

# Curriculum Vitae Iwona Nowak

## Information personnelle

---

Iwona Nowak  
Rue du Centre 14-16  
1752 Villars-sur-Glâne  
076 345 73 54  
iwona.nowak@horizonpsy.ch

### Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP



## Expériences professionnelles

---

- Psychologue-psychothérapeute, Cabinet Horizon Psy, Fribourg 07.2022 – actuellement
- Psychologue-psychothérapeute déléguée, Centre Bertigny chez Dresse Sandra Tu Quoc, Fribourg 06.2017 – 07.2022
- Psychologue déléguée, Cabinet de pédopsychiatrie de Dresse Constance Wahl, Fribourg et Romont 05.2012 – 05.2017
- Accueillante, La Maison de la Petite Enfance, Fribourg 04.2011-01-2013
- Psychologue Assistante, Servie d'addictologie HUG, Genève 02.2011-08.2011
- Psychologue en Gériatrie, EMS d'Humilimont, Marsens 10.2009 - 01.2010
- Psychologue Stagiaire, Institue de Danse et de Mouvement, Poznan, Pologne 2003 – 2004
- Coach sportif Euro Fitness Club Krakow, Pologne 2000 - 2002

## Formations

---

- **Formation de l'EMDR** niveau I et II, Fribourg, (2019-2022)
- **Titre de spécialisation : psychologue spécialiste en psychothérapie FSP** depuis mars 2018
- **Formation continue en Méthodes d'intervention comportementale et cognitive**, en vue du titre de spécialiste en psychothérapie FSP (depuis janvier 2013-2015)

- **Formation** : Introduction à la thérapie des schémas et aux modes, Neuchâtel, octobre 2017
- **Formation** : La psychothérapie centrée sur les émotions : une introduction, Lausanne, juin 2017
- La 5<sup>ème</sup> rencontre romande de TCC « TCC et addiction », Neuchâtel juin 2017
- **Formation** : La gestion des émotions : le challenge des patients borderline et des thérapeutes, mars 2017
- Introduction à la psychologie positive et à la psychothérapie positive, Lausanne, mars 2017
- **Formation** : Cours en thérapie cognitivo-comportementale pour enfants et adolescents, Lausanne mars-juin 2017
- **Formation** : Thérapie comportementale et cognitive chez la personne âgée, janvier 2017
- **Formation** : Stratégies thérapeutique CBASP contre la dépression chronique : surmonter le désespoir, Lausanne, janvier 2017
- **Formation** : Initiation à la mindfulness (méditation)-type MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience), Lausanne, octobre 2016
- **Formation** : Trauma et le corps, Fribourg, juin 2016
- **Formation** : ACT Acceptance and Commitment Therapy, Lausanne, janvier 2016
- **Formation** : Trouble du sommeil, Lausanne, janvier 2016
- **Formation** : Biofeedback, Lausanne, janvier 2016
- **Formation** : Triple alliance : parents, enfant et thérapeute
- **Formation** : Renforcement les compétences parentales avec le programme Triple P
- **Formation** : Impulsivité et conduites à risque chez les enfants et les adolescents
- **Formation** : Interventions psychologiques centrées sur les ruminations, Lausanne, Janvier 2015
- **Formation** : Early intervention for borderline personality disorder in youth the HYPE model, Clinique Psychiatrique Basel, Octobre 2014
- **Formation** : Suicide Prevention-One World Connected, Prévention Suicide, Fribourg Septembre 2014
- **Formation** : L'enfant en deuil d'un proche parent, Astrame, Lausanne, Mars 2013
- 18-ème International Congress of ISPS, The psychological therapies for psychosis, Warsaw, Août 2013
- **Formation** : Feeding Disorders in childrens, Institute of Child health, London, Novembre 2012
- Certificat de participation au 13-ème World Congress of the Association for Infant Mental Health, Le Cap, Afrique du Sud, Avril 2012
  
- Licence en Lettres (Psychologie), Université de Fribourg, 2003 - 2007
  - Principales matières/compétences professionnelles couvertes :
  - 1ère branche : Psychologie générale et pédagogique
  - 2ème branche : Psychologie clinique
  - 3ème branche : Pédagogie
  - 
  - Titre du mémoire : Influence du placement scolaire sur le sentiment de la solitude chez les enfants dyslexiques.
  
- Formation du « Authentic Mouvement » et « Continuum Mouvement » l'Association de Thérapie par la Danse et de Mouvement, Poznan, Pologne, 06.2009-09.2009
- Formation de Thérapie par la Danse, l'Association de Thérapie de Danse et de Mouvement à Poznan, Pologne, 2001-2002
- Maturité générale, Lycée Lucjan Szenwald à Dabrowa Gornicza, Pologne 1992
- Diplôme d'instructrice de fitness, Euro Fitness Club, Krakow, Pologne, 2000-2001

## Aptitudes et compétences personnelles

---

### Langues

- Polonaise, Langue Maternelle
- Français: Avancé orale et écrit
- Anglaise: Intermédiaire orale écrit
- Russe: Intermédiaire orale écrit

### Aptitudes et compétences sociales

- Orientée sur les détails
- Aptitude à travailler dans une équipe interdisciplinaire
- Sens de la responsabilité
- Très fortes compétences sociales
- Capacité de l'écoute et de l'empathie

### Aptitudes et compétences artistiques

- Photographie et cinéma, danse contemporaine, yoga

### Autres aptitudes et activités parallèles

- Membre de l'Association de Thérapie de Danse et de Mouvement, Pologne
- Membre de la Fédération Suisse des Psychologues (FSP)
- Membre de l'Association Fribourgeoise des Psychologues (AFP)