

DATA	INTERVAL ORAR	WORKSHOP		DESCRIERE
27.10.2021 03.11.2021	12.00 - 13.00	<b>W1: Motivația în învățare.</b>	COACHING	Află cum poți să rămâi motivat mai mult timp pentru a învăța mai mult și mai bine.
27.10.2021 28.10.2021	19.00 - 20.00	<b>W2: Ancore în carieră - Inteligența emoțională.</b>	TTT	Află care sunt abilitățile de inteligență emoțională utile pentru cariera ta.
29.10.2021 05.11.2021	14:00 -15:00 14.00 -15.00	<b>W3: Stabilirea obiectivelor, cheia spre reușită.</b>	COACHING	Încotro te îndrepti? Niciodată nu e prea simplu să stabilești obiective personale sau pentru carieră. Te sprijinim noi!
9.11.2021 23.11.2021 07.12.2021	14:00 -15:00	<b>W4: Cum realizăm un suport vizual pentru prezentări?</b>	RC	Impresionează audiența și mărește-ti șansele de succes! Învăț să realizezi prezentări cu un aspect profesional!
06.11.2021 08.11.2021	11.00 -12.00 19.00 - 20.00	<b>W5: Teamwork</b>	TTT	Învăț să lucrezi în echipă! - Află care sunt principalele provocări care pot apărea în cadrul unei echipe de proiect și soluțiile aferente. - Folosește instrumente pentru un bun management de echipă.
06.11.2021 08.11.2021	11.00 - 12.00 19.00 - 20.00	<b>W6: Cum să faci față stresului academic? –Devino prieten cu el!</b>	TTT	Stresul academic și motivația pentru învățare sunt unele dintre multiplele probleme cu care se confruntă studenții în ziua de azi. Învăț strategii pe care le vei utiliza pentru a-ți controla reacțiile de stres în diferite domenii: fizic, psihologic, emoțional sau comportamental.

DATA	INTERVAL ORAR	WORKSHOP		DESCRIERE
10.11.2021 17.11.2021	14.00 -15.00	<b>W7: Ce vrei cu adevărat? Sau despre oportunități.</b>	COACHING	Alegerile pot să fie dificile, dar o selecție a lor te va face să te simți mai confortabil în învățare.
12.11.2021 19.11.2021	14.00 -15.00	<b>W8: 'Alegerea' corectă și momentul alegerii.</b>	COACHING	Ce vreau și când vreau. Este despre mine și nu despre ce vor alții.
24.11.2021	12.00 -13.00	<b>W9: Proiectul tău mare: învățarea eficientă.</b>	COACHING	Iar despre învățare. Învățare și studenție. Cum îmi stabilesc un proiect mare.
25.11.2021 26.11.2021	18.30 - 19.30	<b>W10:Tehnici eficiente de învățare și managementul timpului.</b>	TTT	Află: - Ce modalități de dozare/organizare a timpului poți folosi? - Cum folosești timpul în favoarea ta? - Apreciezi cu adevărat timpul tău? - Care sunt capcanele în care picăm cu ușurință și ne fură timpul? - Care sunt soluțiile la care poți apela?
26.11.2021 03.12.2021	14.00 -15.00	<b>W11: Stres - ai auzit de el?</b>	OACHING	Ești mai tot timpul stresat? Află despre ce este stres-ul, ce îl cauzează și cum îl depășești!
08.12.2021 15.12.2021	12.00 -13.00	<b>W12: Producătorii de stres în învățare.</b>	OACHING	Află despre cine consumă din energia noastră. Despre cine și ce produce stres și cum te eliberezi de el.
10.12.2021 17.12.2021	14.00 -15.00	<b>W13: Comunic, dar o fac eficient?</b>	OACHING	Vorbesc, transmit, înțeleg, adaug cuvinte. Transformă comunicarea în eficiență.
08.01.2022	10.00 -12.00	<b>W14: Escaladarea conflictelor</b>	TTT	Despre managementul emoțiilor și cele mai eficiente modalități de abordare a conflictelor personale sau profesionale.
05.01.2022 12.01.2022	12.00 - 13.00	<b>W15: Abilități de comunicare cu ceilalți</b>	OACHING	Comunicăm permanent despre noi și despre ceilalți. Găsește cea mai potrivită cale de comunicare pentru a te face înțeles!

