



Pentru adaptarea cu succes la viața academică și formarea competențelor transversale necesare succesului în plan personal și educațional, studenții care urmează un program de studii la Universitatea din București beneficiază gratuit de servicii integrate de suport la Centrul de Învățare UB: ședințe individuale și de grup, de coaching și dezvoltare personală, consiliere educațională, orientare în carieră și suport pentru dezvoltarea abilităților de scriere academică. Din 19 octombrie 2022, fiecare student poate accesa serviciile oferite: learningcenter.unibuc.ro. Înscrierile se fac direct pe site.

PROGRAM WORKSHOPURI Semestrul I (2022-2023)

WORKSHOP	DATA SI ORA	MODALITATE DE DESFĂȘURARE
Lab. Consiliere și orientare în carieră		
1. Student UB: Know my right, know my power and who represents me	19.10. 2022 . ora 18.00-19.00 26.10. 2022 ora 18.00-19.00	FIZIC* ONLINE
2. Intercunoaștere și lucru în echipă - Eu vs Echipa	24.10.2022. ora 14.00-15.00	FIZIC*

3. Educație digitală: Cum utilizez eficient WA și e-mailul? Part I.	26.10. 2022 ora 13.00-14.00 7.12.2022 ora 13.00-14.00	FIZIC* FIZIC*
4. Educație digitală: Cum utilizez eficient WA și e-mailul? Part II.	26.10.2022 ora 14.00-15.00 7.12.2022 ora 14.00-15.00	FIZIC* FIZIC*
5. Auto-conștientizare și management personal: În căutarea pașilor către o mentalitate de creștere în învățare	2.11. 2022 ora 14.00-15.00	FIZIC*
6. Autocunoaștere & inter-cunoaștere: Cum ne cunoaștem și recunoaștem în online și offline.	11.11. 2022 ora 19.00-20.00	ONLINE
7. Public speaking - Firul roșu al discursului	26.10.2022 ora 14.00-15.00	FIZIC*
8. Introducere în Managementul Timpului: Timpul studentului între seriale și examene.	03.11.2022 ora 12.00-13.00	FIZIC*
9. Managementul stresului academic - strategii de gestionare: Cum să faci față stresului academic? Devino prieten cu el!	20.10.2022 ora 18.30 - 19.30	FIZIC*
10. Conștientizare socială: Empatia - O superputere pentru relații valoroase	19.10.2022 ora 17.00-18.00 11.11.2022, 18.00-19.00	ONLINE FIZIC*
11. Echitate și incluziune: Punți către noi!	12.11.2022 ora 11.00-12.00 și 13.00-15.00	FIZIC*
12. Echitate și incluziune: Împreună, în aceeași lume!	8.12.2022 ora 16-18	ONLINE

	15.12.2022 ora 16-18 10.12.2022 ora 9.00-11.00, 11.00-13.00, 13.00-15.00	ONLINE ONLINE
13. Alegerile în carieră - deciziile mele conștiente!	21.10.2022 ora 14.00-15.00 28.10.2022 14.00-15.00 4.11.2022 ora 14.00-15.00 11.11.2022 ora 14.00-15.00 18.11.2022 ora 14.00-15.00	ONLINE ONLINE FIZIC* ONLINE ONLINE
14. Promovare personală: Realizarea primului meu Curriculum Vitae	22.10.2022, ora 10.00 – 12.00 19.11.2022, ora 10.00 – 12.00 10.12.2022, ora 10.00 – 12.00	FIZIC* FIZIC* FIZIC*
15. Managementul carierei: Cum să stabilești armonia între carieră și viața personală?	21.10.2022 ora 18.00 – 19.00 04.11.2022 ora 20.00 – 21.00 18.11.2022 ora 18.00 – 19.00 2.12.2022 ora 20.00 – 21.00 16.12. 2022 ora 18.00 – 19.00 13.01. 2023 ora 20.00 – 21.00	FIZIC* ONLINE FIZIC* ONLINE FIZIC* ONLINE
Lab. Scriere academică		
16. Cum realizăm un suport vizual pentru prezentări?	25.10. 2022 11:00-12:00 22.11.2022 11:00-12:00	ONLINE ONLINE
17. Emoțiile și gândirea critică	8.11.2022 ora 11:00-12:00	FIZIC*

	6.12.2022 ora 11:00-12:00	FIZIC*
18. Atelier de scriere academică	20.10.2022 Ora 16.00-17.00 27.10.2022 Ora 16.00-17.00 03.11.2022 Ora 16.00-17.00 10.11.2022 Ora 16.00-17.00 17.11.2022 Ora 16.00-17.00 24.11.2022 Ora 16.00-17.00 08.12.2022 Ora 16.00-17.00 12.01.2023 Ora 16.00-17.00 19.01.2023 Ora 16.00-17.00	FIZIC* FIZIC* FIZIC* FIZIC* FIZIC* FIZIC* FIZIC* FIZIC* FIZIC*
19. Gândirea critică: formare și aplicabilitate	26.10.2022 Ora 10.30-11.30 16.11.2022 Ora 10.30-11.30	ONLINE ONLINE
20. Formarea unui discurs, exprimare și atitudine	2.11.2022 Ora 10.30-11.30 23.11.2022 Ora 10.30-11.30	ONLINE ONLINE
21. Identitate: atenție, concept, principii și valori	9.11.2022 Ora 10.30-11.30 7.12.2022 Ora 10.30-11.30	ONLINE ONLINE
Lab. Coaching și dezvoltare profesională		
22. Stabilirea obiectivelor- Cheia spre reușită	19.10.2022, ora 12-13 26.10.2022, ora 12-13	FIZIC* ONLINE
23. Comunic, dar o fac eficient? Abilitățile de comunicare cu ceilalți	9.11.2022, ora 12-13	FIZIC*

	16.11.2022, ora 12-13	ONLINE
24. Stress – ai auzit de el? Producătorii de stres în învățare	7.12.2022, ora 12-13 14.12.2022, ora 12-13	FIZIC* ONLINE

*Workshopurile cu prezență fizică se desfășoară la sediul Centrului de Învățare al Universității din București (adresa: Bulevardul Mihail Kogălniceanu 36-46, Cămin Corp C, Etajul III, București 050107 – lângă Facultatea de Drept)