teoretic Republican „Ion Creangă” din Bălți

Bălți, str. Pușkin 38.

- Predarea orelor de biologie, decizii pentru un mod sănătos de viață și educație pentru viața de familie.

2012 – 2014 Profesor de biologie, anatomie și fiziologie, și nursing în medicină, Colegiul Pedagogic „Ion Creangă” din Bălți

Bălți, str. Pușkin 38.

- Predarea orelor, elaborarea materialelor didactice, organizarea și participarea la activități planificate de instituție.

2009 – 2012 Profesor de biologie, Liceul Internat Republican cu Profil Sportiv

Chișinău, str. Hristo Botev 2.

- Predarea orelor de biologie, organizarea și participarea la activități planificate de instituție.

2005 – 2008 Profesor de biologie, Liceul Teoretic „Lucian Blaga” din Chișinău

Chișinău, str. Alecu Russo 10.

- Predarea orelor de biologie, ghidarea cercului „Tânărul naturalist”, organizarea și participarea la activități planificate de instituție.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

2015 – prezent	Doctorandă la Institutul de Fiziologie și Sanocreatologie al Academiei de Științe a Moldovei Specialitatea: Fiziologia omului și animalelor	Nivelul 8 EQF
2004 - 2005	Magistru în ecologie Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău Specializarea: Ecologie	Nivelul 7 EQF
2000 - 2004	Licențiat în biologie Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău Specializarea: Fiziologia omului și animalelor	Nivelul 6 EQF

COMPETENȚE PERSONALE

Limba maternă Română

Alte limbi străine cunoscute

	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Franceză	B2	B2	B2	B2	B2
Rusă	C2	C2	C2	C2	C2

Niveluri: A1/A2: Utilizator elementar - B1/B2: Utilizator independent - C1/C2: Utilizator experimentat
 Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

Competențe de comunicare Aptitudini de comunicare dezvoltate în experiența de cadru didactic, în urma realizării studiilor superioare de licență, masterat și doctorat, cât și prin participarea la diferite manifestări științifice, simpozioane, seminarii, conferințe naționale și internaționale.

Competențe organizaționale/managieriale Aptitudini de organizare a activităților extracurriculare, orientate spre realizarea obiectivelor și a scopului propus, cât și acumularea experienței profesionale. Calități dezvoltate: adaptabilitate, flexibilitate, responsabilitate, punctualitate, leadership, cooperare, creativitate, stabilitate, sociabilitate, empatie și vitalitate.

Competențe dobândite la locul de muncă Funcția de cadru didactic, mi-a permis obținerea aptitudinilor de proiectare și elaborare a cursurilor și materialelor didactice necesare atingerii finalităților, am sporit nivelul de pregătire teoretico-științific și practic prin perfecționarea profesională continuă.

Competențe digitale

AUTOEVALUARE				
Procesarea informației	Comunicare	Creare de conținut	Securitate	Rezolvarea de probleme
Utilizator experimentat	Utilizator experimentat	Utilizator experimentat	Utilizator experimentat	Utilizator experimentat

Competențele digitale - Grilă de auto-evaluare

- O bună stăpânire a unor programe de birou Microsoft Office (procesor de text, calcul tabelar, software pentru prezentări)
- Deprinderi excelente în utilizarea platformei electronice de învățare MOODLE

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Publicații

1. **CUȚULAB, Ala**; PRESCUR, Marina. STEAM projects - stimulation of creative imagination through a biological prism. In: Abordări inter/transdisciplinare în predarea științelor reale, (concept STEAM). Ediția a 2-a, 28-29 octombrie 2022, Chișinău. Chișinău: Tipografia UST, 2022, pp. 498-502. ISBN 978-9975-76-411-7.
2. **CUȚULAB, Ala**. Eficientizarea procesului educațional la disciplina Biologie pe baza principiului lateralizării echilibrate a