## ATELIERE DE SCRIERE ACADEMICĂ by Elena Ungureanu

Util pentru studenții de la programele de Licență în domeniile științelor sociale: tehnici și informații de bază necesare pentru dezvoltarea sau îmbunătățirea abilităților de comunicare academică scrisă. Se abordează principalele elemente ale scrierii academice - planificare, elaborare, stil academic, metode de citare etc.

DATA	INTERVAL ORAR	WORKSHOP	DESCRIERE
26.10.2021 28.10.2021	18.00-19.00	<b>W17: Comunicarea scrisă de tip academic.</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.</i>
2.11.2021 4.11.2021	18.00-19.00	<b>W18: Etapele procesului de scriere academică I</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.</i>
9.11.2021 11.11.2021	18.00-19.00	<b>W19: Etapele procesului de scriere academică II</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.</i>
16.11.2021 18.11.2021	18.00-19.00	<b>W20: Strategii de documentare și lectură academică</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica..</i>
7.12.2021 9.12.2021	18.00-19.00	<b>W21: Elaborarea unei lucrări academice: organizarea ideilor în paragrafe I</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.</i>
14.12.2021 16.12.2021	18.00-19.00	<b>W22: Elaborarea unei lucrări academice: organizarea ideilor în paragrafe II</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica..</i>
10.12.2021 17.12.2021	18.00-19.00	<b>W23: Utilizarea surselor academice: despre plagiat.</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.</i>
4.01.2022 6.01.2022	18.00-19.00	<b>W24: Utilizarea surselor academice: Citare, parafrizare, rezumare.</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica..</i>
11.01.2022 13.01.2022	18.00-19.00	<b>W25: Stiluri academice de citare: APA, Chicago, MLA, Harvard, Vancouver etc.</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica..</i>

# DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII CREATIVE PRIN TEATRU

Despre fericirea și libertatea de a crea și de a te exprima.

Exerciții de dezvoltare personală prin teatru, exerciții de comunicare și relaționare, diferite modalități de exprimare în fața unui public divers.

DATA	INTERVAL ORAR	WORKSHOP	DESCRIERE
27.10.2021 10.11.2021 25.11.2021	11:00-12:00 11.00-12.00 12.30-13.30	<b>W26: Cum analizăm și înțelegem un text? (LIMBAJ ȘI EXPRESIE)</b>	Judeci sau gândești critic? Descoperă cum reacționezi în legătură cu ceea ce citești! <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
28.10.2021 11.11.2021 26.11.2021	11.00-12.00 11.00-12.00 11.00-12.00	<b>W27: Gândirea critică (LIMBAJ ȘI EXPRESIE)</b>	Descoperă cele mai eficiente tehnici de dezvoltare a gândirii critice necesare pentru parcursul tău academic și profesional! <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
28.10.2021 12.11.2021 02.12.2021	12.30-13.30 11.00-12.00 11.00-12.00	<b>W28: Formarea unui discurs-structura și elemente ajutătoare. (LIMBAJ ȘI EXPRESIE)</b>	Descoperă diferite modalități prin care poți schimba structura originală de discurs, pentru a avea un start mult mai puternic sau pentru a introduce elemente surprinzătoare care să atragă atenția publicului din prima clipă. <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
29.10.2021 17.11.2021 03.12.2021	11.00-12.00 11.00-12.00 11.00-12.00	<b>W29: Exprimare și atitudine în fața unui public. (LIMBAJ ȘI EXPRESIE)</b>	Află cum îți poți antrena și crește statutul personal. Tot în acest context descoperim și modul în care o atitudine puternică poate genera în celălalt încredere, siguranță, stabilitate etc. <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
2.11.2021 18.11.2021 07.12.2021	11.00-12.00 11.00-12.00 11.00-12.00	<b>W30: Atenție și concept (GÂND ȘI ACȚIUNE)</b>	Scopul este acela de a înțelege modul în care ne putem dezvolta personal din punct de vedere emoțional, psihic sau fizic. În acest ansamblu, cultura generală precum și inteligența emoțională au nevoie de antrenament constant și de o mentinere vie a curiozității. <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
03.11.2021 19.11.2021 08.12.2021	11.00-12.00 11.00-12.00 11.00-12.00	<b>W31: Ce înseamnă să avem și să urmărim un scop? (GÂND ȘI ACȚIUNE)</b>	Cuvintele folosite ne modifică mindset-ul! Alegerile pe care le facem în exprimare și în manifestare devin mai puternice în momentul în care le gândim în particular și nu în general <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>

