

**PROGRAM DE WORKSHOP-URI PENTRU STUDENȚI  
DCOC  
(MARTIE – IUNIE 2025)**

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 personal. Cu excepția datelor stabilite mai jos, **în parteneriat cu conducerea facultăților și cu asociațiile studențești reprezentative**, workshop-urile pot fi organizate oricând, cu programare prealabilă.

Toate workshop-urile se vor desfășura ONLINE și vor avea o durată de 2 ore.

**UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI**

**DEPARTAMENTUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE PENTRU CARIERĂ**

**MARTIE - IUNIE**

**2025**

@ciocp.unibuc.ro



**1. Workshop „De la teamă la armonie. Provocările academice și sănătatea mintală”, susținut de Dr. Marian Crăciun (Consilier de carieră, GCDF și Mental Health Facilitator, Director al Departamentului de Consiliere și Orientare pentru Carieră)**

**Formular înscriere:** <https://forms.gle/S1ypJGFuWpR4qFNn9>

Care sunt provocările cu care ne confruntăm, în timpul studiilor, din perspectiva sănătății mintale? Cum abordăm procesul de educație, când ni se pare că soluțiile s-au sfârșit? Cum ne organizăm, pentru a deveni mai eficienți, când suntem copleșiți de teamă sau de multitudinea sarcinilor? Care sunt specialiștii care ne pot acorda sprijin? Sunt întrebările la care putem răspunde împreună.

**Grup de lucru:** maxim 30 studenți/sesiune

**Date și ore de desfășurare:**

- 11.03.2025, ONLINE începând cu ora 14:00

**2. Workshop „Compass. Consiliere pentru viitor”, susținut de Dr. Marian Crăciun (Consilier de carieră, GCDF, MHF, Director al Departamentului de Consiliere și Orientare pentru Carieră, Universitatea din București)**

**Formular înscriere:** <https://forms.gle/wHfJGt1eSjKbGvs47>

Elemente esențiale de planificare a carierei, autocunoaștere, mituri de carieră, plan de carieră, abordate într-un mod dinamic, ținând cont de provocările contemporane. Participarea la workshop le va permite studenților să se autoevalueze, în raport cu dinamica pieței muncii, dar și să conștientizeze etapele de carieră necesare pentru atingerea obiectivelor personale. Workshop-ul este conturat în jurul teoriei «Life Design Paradigm» și se concentrează pe eforturile de potrivire dintre valorile și dezvoltarea individuală, în raport cu așteptările legate de muncă, precum și cu contextele specifice muncii, din perspectivă multidisciplinară, pentru definirea rolului personal activ în planificarea carierei.

**Grup de lucru:** maxim 30 studenți/sesiune

**Date și ore de desfășurare:**

- 07.04.2025, ONLINE începând cu ora 14:00

**3. Workshop „Consiliere pentru carieră: mit, stereotip, alegere greșită“, susținut de Dr. Marian Crăciun (Consilier de carieră, GCDF, MHF, Director al Departamentului de Consiliere și Orientare pentru Carieră, Universitatea din București)**

**Formular înscriere:** <https://forms.gle/DWNYwWzfZjteuUE26>

Workshop de conștientizare a elementelor care stau la baza **abandonului universitar**, ca urmare a unor alegeri greșite, bazate pe insuficientă documentare, pe lipsa de planificare a carierei, pe interpretarea hiperbolică a unor mituri și stereotipuri de carieră, precum și de conștientizare a metodelor de intervenție în carieră care stau la dispoziția studenților aflați în situație de criză.

**Grup de lucru:** maxim 30 studenți/sesiune

**Date și ore de desfășurare:**

- 06.05.2025; ONLINE începând cu ora 14:00

**4. Workshop „Efectul rolurilor multiple asupra vieții de student“, susținut de Gabriela Cunțan (Psiholog, Departamentul de Consiliere și Orientare pentru Carieră, Universitatea din București)**

**Formular înscriere:** <https://forms.gle/qAPAQjwCKMFDaNMDA>

Găsirea echilibrului între toate rolurile și responsabilitățile pe care le avem este o soluție ideală, dar fiecare persoană reușește acest lucru într-un mod unic, fiind un proces continuu de conștientizare de sine și prioritizare. Solicitățile care vin permanent, din toate aceste roluri, pot fi copleșitoare la un moment dat și chiar în conflict unele cu altele, generând un dezechilibru psihic și/sau fizic. Acest atelier are ca scop identificarea rolurilor, conștientizarea dinamicii acestora și conturarea dificultăților pentru implementarea schimbărilor.

**Grup de lucru:** maxim 10 – 12 studenți/sesiune

**Date și ore de desfășurare:**

- 05.03.2025, ora 10:00
- 02.04.2025, ora 10:00
- 14.05.2025, ora 10:00
- 11.06.2025, ora 10:00

**5. Workshop „Descoperă-ți criticul interior – gândirea pozitivă învinge stresul și anxietatea”, susținut de Irina Drăgan (Psiholog, Departamentul de Consiliere și Orientare pentru Carieră, Universitatea din București)**

**Formular înscriere:** <https://forms.gle/CdoprL5mCKAFZb4M9>

Gândirea pozitivă este o unealtă puternică care te poate ajuta să-ți depășești criticul interior și să reduci stresul și anxietatea. În cadrul acestui workshop vei identifica strategii eficiente prin intermediul cărora vei reuși să: îți identifice criticul interior; reformulezi gândurile negative într-un mod pozitiv și realist; cultivi o mentalitate pozitivă; gestionezi stresul și anxietatea din viața ta.

**Grup de lucru:** maxim 10 - 15 studenți/sesiune

**Date și ore de desfășurare:**

- 11.03.2025, ora 10:00
- 15.04.2025, ora 10:00
- 06.05.2025, ora 10:00
- 10.06.2025, ora 10:00

**7. Workshop „Branding Personal și Mesaj Unic: Cum să te remarci într-o lume plină de concurență”, susținut de Cristina Sevrani (Consilier, Departamentul de Consiliere și Orientare pentru Carieră, Universitatea din București)**

**Formular înscriere:** <https://forms.gle/gSPH3qLfE7BzP41J9>

Te-ai întrebat vreodată ce te face unic și cum să transmiți acest lucru într-un mod memorabil? Într-o lume din ce în ce mai aglomerată, un branding personal puternic și un mesaj unic sunt cheia pentru a te face remarcat, fie că vrei să aplici pentru un job, să îți construiești o carieră de succes sau să îți crezi oportunități profesionale. În acest workshop interactiv, vei învăța cum să îți descoperi valorile și punctele forte care te diferențiază și cum să le transformi într-un mesaj personal clar și autentic. Vei înțelege pașii esențiali pentru construirea unui branding personal care să reflecte cine ești cu adevărat și ce poți oferi lumii.

**Grup de lucru:** maxim 10 - 15 studenți/sesiune

**Date și ore de desfășurare:**

- 04.03.2025, ora 10:00
- 01.04.2025, ora 10:00
- 06.05.2025, ora 10:00
- 03.06.2025, ora 10:00

---

Detalii sau informații la adresa de e-mail [contact@dcoc.unibuc.ro](mailto: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

---