- informației. In: Traditie și inovare în cercetarea științifică. Ediția 11, Vol. I, 7 octombrie 2022, Bălți. Bălți: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2022, pp. 123-128. ISBN 978-9975-50-297-9.
3. CIOCHINĂ Valentina, **CUȚULAB Ala**. Congresul "Neuroscience for Medicine and Psychology" Sudak, Crimea, Russia, 30 mai - 10 iunie 2021. Development of creativity - one of the main tasks in the preparation of modern specialists, pag. 426-427. DOI: 10.29003/m2405.sudak.ns2021-17/426-427. CZU: 378.147:159.954.4.
 4. **CUȚULAB, Ala**. Creativitatea – trăsătură complexă a personalității umane. In: Tendințe contemporane ale dezvoltării științei: viziuni ale tinerilor cercetători. Ediția 8, Vol.1, 10 iunie 2019, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Tipogr. „Biotehdesign”, 2019, pp. 95-100. ISBN 978-9975-108-66-9.
 5. FURDUI Teodor, CIOCHINĂ Valentina, GLIJIN Aliona, FURDUI Vlada, VRABIE Valeria, GHEORGHIU Zinaida, FEDAȘ Vasilii, **CUȚULAB Ala**. Health and creativity are a driving force of scientific and technological progress. Buletinul Academiei de Științe a Moldovei. Științele vieții. Numărul 1(334) / 2018 / ISSN 1857-064X. Pag. 7-24. CZU: 612:(613:159).
 6. CIOCHINĂ Valentina, GLIJIN Aliona, FURDUI Vlada, VRABIE Valeria, GHEORGHIU Zinaida, Jitari Iurie, **CUȚULAB Ala**, Vudu V., Congresul "Neuroscience for medicine and psychology" Sudak, Crimeea, Russia, 4-10 iunie 2018. Limitrophe sanogenic – dissanogenic group of individual levels of mental health. Pag. 519-520, CZU: 159.9.01+612.82.
 7. FURDUI Teodor, CIOCHINĂ Valentina, VRABIE Valeria, **CUȚULAB Ala**, GHEORGHIU Zinaida, TARENTI Natalia. Congresul "Neuroscience for medicine and psychology" Sudak, Crimeea, Russia, 30 mai - 10 iunie 2017. Экстериоризация психического здоровья и психических расстройств посредством эмоций. Exteriorization of mental health and mental disorders through emotions, pag. 427-428, CZU: 159.942+616.89.
 8. FURDUI Teodor, CIOCHINĂ Valentina, GLIJIN Aliona, FURDUI Vlada, VRABIE Valeria, GHEORGHIU Zinaida, BEREZOVSICAIA Elena, **CUȚULAB Ala**, BUTNARU N., ȘAVDARI Lilia, BULAT Olga, VUDU V., GOLOVATIUC Ludmila. Conferința "Современные достижения науки и пути инновационного восхождения экономики региона, страны", Комрат, Moldova, 18 mai 2017. Санокреатология – новая биомедицинская наука, призванная решить проблему здоровья, pag. 385-392.
 9. CIOCHINA V.Ch., GLIJIN A.Gh., BEREZOVSICAIA E.S., TELEVCA V.M., **CUTULAB A.M.**, GHEORGHIU Z.B. Thinking, his sanogenic manifestations and the ways of his identification. XII International interdisciplinary congress NEUROSCIENCE FOR MEDICINE AND PSYCHOLOGY. Sudak, Crimea, Russia, June 1-11, 2016.
 10. FURDUI F.I., FURDUI V.F., TROSINENCO A.V., SHAWDARY L.V., TACU N.N., LEORDA A.I., **CUTULAB A.M.** Phenomenology of expressing of the sanogenic consciousness. XII International interdisciplinary congress NEUROSCIENCE FOR MEDICINE AND PSYCHOLOGY. Sudak, Crimea, Russia, June 1-11, 2016.
 11. **Ala CUȚULAB**, Eficiența aplicării TIC în predarea științelor biologice. Conferința Științifică Internațională RELEVANȚA ȘI CALITATEA FORMĂRII UNIVERSITARE: COMPETENȚE PENTRU PREZENT ȘI VIITOR. 70 ANI UNIVERSITATEA DE STAT „ALECU RUSSO” DIN BĂLȚI, 8 octombrie 2015, Bălți 2016, pag.50-52, ISBN 978-9975-50-178-1.
 12. **Ala CUȚULAB**, Efecte pozitive și negative ale undelor milimetrice asupra organismului uman. Tradiție și inovare în cercetarea științifică, Ediția a V-a. Materialele COLLOQUIA PROFESSORUM din 10 octombrie 2014. Bălți, 2015. ISBN 978-9975-50-144-6
 13. ROTARU Anatol, TODERAȘ Ion, CIOBANU Nelly, GHIȚU Dumitru, **CUȚULAB Ala**, SILITARI Andrei. Contribuții teoretice asupra interacțiunii

câmpului electromagnetic milimetric cu sistemele vii. //Buletinul Academiei de Științe a Moldovei. Științele vieții. 2005, nr. 1 (296), p. 78-99. ISSN 1857-064X

