

Сучилина Дарья Николаевна

Дата рождения: 21.10.1989

Телефон: 8 (916) 333-82-69

Email: dariasuchilina@gmail.com

Город проживания: Москва



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И ДОСТИЖЕНИЯ:

- **По образованию я психолог**, поэтому ценю живое общение с людьми, умею вести разговор и обладаю развитым эмоциональным интеллектом. Психологическую помощь людям я могу назвать своим главным стремлением и источником вдохновения. Кроме того, психологическое образование научило меня анализировать большой объем информации, структурировать накопленные знания и формировать собственное мнение.
- **Моим основным источником дохода всегда был английский язык.** Первые заработки были связаны с устными и письменными переводами с английского на русский язык и наоборот. Я работала преподавателем английского языка для подростков и взрослых разных уровней. Сейчас я по-прежнему занимаюсь устными переводами на обучающих семинарах, консультациях и супервизиях англоговорящих специалистов, а также письменными переводами – в том числе, академических работ по психологии.
- **Первый серьезный опыт работы** – в международной медицинской сервисной службе на позиции менеджера по работе с клиентами. Здесь я освоила искусство работы в режиме постоянной многозадачности, а также тонкости преодоления кризисных ситуаций и ведения деловой переписки и телефонных переговоров, в том числе на английском языке.
- **В настоящее время я веду частную психологическую практику:** провожу индивидуальную психотерапию и психологическое консультирование, организую групповые мероприятия по психологии и самопознанию, сотрудничаю с различными образовательными платформами в качестве тренера и преподавателя. Психология остается моим любимым делом и призванием. В рамках проекта «**Душе полезно**» я пишу о современных достижениях в мире психологии, делюсь советами и психологическими приёмами на все случаи жизни и провожу групповые семинары по осознанности, регуляции эмоций и построению более насыщенных отношений через телесно-ориентированные практики и практики осознанности.
- **Одной из моих личных ценностей является забота об окружающей среде и устойчивое развитие**, поэтому я развиваюсь в сфере экопсихологии и ищу возможности сотрудничества с российскими и зарубежными организациями для адаптации к последствиями климатического кризиса.

ОПЫТ РАБОТЫ:

Апрель 2019 – настоящее время

Онлайн-школа практической психологии «Мир психологии»
(www.worldofpsychology.ru)

Преподаватель

- Подготовка и проведение вебинаров и обучающих онлайн-курсов для психологов по Терапии принятия и ответственности (АСТ) и Когнитивной терапии, основанной на Mindfulness (МВСТ).

Июль 2017 – настоящее время

Центр контекстуальной поведенческой психотерапии

Психолог-переводчик

- Устный синхронный перевод во время сессий групповой супервизии в режиме онлайн-конференций с участием выдающихся тренеров по терапии, сфокусированной на сострадании, и по терапии принятия и ответственности (АСТ): Стивен Хайес (США), Робин Уолсер (США), Деннис Тирч (США), Расс Харрис (Австралия), Бенджамин Шуендорф (Канада), Мэтью Вилатт (США); на семинарах доктора Криса Айронса (Великобритания) по терапии, сфокусированной на сострадании; на онлайн-курсе доктора Шери Таррелл (Канада) по АСТ в работе с подростками и родителями.

Октябрь 2017

Русское общество психосоматики (www.psysoma.ru)

Психолог-переводчик

- Устный последовательный перевод на презентации книги Николь Шнаккенберг (Великобритания) «Мнимые тела, подлинные сущности: преодоление конфликтов идентичности с внешностью и возвращение к подлинному Я» и семинаре Николь Шнаккенберг «Еда и образ тела».

Апрель 2017 – настоящее время

HelpTalks (www.helptalks.ru)

Психолог-консультант, пишущий психолог

- Оказание психологической помощи в формате асинхронной письменной психотерапии;
- Написание статей по психологии для блога компании.

