

INFORMAȚII PERSONALE



Cuțulab Ala



mun. Bălți, MD-3100, Republica Moldova



(de serviciu) +373 231 52351


ala.cutulab@usarb.md

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


Viber:

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

PROFILUL PERSONAL

Asistentă universitară, 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.

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

01/09/2012 – Prezent

Asistentă universitară 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

Profesoară 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

Profesoară 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

Profesoară 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

Profesoară 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/manageriale

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

Ghiduri metodice/ metodologice

1. CAPCELEA, Victor; **CUȚULAB, Ala.** *Ghid metodic pentru realizarea practicii pedagogice la Geografie și biologie (pentru studenții programelor de studii: Geografie și biologie, ciclul I licență).* Bălți: USARB, 2025. 19 p.

Articole în reviste și culegeri

1. **CUȚULAB, Ala.** Învățarea prin joc didactic reflectat în gamificare – un nou domeniu motivațional. In: Instruire prin cercetare pentru o societate prosperă, Ed. 11, 16-17 mai 2024, Chișinău. Chișinău: CEP UPSC, 2024, Ediția 11, Vol.2, pp. 221-227. ISBN 978-9975-46-904-3. ISBN (pdf) 978-9975-46-905-0.
2. **CUȚULAB, Ala.** Studiul de caz – imperativ al creativității în studierea biologiei. In: Tradiție și inovare în cercetarea științifică, Ed. XII, 6-7 octombrie 2023, Bălți. Bălți: Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți, 2024, Ediția 12, Vol. I, pp. 134-139. ISBN 978-9975-50-319-8.
3. **CUȚULAB, Ala.** Aspecte de modernizare și perfecționare a metodei didactice – experimentul. In: Science and education: new approaches and perspectives, Ed. 25, 24-25 martie 2023, Chișinău. Chișinău: (CEP UPSC, 2023, Seria 25, Vol.2, pp. 75-79. ISBN 978-9975-46-783-4. DOI: <https://doi.org/10.46727/c.v2.24-25-03-2023.p75-79>
4. **CUȚULAB, Ala.** Interdisciplinary connections of biology and chemistry. In: Science and

- education: new approaches and perspectives: . Selective collection of abstracts, Ed. 25, 24-25 martie 2023, Chișinău. Chișinău: (CEP UPSC, 2023, Seria 25, pp. 63-63_2. ISBN 978-9975-46-788-9.
5. **CUȚULAB, Ala.** Sănătatea psihică ca element definitoriu al personalității umane în săvârșirea violenței. In: Omul, criminologia, știința, Ed. Ediția a 2-a, 24 martie 2023, Chișinău. Chișinău: Institutul de științe penale și criminologie aplicată, 2023, Ediția a 2-a, Vol. 1, pp. 663-667.
 6. **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.
 7. **CUȚULAB, Ala.** Eficientizarea procesului educațional la disciplina Biologie pe baza principiului lateralizării echilibrate a informației. In: Tradiție și inovare în cercetarea științifică. Ediția 11, Vol. I, 7 octombrie 2022, Bălți. Bălți: Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți, 2022, pp. 123-128. ISBN 978-9975-50-297-9.
 8. 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.
 9. **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.
 10. FURDUI Teodor, CIOCHINĂ Valentina, GLIJIN Aliona, FURDUI Vlada, VRABIE Valeria, GHEORGHIU Zinaida, FEDAȘ Vasiliu, **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).
 11. 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.
 12. FURDUI Teodor, CIOCHINĂ Valentina, VRABIE Valeria, **CUȚULAB Ala,** GHEORGHIU Zinaida, TEREŢI 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.
 13. FURDUI Teodor, CIOCHINĂ Valentina, GLIJIN Aliona, FURDUI Vlada, VRABIE Valeria, GHEORGHIU Zinaida, BEREZOVSCAIA Elena, **CUȚULAB Ala,** BUTNARU N., ŞAVDARI 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.
 14. CIOCHINĂ V. Ch., GLIJIN A. Gh., BEREZOVSCAIA 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.
 15. 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.
 16. **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.
 17. **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.
18. 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.
 19. **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.
 20. **Ala CUȚULAB**, Violențele familiale – factor de risc al tumorilor maligne mamare. Conferința științifică internațională 16-17 mai 2003. Violența în societatea de tranziție. Chișinău, 2003. ISBN 9975-9738-4-1.

Comunicări la conferințe

1. Dinamica colagenului în organismul uman. Comunicare la Conferința științifică internațională, consacrată aniversării de 80 de ani de la fondarea Universității de Stat „Alec Russo” din Bălți „Relevanța și calitatea formării universitare: competențe pentru prezent și viitor european”, 3 - 4 octombrie 2025. Bălți: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2025.
2. Rolul profesorului de biologie în sănătatea psihică. Conferința științifică internațională Tradiție și inovare în cercetarea științifică, Ed. XIII, 10-11 octombrie 2024. Bălți: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2024.
3. 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. 15 noiembrie 2019, Chișinău.

Formare

- 16 aprilie 2025 – 11 noiembrie 2025.** Perfecționare profesională în cadrul proiectului „REFLECT Faza II - Învățare de calitate prin sistemul de la egal-la-egal din Moldova”, Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți.
- 20, 27 februarie 2025, 06 martie 2025.** Webinars: „Pedagogical Practice Internships in Austria: Experiences and Best Practices”. Organized by OeAD and National Institute for Education and Leadership.
- 10–14 februarie 2025.** Stagiul de formare „Strategii și practici inovative în pregătirea inițială și continuă a cadrelor didactice”, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, România.
- 15–19 aprilie 2024.** Curs de instruire în domeniul Științelor educației „Aplicarea Sistemelor Informaționale Geografice (SIG), Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți.
- 22 octombrie 2024.** Masă rotundă: „Cernozomul din stea Bălțului” cu participarea Membru corespondent al AȘM, doctor habilitat în Științe agricole - Boris BOINCEAN.
- 25 aprilie – 3 mai 2024** Instruire în domeniul Științelor educației „Tehnologii de instruire inovativă pentru proiecte STEAM” (40 ore), Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți.
- 28 martie 2024 – 05 aprilie 2024.** Curs de instruire în domeniul Științelor educației „Metodologia utilizării aparatelor și echipamentului de laborator (biologie și geografie), Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți.
- 9 martie 2023.** Seminarul de dezvoltare al măiestriei pedagogice. A.O. INOVAȚIE ÎN EDUCAȚIA DE PERFORMANȚĂ. Online.
- 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.
- 15–20 august 2022.** Cursul: STEAM – inovație în educația viitorului. A.O. INOVAȚIE ÎN EDUCAȚIA DE PERFORMANȚĂ. Online.
- 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 înapun 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 „Aleco 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.** Seminar „Imaginea instituției – un imperativ al creșterii calității procesului educațional (prin prisma disciplinelor de cultură generală)”. Colegiul de Industrie Ușoară, Bălți.
- 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 „Aleco 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 „Aleco 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.