DATA	INTERVAL ORAR	WORKSHOP	DESCRIERE
04.11.2021 23.11.2021 09.12.2021	11.00-12.00 11.00-12.00 11.00-12.00	<b>W32: Pregătirea personala 1 – Ce este identitatea? (INTUIȚIE ȘI IMAGINAȚIE)</b>	Este necesar sa stii unde te afli, cine esti, pentru a descoperi spre ce te indrepti. Astfel, pregatirea personala are nevoie de o serie de intrebari care sa isi gaseasca raspunsul. <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
04.11.2021 24.11.2021 09.12.2021	12.30-13.30 11.00-12.00 12.30-13.00	<b>W33: Critica vs autocritica – poți face orice! (INTUIȚIE ȘI IMAGINAȚIE)</b>	Descoperirea limitei, este de fapt un avantaj, acela ca putem lua decizia de a ne impinge limita mai departe. <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
05.11.2021 25.11.2021 10.12.2021	11.00-12.00 11.00-12.00 11.00-12.00	<b>W34: Pregătirea personală 2 – Branding personal. (INTUIȚIE ȘI IMAGINAȚIE)</b>	Sunt dezbătute elemente vitale cladirii si mentinerii unui brand personal. Raspunde la intrebari precum “Aici este unde vreau sa fiu cu adevarat?” sau “Asta este ceea ce vreau sa transmit sau sa las sa se vada cu adevarat?”. <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>

DATA	INTERVAL L ORAR	WORKSHOP	DESCRIERE
3.12.2021 10.12.2021	18.00-19.00	<b>W35: Inteligența ta emoțională</b>	CR Află: - Ce înseamnă să fii inteligent emoțional? - Cum îți gestionezi emoțiile negative? - Cum faci față stresului?
09.12.2021	18.00-19.00	<b>W36: Managementul schimbării - strategii de adaptare la schimbare</b>	CR Despre modul în care reacționezi la schimbare și ce te oprește să faci lucrurile diferit.
26.11.2021 17.12.2021	19.00-20.00 20.00-21.00	<b>W37: Inter-cunoaștere și comunicare eficientă - Cum comunicăm asertiv în echipa de lucru?</b>	COC Acest atelier își propune să răspundă intereselor participanților cu privire la: - Cum funcționează echipa eficientă și ce roluri pot îndeplini membrii acesteia? - Cum putem rezolva conflictele apărute în cadrul echipei? - Cum cresc coeziunea și eficiența echipei prin comunicarea asertivă?
11.11.2021 18.11.2021	18.00-19.00	<b>W38: Cariera mea, alegerea mea.</b>	COC Conștientizăm importanța luării unei decizii în carieră informate, barierele și oportunitățile ce pot apărea. Cunoaștem modele de luare a deciziilor, metode de stabilire a obiectivelor și elementele planurilor de carieră astfel încât studenții să înțeleagă importanța procesului decizional, pașii acestuia și respectiv urmările care pot apărea în funcție de decizie.
3.11.2021 5.11.2021	19.00-20.00	<b>W39: Autocunoaștere &amp; inter-cunoaștere: Cum ne cunoaștem și recunoaștem în online și offline</b>	COC Acest workshop își propune să răspundă întrebărilor precum: - Cum ne formăm relații în mediul online vs offline? - Cât de conștienți suntem de capacitățile noastre? - Cât de diferită este imaginea noastră despre noi față de imaginea celorlalți? - Cum arată harta mea personală și cât de multe teritorii mai am de descoperit?
10.11.2021 12.11.2021	19.00-20.00	<b>W40: Introducere în Managementul Timpului: Timpul studentului între seriile și examene</b>	COC Acest workshop își propune să răspundă întrebărilor precum: - Ce modalități de dozare/organizare a timpului cunoaștem? - Cum folosim managementul timpului în favoarea noastră? - Apreciem cu adevărat timpul nostru? - Care sunt capcanele în care picăm cu ușurință și ne fură timpul? Care sunt soluțiile la care putem apela?
19.11.2021 10.12.2021	19.00-20.00 20.00-21.00	<b>W41: Mentalitate rigidă vs. mentalitate flexibilă</b>	COC O simplă părere despre noi poate să ne influențeze viața? Cât de diferite sunt cele două mentalități? Cum trecem de la o mentalitate rigidă la o mentalitate flexibilă?
24.11.2021 10.12.2021	19:00-20:00	<b>W42: Burnout, sindromul epuizării: prevenire și management</b>	COC Atelierul își propune să ofere participanților ocazia analizei: - cauzelor sindromului Burnout și a modului în care se manifestă acesta; - impactului sindromului Burnout în mediul profesional; - modalităților de prevenire și management.