Май 2017 – настоящее время

Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии (www.associationcbt.ru)

Психолог-переводчик, преподаватель, координатор

- Устный синхронный и последовательный перевод на семинарах и лекциях:
 - В рамках III Международного съезда АКПП: семинар профессора Артура Фримена (США) «Инструменты когнитивно-поведенческой психотерапии в клинической практике»; семинар профессора Пауло Гомеса (Бразилия) «Функционально-аналитическая психотерапия»;
 - Перевод онлайн-семинаров в рамках Базового обучающего курса КПТ под руководством Артура Фримена (США) и Роберта Лихи (США).
- Письменный перевод и редакция презентационных материалов для семинаров;
- Проведение обучающих семинаров для психологов по когнитивно-поведенческой терапии психосоматических расстройств (Москва, август 2019 года), а также по применению практик Mindfulness в психотерапии (Новосибирск, сентябрь 2019, и Ижевск, январь 2020);
- Организация, устный и письменный перевод на международном обучающем курсе по Когнитивной терапии, основанной на Mindfulness, (МВСТ) с

Николасом Боуди Хантом (Великобритания), включая вебинары и 5-дневный интенсив в Москве (февраль-май 2019).

Май 2013 – настоящее время

Частная практика, проект «Душе полезно» (www.dushepolezno.ru)

Основатель проекта, психолог, психотерапевт, пишущий психолог

- Проведение индивидуальных психологических консультаций, групповой психотерапии, групповых семинаров по телесно-ориентированной психотерапии и психологии осознанности;
- Написание статей по психологии для блога проекта;
- Организация мероприятий и учебных курсов для психологов, включая супервизии и интервизии с тренерами из международной Ассоциации контекстуально-поведенческой науки (ACBS) и организацию первого в России обучающего онлайн-курса по Терапии, сфокусированной на сострадании, (CFT) при работе с диссоциативными расстройствами при поддержке международной организации The Compassionate Mind Foundation (ноябрь-декабрь 2020).

Октябрь 2015 – сентябрь 2016

Объединенный психологический центр (www.pscenter.ru)

Психолог-переводчик

- Последовательный устный перевод обучающих семинаров по психотерапии (семинары Каролины Брэхам в рамках международной обучающей программы по методу Хакоми);
- Последовательный устный перевод психологических консультаций с зарубежными психотерапевтами посредством онлайн-конференций.

Сентябрь 2013 – настоящее время

Фриланс, проектная работа

Переводчик, копирайтер, рерайтер

- Письменные переводы, устные последовательные переводы;
- Копирайтинг, написание пресс-релизов, рекламных статей, интервью;
- Создание контента для страниц компаний в социальных сетях, рерайтинг материалов с зарубежных сайтов аналогичной тематики;
- Написание статей психологической тематики, ответов на письма читателей, составление популярно-психологических тестов, психологических комментариев для статей о здоровом образе жизни, отношениях и личностном развитии для журналов Women's Health и «Наша психология», психологических сайтов.

Январь 2013 – июнь 2014

Glamapple Inc. (PR-агентство)

Менеджер по работе с клиентами

- Разработка и реализация PR-кампаний по продвижению зарубежных отелей в различных СМИ в России и странах СНГ;
- Подготовка и распространение пресс-релизов и других ознакомительных материалов о клиентах компании;
- Общение с журналистами, организация пресс-ланчей, презентаций и пресс-туров, сопровождение журналистов в пресс-турах.

Февраль 2012 – Декабрь 2013

International SOS (медицинская сервисная служба)

Менеджер по работе с клиентами

- Организация медицинской помощи по телефону: поиск клиник, необходимых специалистов, организация консультаций;

- Общение с пациентами, жертвами несчастных случаев, их семьями, оказание психологической поддержки по телефону;
- Урегулирование финансовых вопросов со страховыми компаниями при оплате медицинских расходов.

Ноябрь 2008 – март 2011

Институт психосоматики

Координатор проекта, ассистент психотерапевта

- Организация семинаров и практических занятий по групповой телесно-ориентированной психотерапии;
- Привлечение новых клиентов на семинары: организация рекламной поддержки и мероприятий, переговоры с партнерами;
- Создание и поддержание клиентской базы.

Ноябрь 2006 – декабрь 2007

Студенческая организация «Школа тренинга» при НИУ-ВШЭ

Инструктор тренингов на командообразование, Тренер

- Проведение корпоративных мероприятий и тренингов на командообразование в рамках университета и для внешних компаний-заказчиков;
- Составление программы и проведение профориентационного лагеря для абитуриентов ГУ-ВШЭ.