14. **Ala CUȚULAB**, Unele modalități de sporire a imunității organismului și de prevenire a cancerului. BIOETICA, FILOSOFIA, ECONOMIA ȘI MEDICINA PRACTICĂ în strategia de existență umană. Materialele Conferinței a IX-a Științifice Internaționale 10-11 martie 2004. Chișinău, 2004. ISBN 9975-907-68-7
15. **Ala CUȚULAB**, Violențele familiale – factor de risc al tumorilor maligne mamare. Conferința științifică internațională 16-17 mai 2003. Violenta în societatea de tranziție. Chișinău, 2003. ISBN 9975-9738-4-1

Comunicări la conferințe

1. **CUȚULAB Ala**. „Sănătatea mintală la studenții cu profil pedagogic”. Conferința națională cu participare internațională, Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale al Republicii Moldova. Societatea Psihiatrilor, Narcologilor, Psihoterapeuților și Psihologilor Clinicieni din Moldova, Chișinău.

Formare

- 5 februarie 2023**. Seminar metodologic „Alimentația sănătoasă – imperativ în dezvoltarea armonioasă a comunicării”. Olimpiada Zonală (Zona Nord). Centrul de Excelență în Servicii și Prelucrarea Alimentelor, Bălți.
- 2 – 3 decembrie 2022**. SEMINAR ȘTIINȚIFIC INTERNAȚIONAL „Provocări actuale privind formarea profesională a cadrelor didactice din învățământul preuniversitar pentru elaborarea și implementarea inovațiilor pedagogice”. Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, Institutul Cercetare, Inovare și Transfer Tehnologic, Secția Cercetări și Inovații publice, Chișinău.
- 30 noiembrie 2022**. Webinar ȘCOALA SECOLULUI XXI: EDUCAȚIA ECOLOGICĂ PENTRU SUSTENABILITATE. Universitatea Tehnică a Moldovei, Chișinău.
- 30 noiembrie 2022**. Seminarul de dezvoltare a măiestriei pedagogice (online). ASOCIAȚIA OBȘTEASCĂ INOVARE ÎN EDUCAȚIA DE PERFORMANȚĂ, Chișinău.
- 24 noiembrie 2022**. Seminar internațional de lansare a ACADEMIEI „EDUCAȚIE FĂRĂ FRONTIERE”, Chișinău.
- 4 – 5 noiembrie 2022**. Conferința științifică națională cu participare internațională „INOVAȚII ÎN SISTEMUL NAȚIONAL DE EVALUARE A REZULTATELOR ÎNVĂȚĂRII”. Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău (online).
- 28 – 29 octombrie 2022**. Conferința științifică internațională „INTER/TRANSDISCIPLINARY APPROACHES IN THE TEACHING” Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău.
- 7 octombrie 2022**. Conferința științifică națională cu participare internațională „TRADIȚIE ȘI INOVARE ÎN CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ”. Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți.
- 15 – 20 august 2022**. Cursul: STEAM – inovație în educația viitorului. A.O. INOVAȚIE ÎN EDUCAȚIA DE PERFORMANȚĂ. Online.
- 18 – 19 august 2022**. Conferința Științifică Internațională: Adaptarea sistemului educațional la noile abordări din societatea contemporană: provocări și soluții. Universitatea de Stat din Tiraspol, Universitatea de Stat „Bogdan Petriceicu Hașdeu” din Cahul, Institutul de Științe ale Educației, Școala Doctorală „Științe ale Educației”.
- 6, 20 mai 2022**. Seminar științifico-metodic: Chimia: Aspecte ale însușirii disciplinei. Bălți, USARB.
- 14 mai 2022**. Concursul lucrărilor de cercetare a elevilor „Chimia din viața noastră” din Zona de Nord a Republicii Moldova, ediția a III-a. Bălți, USARB.
- 6 februarie 2022**. Seminar metodologic „Utilizarea instrumentelor WEB în activitatea didactică de predare-învățare-evaluare în cadrul orelor de biologie”. Olimpiada Zonală (Zona Nord). Centrul de Excelență în Servicii și Prelucrarea Alimentelor, Bălți.
- 20 ianuarie 2022**. Seminar științifico-metodic „Didactica chimiei și biologiei”. Chișinău, Universitatea de Stat din Tiraspol.
- 20 noiembrie 2021**. Programul Operațional Comun România – Republica Moldova. Seminar în baza proiectului transfrontalier 2 SOFT/1.2/47 „Unirea eforturilor pentru creșterea peștilor sănătoși în sistemele de acvacultură din bazinul râului Prut” – TeamUp HealthyFish. Institutul de Zoologie în colaborare cu Universitatea de Stat „Aleco Russo” din Bălți. (Platforma Zoom)

