



# Тужилина Валентина Николаевна

Женщина, 26 лет, родилась 24 февраля 1996

+7 (916) 7195773

[valpingwy@yandex.ru](mailto:valpingwy@yandex.ru) — предпочитаемый способ связи

Проживает: Москва

Гражданство: Россия, есть разрешение на работу: Россия

Не готова к переезду, не готова к командировкам

## Желаемая должность и зарплата

### Психолог

Специализации:

— Психолог

**65 000**

руб.

Занятость: проектная работа, частичная занятость, полная занятость

График работы: удаленная работа, гибкий график, полный день

Желательное время в пути до работы: не имеет значения

## Опыт работы — 3 года 5 месяцев

Ноябрь 2020 —  
настоящее время  
1 год 9 месяцев

### Частная практика

Москва

#### Психолог-консультант

Функциональные обязанности:

Психологическое консультирование и индивидуальная терапия

Работаю со взрослыми людьми в рамках следующих запросов: отношения, самореализация, нормализация психологического состояния, профессиональное и личное развитие.

Февраль 2022 —  
Апрель 2022  
3 месяца

### ГБОУ Школа № 1533 «ЛИТ»

#### Психолог (практика)

Функциональные обязанности:

Наблюдение за классом во время уроков.

Выбор направленности диагностики, определение необходимых методик и формата диагностики. Подготовка всех материалов и консультация с психологом школы.

Проведение диагностики в классе: встреча с психологом заранее, обсуждение правил проведения диагностики, получение результатов.

Обработка результатов диагностики, формулировка выводов, написание портрета класса и рекомендаций.

Февраль 2022 —  
Апрель 2022  
3 месяца

### Школа № 1537 "Информационные технологии"

#### Психолог (практика)

Функциональные обязанности:

Знакомство с нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу педагога-психолога, а также с его рабочей документацией;  
Составление характеристики на учащегося пятого класса по результатам диагностики;  
Составление рекомендаций для родителей учащегося, проходившего диагностику;

Ноябрь 2021 —  
Декабрь 2021  
2 месяца

## **ГБОУ Школа № 1533 «ЛИТ»**

Москва

### **Психолог (практика)**

Функциональные обязанности:

Проведение психологической диагностики самооценки и стратегий самопрезентации в старших классах (9-11).

Обработка результатов, анализ диагностического материала, написание характеристик по результатам опрошенных учеников.

Написание характеристики по классу.

Октябрь 2021 —  
Декабрь 2021  
3 месяца

## **Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы "Школа № 170 имени А.П. Чехова"**

### **Психолог (практика)**

Функциональные обязанности:

Разработка индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников.

Описание категории клиентов (находящихся в ТЖС), нуждающихся в психологическом сопровождении со стороны психолого-социальной службы. Составление схемы взаимодействия с одной из описанных категорий клиентов.

Создание команды и проведение программ активизации личностных ресурсов клиентов, в том числе на межведомственной основе.

Содействие в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов.

Подбор диагностических средств для оценки социально-психологической среды клиента.

Работа по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов + Разработка программ по использованию ресурсов социальных сетей в целях психологической поддержки клиентов.

Июнь 2020 —  
Август 2021  
1 год 3 месяца

## **Моя карьера**

Москва, [mycareer.moscow/#/applicant](https://mycareer.moscow/#/applicant)

### **преподаватель по программе "Наставник" по работе с трудными подростками**

Функциональные обязанности:

Проведение тренингов.

Управление групповой динамикой и процессами группы на протяжении всего Проекта.

Осуществление организационной поддержки на протяжении всего Проекта.

Фасилитация процесса рефлексии участников мероприятий после их проведения.

Создание условий для неформального общения участников друг с другом и наставниками.

Содействие социализации участников группы.

Формирование у участников мотивации к посещению мероприятий Проекта.

Осуществление психологической поддержки участников с низкой мотивацией.

Обучение навыкам командной работы и основам коммуникативных компетенций.

Февраль 2021 —  
Июнь 2021

## **Студия практической психологии "Эмпатия"**

5 месяцев

Москва, [empatia.ru/](http://empatia.ru/)

## Ассистент психолога

Функциональные обязанности:

Разработка, планирование и проведение групповых встреч.

Развитие культуры коммуникации среди участников: навыков межличностного общения, эмпатии, конструктивного взаимодействия.

Медиация конфликтов в группе.