ОБРАЗОВАНИЕ:

Сентябрь 2006 – июль 2010

Научно-исследовательский университет – Высшая Школа Экономики, факультет психологии, бакалавриат

Сентябрь 2010 – июнь 2012

Научно-исследовательский университет – Высшая Школа Экономики, факультет психологии, магистерская программа «Исследование, консультирование и психотерапия личности»

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:

- Практический семинар по Гештальт-терапии в работе с телесностью (Объединенный психологический центр, сентябрь – октябрь 2011);
- Психотерапия психосоматических расстройств (Объединенный психологический центр, ноябрь 2012 – июнь 2013);
- Работа с травмой в БодиМайнд Гештальт-терапии (Объединенный психологический центр, март 2015);
- Psychological First Aid (John Hopkins University of Public Health, февраль-март 2016);
- Психодиагностика (Национальный исследовательский Томский государственный университет, апрель-май 2016);
- Negotiation and Conflict Resolution / Переговоры и разрешение конфликтов (Macquarie Graduate School of Management (MGSM), январь-февраль 2017)
- Vital Signs: Understanding What the Body It Telling Us / Основные физиологические показатели: понимание сигналов, которые подает наш организм (University of Pennsylvania, март-апрель 2017)
- Functional Analytic Psychotherapy / Функционально-аналитическая психотерапия (в рамках III Международного Съезда Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии, май 2017)

- CBT Tools for Clinical Practice / Инструменты когнитивно-поведенческой психотерапии в клинической практике (в рамках III Международного Съезда Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии, июнь 2017)
- De-Mystifying Mindfulness / Демистификация осознанности (Leiden University, июль-август 2017)
- Тревожные расстройства: симптомы и причины, техники и алгоритмы терапии (вебинар Председателя Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии, к.м.н. Д. В. Ковпака, октябрь 2017)
- Food and Body Image / Еда и образ тела (Русское общество психосоматики, октябрь 2017)
- Compassion Focused Therapy (CFT) - Two Day Introductory Workshop / Терапия, сфокусированная на сострадании - Двухдневный вводный семинар (Balanced Minds, England; Центр Контекстуальной Поведенческой Терапии, декабрь 2017)
- Compassion Focused Therapy (CFT) - Working with Shame & Self-Criticism / Терапия, сфокусированная на сострадании - Работа со стыдом и самокритикой (Balanced Minds, England; Центр Контекстуальной Поведенческой Терапии, февраль 2018)
- Modern Integrative CBT for Depression / Современная интегративная когнитивно-поведенческая психотерапия депрессии (Ассоциация Когнитивно-поведенческой Психотерапии, февраль 2017)
- ACT for Adolescents and Parents / Терапия принятия и ответственности при работе с подростками и родителями (Центр Контекстуальной Поведенческой Терапии, март 2018)
- Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) Practice Retreat / Когнитивная терапия, основанная на осознанности, практический ритрит (BreathMOVES, Ассоциация Когнитивно-Поведенческой Психотерапии, EMDR Russia, апрель 2018)
- Cognitive Behavioural Therapy for Acute Depression and Depression Relapse Prevention / Когнитивно-поведенческая терапия для лечения и профилактики острых депрессий и рецидивов депрессий (в рамках IV Международного Съезда Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии, апрель 2018)
- Strengthening the therapeutic relationship in CBT / Формирование и развитие терапевтических отношений в когнитивно-поведенческой терапии (в рамках IV Международного Съезда Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии, апрель 2018)
- Functional Analytic Psychotherapy / Функционально-аналитическая психотерапия (Базовый курс, 16 часов, Центр Контекстуальной Поведенческой Психотерапии, июль-август 2018)
- Acceptance, compassion and connection: Using contextual behavioral strategies to better meet the needs of LGBTQ clients / Принятие, сострадание и связанность: Использование контекстуальных поведенческих стратегий для повышения эффективности работы с ЛГБТК клиентами (Центр Контекстуальной Поведенческой Психотерапии, октябрь 2018)
- The New Maudsley Collaborative Approach for Eating Disorders / Новый метод Модсли по совместному уходу при расстройствах пищевого поведения (Kings College London, University of London, декабрь 2018)
- Neuroscience for Parents: How to Raise Amazing Kids / Нейронаука для родителей: как вырастить прекрасных детей (Brain Academy, январь 2019)
- Compassion Focused Therapy for Psychosis / Терапия, сфокусированная на сострадании, при работе с психозом (Balanced Minds, England; Центр Контекстуальной Поведенческой Терапии, март 2019)
- Functional Analytic Psychotherapy / Функционально-аналитическая психотерапия (Продвинутый курс, 16 часов, Центр Контекстуальной Поведенческой Психотерапии, март-апрель 2019)