- 27 martie 2021.** Workshop de transfer a cunoștințelor „Modificări a funcționării ecosistemelor acvatice sub impactul construcțiilor hidrotehnice și a schimbării climatice” în cadrul proiectului BSB165 „Crearea unui sistem de monitorizare transfrontalieră inovatoare a transformărilor ecosistemelor râurilor din bazinul Mării Negre sub impactul dezvoltării hidroenergeticii și al schimbării climei” – HydroEcoNex. Institutul de Zoologie, AȘM. mun. Chișinău, Republica Moldova.
- 23 octombrie 2020.** Formarea profesională „Foi de lucru interactive în Wizer.me”. INSTITUTUL DE FORMARE CONTINUĂ, Chișinău.
- 25 septembrie 2020.** Formarea profesională „Secretele încrederii în sine a cadrului didactic”. INSTITUTUL DE FORMARE CONTINUĂ, Chișinău.
- 11 septembrie 2020.** Formare profesională „Cum înapem lucrul în G Suit pentru educație”. INSTITUTUL DE FORMARE CONTINUĂ, Chișinău.
- 22 iunie – 18 iulie 2020.** Perfecționare în cadrul Modulului cu tematica „Crearea cursurilor pe Platforma MOODLE”. Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova.
- 6 – 11 iulie 2020.** Conferința internațională Educație online. 55 de webinare și sesiuni Facebook Live. MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII.
- 14 mai 2020.** Webinar „Profesorul – garantul calității”. Centrul pentru Educație și Consultanță Instrumente Structurale. Erasmus+, CECIS.
- 26 februarie 2020.** Masă rotundă „Particularitățile lucrărilor de câmp în condițiile primăverii 2020. Agricultura regenerativă în Republica Moldova”. În cadrul Expo-târgurile specializate „AGROTECH” și „ALIMENTAR EXPO”. Camera de comerț și industrie a Republicii Moldova, filiala Bălți. mun. Bălți, Republica Moldova
- 15 februarie 2020.** Conferința „Imaginea instituției – un imperativ al creșterii calității procesului educațional (prin prisma disciplinelor de cultură generală)”, Bălți.
- 14 – 15 noiembrie 2019.** Conferința națională cu participare internațională „Sănătatea mintală – promovare, intervenție și reabilitare”. Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale al Republicii Moldova, Chișinău.
- 7 noiembrie 2019.** Sesiunea de instruire a responsabililor de formare din cadrul instituțiilor de învățământ și centrelor de formare continuă din perspectiva Curriculumului, ediția 2018, 2019. MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA, Chișinău.
- 17 martie 2017.** Seminar „Proprietatea intelectuală – instrument de valorificare a rezultatelor cercetării”. Academia de Științe a Moldovei, Chișinău.
- 13 februarie 2016.** Masă rotundă interactivă „Reflecții despre educație”. Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți.
- 18 decembrie 2015.** Seminar „Stagii de lucru cu victimele violenței în familie și abuzatorii familiali”. Colegiul Pedagogic „Ion Creangă”. Bălți
- 21 noiembrie – 18 decembrie 2015.** Cursuri de formare continuă la Institutul de formare continuă, Chișinău.
- 27 octombrie 2015.** Workshop „Commitments&Application of the Republic of Moldova in Implementation of the Association Agreement Between the Republic of Moldova and European Union in Field of Environment and Sustainable Development”, Bălți.
- 7 februarie 2015.** Masă rotundă interactivă „Formarea competențelor profesionale prin intermediul diverselor discipline de studiu”. Universitatea de Stat „Alec Russo”, Bălți.
- 26 martie 2014.** Seminar municipal la disciplina biologie „Modalități de formare a competențelor specifice în cadrul orelor de biologie”, Liceul Teoretic „Ștefan cel Mare”, Bălți.
- 16 – 17 octombrie 2013.** Program de instruire „Promovarea imaginii organizației și colectarea de fonduri în servicii sociale”. CASMED, Bălți.
- 23 aprilie 2013.** Seminar de instruire „Rolul cadrului didactic în diminuarea violenței în familie”. Colegiul Pedagogic „Ion Creangă”, Bălți.
- 18 aprilie 2013.** Training de optimizare personală „Energia pozitivă a cuvintelor”. Colegiul Pedagogic „Ion Creangă”, Bălți.
- 20 noiembrie 2012.** Seminar metodic republican „Învățarea autonomă și autoreglată”. Colegiul Pedagogic „Ion Creangă”, Bălți.
- 18 februarie – 10 martie 2012.** Cursuri de formare continuă la Institutul de formare continuă, Chișinău.