Развитие навыков самопредъявления: рефлексии, соблюдения личностных границ, конструктивного выражения чувств.

Выполнение упражнений с участниками, которым нужно в конкретный момент особое внимание.

Сентябрь 2020 —

Май 2021

9 месяцев

## Благотворительный фонд "Твоя территория. онлайн"

[www.xn--b1agja1acmacmce7nj.xn--80asehdb/](http://www.xn--b1agja1acmacmce7nj.xn--80asehdb/)

### Психолог-консультант

Функциональные обязанности:

Кризисное психологическое консультирование онлайн (расстройства пищевого поведения, суицидальные намерения, развод родителей, переживание потери и горя, трудности с учебой, кризис и расставание в отношениях, буллинг).

Октябрь 2020 —

Декабрь 2020

3 месяца

## МАОУ СОШ № 5

### психолог (практика)

Функциональные обязанности:

Подбор упражнений по запросу школьного психолога на тему: сплочение коллектива, командообразование, снятие эмоционального напряжения.

Знакомство с целями и задачами психологического тренинга, разбор ключевых моментов и основных этапов тренинга, составление плана тренинга вместе с руководителем практики.

Разбор ошибок. Участие в тренинге и подведение итогов.

Разбор и анализ диагностики классов по методикам «тест Лири» и «социометрия», изучение литературы по этим методикам, консультация с руководителем практики по поводу заполнения характеристики.

Разбор диагностик классов, анализ диагностик с руководителем базы практики, обсуждение тренингов для этих классов на основе анализа диагностик.

Октябрь 2018 —

Май 2019

8 месяцев

## Детский сад на базе ГБОУ «Школа 1206», дошкольного отделения «Наш дом»

### Помощник воспитателя (практика)

Функциональные обязанности:

Подбор материала для игр и занятий согласно возрасту детей.

Взаимодействие с руководителем практики и педагогом при подготовке игр и занятий.

Проведение подготовительной работы, составление и проведение занятий с детьми с учетом их возрастных особенностей и особенностей их здоровья (в том числе с детьми ОВЗ, синдромом Дауна и аутизмом).

Анализ проведенных занятий.

Март 2018 —

Октябрь 2018

8 месяцев

## МОНЭКС ТРЕЙДИНГ, ООО (Старбакс)

Москва, [www.moneks.ru](http://www.moneks.ru)

Розничная торговля

- Розничная сеть (парфюмерия, косметика)
- Розничная сеть (одежда, обувь, аксессуары)
- Розничная сеть (товары для детей)
- Товары народного потребления (непищевые)
- Бытовая химия, парфюмерия, косметика (продвижение, оптовая торговля)
- Бытовая химия, парфюмерия, косметика (производство)

## Менеджер

Функциональные обязанности:

Общение с гостями, а именно демонстрация знаний о кофе, активное предложение продукции гостям

Руководство сменой бариста, распределение персонала

Составление плана работы бариста

Работа на кассе, в баре и в торговом зале

Выполнение обязанностей по поддержанию чистоты и порядка в помещениях кофейни

Снятие Z-отчета, ведение журнала регистрации кассовых операций и учета наличных денег, проведение инкассаций

Учет отработанного времени

Заказ продукции, прием поставки продукции, маркировка продукции в холодильнике

Контроль открытия и закрытия кофейни

## Образование

### Бакалавр

2022

### Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва

Психология образования, Психология

## Повышение квалификации, курсы

2025

### Московский Гештальт Институт

Московский Гештальт Институт, гештальт терапия, 2 ступень

2021

### Московский Гештальт Институт

Московский Гештальт Институт, гештальт-терапия, 1 ступень

2020

### Международный центр профессиональных стажировок

Психологическая мастерская "Ваше Время", индивидуальное и семейное консультирование

2020

### Благотворительный фонд "Твоя территория. онлайн"

Твоя территория. онлайн, Экстренная психологическая помощь подросткам и молодежи в кризисных ситуациях

## Ключевые навыки

Знание языков

Русский — Родной

Английский — B2 — Средне-продвинутый

Навыки

Психологическое консультирование Тренинги Психология Практическая психология

Психология Личности Пользователь ПК Организаторские навыки Возрастная психология

Психодиагностика Работа в команде Консультирование

Навыки межличностного общения Управление командой Умение работать в команде

MS PowerPoint Гештальтпсихология кризисное психологическое консультирование

## Дополнительная информация

---

Обо мне