- Emotional Schema Therapy: Deepening the Meaning of Therapy / Терапия эмоциональных схем: углубление понимания терапии (в рамках V Международного Съезда Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии, май 2019)
- Когнитивная терапия на основе осознанности (МВСТ) (Программа дополнительного профессионального образования в Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии, февраль-май 2019)
- Когнитивно-поведенческая терапия расстройств пищевого поведения (Ассоциация Когнитивно-Бихевиоральной Терапии, ноябрь 2019)
- Compassion Focused Therapy: Advanced Clinical Skills / Терапия, сфокусированная на сострадании: продвинутые клинические навыки (Compassionate Mind Foundation, Derby, UK, декабрь 2019)
- Когнитивно-поведенческая терапия обсессивно-компульсивного расстройства и посттравматического стрессового расстройства у детей и подростков (Ассоциация Когнитивно-Бихевиоральных Терапевтов, февраль 2020)
- Терапия принятия и ответственности (АСТ) в работе с детьми и подростками (Ассоциация Когнитивно-Бихевиоральных Терапевтов, апрель 2020)
- Compassion Focused Therapy for Trauma and Dissociation / Терапия, сфокусированная на сострадании, при работе с травмой и диссоциацией (Compassionate Mind Foundation, Derby, UK, ноябрь-декабрь 2020)
- Онлайн-конференция COVID & Collective Trauma / COVID и коллективная травма (The Weekend University, январь 2021)
- Facing the climate emergency together: How can ACT skills help / Встречаясь с климатической чрезвычайной ситуацией вместе: как помогут навыки терапии принятия и ответственности (Australia and New Zealand Chapter of Association for Contextual Behavior Science, март 2021)
- Онлайн-конференция "Наука изменения поведения" / Scientific Behavior Change (The Weekend University, март 2021)
- Ecotherapy in Action: Cultivating Connection with the Natural World for Healing, Resiliency and Activism / Экотерапия в действии: Развитие связей с природным миром для исцеления, устойчивости и активизма (San Francisco Bay Area Chapter of Association for Contextual Behavior Science, апрель 2021)

НАУЧНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ:

- «Индивидуальная символика психосоматического заболевания (на примере сколиоза)» / Психология индивидуальности: материалы III Всероссийской научной конференции. – Москва, 2010 г.
- «Роль создания образа телесных ощущений в психотерапевтической работе с психосоматическими заболеваниями» / Психологическое развитие современного человека в аспекте клинической психологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск, 2011 г.
- «Практики осознанности в психотерапии психосоматических расстройств» / XVII научно-практическая конференция «Актуальные проблемы психосоматики в общемедицинской практике»: сборник научных статей. – Санкт-Петербург, 2017 г.
- «Применение практик осознанности в рамках человекоцентрированного подхода» / Ежегодник по консультативной психологии, коучингу и консалтингу, М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), вып. 4, 2017 г.

ЧЛЕНСТВО В АССОЦИАЦИЯХ:

- Член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии

- Член Общества человекоцентрированного подхода
- Член Ассоциации по развитию культуры осознанности
- Член международной Ассоциации контекстуально-поведенческой науки (Association for Contextual Behavior Science, ACBS), член комитета Climate Justice & Action Special Interest Group в рамках ассоциации ACBS.

НАВЫКИ:

Иностранные языки:

- английский свободный, уровень Advanced;
- французский базовый.