

Program de workshop-uri pentru studenți

2021 - 2022

Departamentul de Consiliere și Orientare pentru Carieră vine în întâmpinarea studenților cu un program de workshop-uri lunare. Sesiunile sunt dedicate tuturor studenților Universității din București și programul oferă posibilitatea de a alege data cea mai potrivită programului tău. Așteptăm cu drag să te înscrii la unul sau mai multe evenimente folosind formularele din link-urile aflate sub numele fiecărui workshop!

Explorează-ți cariera, de pe băncile universității!

<https://forms.gle/LgnYA7Utqd8CPmN28>

Workshop-ul se adresează studenților aflați în căutarea unor alternative de carieră sau care doresc să se descopere pe sine; se lucrează în grupuri de maxim 12 studenți. – Susținut de *Psiholog Gabriela Cunțan*

Program:

- 03.11.2021 - orele 10-12;
- 08.12.2021 - orele 10-12;
- 19.01.2022 - orele 10-12;
- 02.02.2022 - orele 10-12;
- 02.03.2022 - orele 10-12;
- 06.04.2022 - orele 10-12;
- 04.05.2022 - orele 10-12;
- 08.06.2022 - orele 10-12.

Workshop de de-stresare și relaxare.

<https://forms.gle/Z2a9TCQqFRJ1Btyv8>

Lucram împreună tehnici de relaxare și re-echilibrare mentală. Se adresează studenților care resimt un nivel ridicat de stres și anxietate. Grup de lucru: 10-16 studenți. – Susținut de *Psiholog Irina Macovei*

Program:

- 16.11.2021 - orele 10-12;
- 14.12.2021 - orele 10-12;
- 11.01.2022 - orele 10-12;
- 08.02.2022 - orele 10-12;
- 08.03.2022 - orele 10-12;
- 12.04.2022 - orele 10-12;
- 10.05.2022 - orele 10-12;
- 14.06.2022 - orele 10-12.

Cum să fii prezent în corpul tău- mindfulness pentru o viață mai bună?

<https://forms.gle/QbwmG9GWYRf8oyuu6>

Workshop-ul se adresează studenților care doresc să descopere mai multe despre ei înșiși și se lucrează în grupuri restrânse, de maxim 16 studenți. – Susținut de *Psiholog Irina Drăgan*

Program:

- 23.11.2021 - orele 10-12;
- 21.12.2021 - orele 10-12;
- 18.01.2022 - orele 10-12;
- 15.02.2022 - orele 10-12;
- 15.03.2022 - orele 10-12;
- 19.04.2022 - orele 10-12;
- 24.05.2022 - orele 10-12;
- 21.06.2022 - orele 10-12.

Workshop „Managementul timpului“

<https://forms.gle/wzFrJVdSWdMpJAFn7>

Cum abordăm timpul, din perspectivă studentească? Cum ne organizăm, pentru a deveni mai eficienți? Care sunt metodele de a obține mai mult timp? Grup de lucru: maxim 30 studenți/ sesiune.

– Susținut de *Marian Crăciun (Consilier de carieră, Director al Departamentului de Consiliere și Orientare pentru Carieră)*

Program:

- 09.11.2021 - orele 10-12;
- 19.01.2022 - orele 15-17;
- 02.02.2022 - orele 10-12;
- 02.03.2022 - orele 15-17;
- 06.04.2022 - orele 10-12;
- 04.05.2022 - orele 15-17.

Workshop „Învață să înveți”

<https://forms.gle/1ZZD4eTt1CZ4WNdW8>

Identificarea abilităților personale, în raport cu stilurile de învățare. Maximizarea eficienței învățării, înainte și în timpul sesiunii. Tehnici și metode de învățare. Grup de lucru: maxim 30 studenți/sesiune. – Susținut de *Marian Crăciun (Consilier de carieră, Director al Departamentului de Consiliere și Orientare pentru Carieră)*

Program:

- 09.12.2021 - orele 10-12;
- 18.01.2022 - orele 14-16;
- 15.02.2022 - orele 10-12;
- 15.03.2022 - orele 16-18;
- 19.04.2022 - orele 12-14;
- 24.05.2022 - orele 10-12.

Workshop „Cariera – proiectul meu personal”

<https://forms.gle/UqsNtmgcZPwqMYW17>

Elemente esențiale de planificare a carierei, autocunoaștere, mituri de carieră, plan de carieră. Grup de lucru: maxim 30 studenți/sesiune. – Susținut de *Marian Crăciun (Consilier de carieră, Director al Departamentului de Consiliere și Orientare pentru Carieră)*

Program:

- 07.12.2021 - orele 10-12;
- 11.01.2022 - orele 15-17;
- 08.02.2022 - orele 10-12;
- 08.03.2022 - orele 10-12;
- 12.04.2022 - orele 14-16;
- 10.05.2022 - orele 10-12;
- 14.06.2022 orele 16- 18.

Detalii sau informații la adresa de e-mail contact@dcoc.unibuc.ro sau <https://www.facebook.com/DepartamentuldeConsilieresiOrientarepentruCariera>.

Departamentul de Consiliere și Orientare pentru Carieră

Bd. Mihail Kogălniceanu 36-46, Cămin Mihail Kogălniceanu, corp B, etaj 2, sala de lectură, București,
Romania, 050107, Tel. 021.315.80.93