DATA	INTERVAL ORAR	WORKSHOP		DESCRIERE
3.12.2021 17.12.2021	19:00-20:00	<b>W43: De ce și cum să colaborăm pentru o carieră de succes?</b>	COC	Atelierul își propune să răspundă intereselor participanților cu privire la: - importanța muncii în echipă, colaborare, eficiență și performanță; - consolidarea unei echipe dinamice; - posibilitatea membrilor noi veniți de a învăța, dobândi cunoștințe de la cei mai experimentați și de a explora noi perspective.
04.11.2021 11.11.2021 18.11.2021 25.11.2021 02.12.2021 09.12.2021 16.12.2021	18:00-19:00	<b>W44: Puncte către noi</b>	COC	Despre cum să nu te simți un outsider! Explorăm modul în care putem fi acceptați și ne oferim o șansă împreună!
04.11.2021 11.11.2021 18.11.2021 25.11.2021 02.12.2021 09.12.2021 16.12.2021	18:00-19:00	<b>W45: "Împreună, în aceeași lume". Spune NU discriminării?</b>	COC	Despre cum simțim discriminarea zi de zi în contexte diferite (la facultate, la propriul loc de muncă/în grupul profesional, alte contexte sociale)
13.11.2021 20.11.2021	11.30-13.00	<b>W46: Empatia: o superputere pentru relații valoroase.</b>	TTT	Afla în ce fel relațiile eficiente se bazează pe empatie. Cum recunoaștem, exersăm și manifestăm empatie față de ceilalți?
26.11.2021 29.11.2021	13.00-14.00 18.00-19.00	<b>W47: De la burn-in la burnout: ce sunt, cum le identific și cum le depășesc.</b>	TTT	Despre cum înțelegem fenomenul, cum identificăm simptomele și cum te gestionezi pentru a depăși perioadele de burnout.
23.11.2020 24.11.2020	18:30-19:30	<b>W48: Managementul conflictului</b>	TTT	Despre managementul emoțiilor și cele mai eficiente modalități de abordare a conflictelor personale sau profesionale.

Noiembrie 2021- ianuarie 2022	Pe baza de programare	<b>Activități de consiliere educațională individuală - online</b>	COC	Beneficiază de consiliere educațională în funcție de nevoile tale individuale.
Octombrie 2021- ianuarie 2022	Pe baza de programare	<b>Assessment and Development Center</b>		Chestionar de personalitate, Test de abilități cognitive, Simulări comportamentale Sesiune de feedback 1:1