

learningcenter@unibuc.ro

Stimați colegi,

Centrul de Învățare al UB, oferă servicii integrate de suport în învățare, având ca scop principal adaptarea mai ușoară la cerințele academice și schimbările impuse de desfășurarea cursurilor online sau în sistem hibrid, importante în special pentru studenții din anul I.

Aceștia pot participa la activități de:

1. Coaching și dezvoltare personală în aria competențelor sociale și emoționale.
2. Consiliere profesională și orientare în carieră.
3. Dezvoltare a competențelor de gândire critică și raționament științific
4. Dezvoltarea competențelor de scriere academică

Studenții se pot înscrie accesând direct formularul de înscriere <https://forms.gle/oVNHpGdKLC3L7t798>

Detalii despre activități pot fi găsite în programul atașat sau la adresa <https://fpse.unibuc.ro/despre-noi/info-fpse/9-focus/800-centrul-de-invatare-al-universitatii-din-bucuresti>.

## Workshopuri online

Durată 45 min

Înscrieri accesând direct <https://forms.gle/oVNHpGdKLC3L7t798>

## PROGRAM NOIEMBRIE 2020

| DATA                    | INTERVAL ORAR | WORKSHOP  | DESCRIERE  |
|-------------------------|---------------|---|--|
| 2.11.2020<br>4.11.2020  | 19 – 20       | Cum ne cunoaștem și ne recunoaștem în online și offline?              | Află: <ul style="list-style-type: none"><li>• Cum să îți formezi relații în mediul online vs offline?</li><li>• Cât de conștient ești de capacitățile tale?</li><li>• Cât de diferită este imaginea ta despre tine față de imaginea celorlalți?</li><li>• Cum arată harta ta personală și cât de multe teritorii mai ai de descoperit?</li></ul> |
| 4.11.2020<br>11.11.2020 | 12 -13        | Cum realizăm un suport vizual pentru prezentări?                      | Impresionează audiența și mărește-ti șansele de succes! Învată să realizezi prezentări cu un aspect profesional!   |
| 9.11.2020<br>11.11.2020 | 18 – 19       | Managementul Timpului:<br>Timpul studentului între seriale și examene | Află: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ce modalități de dozare/organizare a timpului poți folosi?</li></ul>   |

learningcenter@unibuc.ro

|  |         |  |  |
|--|---------|--|--|
|  |         |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cum folosești timpul în favoarea ta?</li> <li>Apreciezi cu adevărat timpul tău?</li> <li>Care sunt capcanele în care picăm cu ușurință și ne fură timpul?</li> <li>Care sunt soluțiile la care poți apela?</li> </ul>   |
| 5.11.2020<br>12.11.2020<br>19.11.2020<br>26.11.2020  | 18 -19  | "Punți către noi" - Toți suntem diferiți, toți suntem egali, toți vrem o șansă".                 | Despre cum să nu te simți un outsider!<br>Explorăm modul în care putem fi acceptați și ne oferim o șansă împreună!   |
| 2.11.2020<br>4.11.2020<br>10.11.2020<br>12.11.2020<br>16.11.2020<br>18.11.2020<br>30.11.2020 | 18 – 19 | Sunt antrenorul vieții mele! - un program de conștientizare a valorii noastre intrinseci         | Ce primești la acest program? <input type="checkbox"/><br><ul style="list-style-type: none"> <li>Kit pentru A FI prezent și conștient</li> <li>Kit pentru A GESTIONA viața</li> <li>Kit pentru relații mai bune, mai sănătoase</li> <li>Kit pentru A DECIDE să trăiesc acum și aici!</li> </ul>  |
| 2.11.2020<br>4.11.2020<br>10.11.2020<br>12.11.2020<br>16.11.2020<br>18.11.2020<br>30.11.2020 | 18 - 19 | Teamwork – Tips and Tricks   | Află mai multe despre lucrul în echipă:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Cum se lucrează eficient în cadrul unei echipe?</li> <li>Cum și de ce trebuie respectate deadline-urile?</li> <li>Cum se alocă eficient sarcinile de muncă?</li> </ul>   |
| 2.11.2020<br>4.11.2020<br>10.11.2020<br>12.11.2020<br>16.11.2020<br>18.11.2020<br>30.11.2020 | 18 – 19 | Public speaking – The art of words!  | Se adresează celor care vor să învețe să se facă mai bine înțeleși, să fie credibili, convingători și să adopte o atitudine corespunzătoare în timpul unui discurs public. Învață despre:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Semnificația mesajelor</li> <li>Tehnici de livrare a unui discurs</li> <li>Tehnici de anticipare</li> <li>Ascultarea activă și curaj</li> </ul>        |
| 2.11.2020<br>4.11.2020<br>10.11.2020<br>12.11.2020<br>16.11.2020<br>18.11.2020<br>30.11.2020 | 18 - 19 | Educație digitală -New times, so... new ways of communication                                    | Învață despre:<br>Folosirea eficientă a platformelor de comunicare sincron și asincron agreate de UB.<br>Gestionarea timpului și a resurselor în mediul on line.<br>Formularea e-mailurilor oficiale<br>Prezentări profesionale  |
| 2.11.2020<br>4.11.2020<br>10.11.2020<br>12.11.2020<br>16.11.2020<br>18.11.2020<br>30.11.2020 | 18 - 19 | Resurse Educaționale - Information = Power!  | Află și învață:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Totul despre biblioteca: pagina web, centrul de împrumut, amplasare și program</li> <li>Cum să împrumutăm o carte? (găsirea cotei, data limita de înapoiere)</li> <li>Totul despre sala de lectură: program, reguli</li> <li>Despre bazele de date științifice</li> <li>Cum să alegem sursele de informare relevante?</li> </ul> |
| 2.11.2020<br>4.11.2020<br>10.11.2020<br>12.11.2020<br>16.11.2020<br>18.11.2020<br>30.11.2020 | 19 - 20 | Time management - Become the master of your time!  | Îmbunătățește-ți abilitățile de planificare și gestionare a volumului de muncă/ studiu prin utilizarea instrumentelor adecvate, în vederea obținerii controlului asupra activităților academice, dar și a rutinelor, în funcție de obiectivele pe care ții le propui.  |
| 5.11.2020<br>6.11.2020   | 12 - 13 | Dezvoltarea personalității creative prin teatru. Limbaj și expresie (analiză și gândire critică) | 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.   |

learningcenter@unibuc.ro

|                          |                    |   |   |
|--------------------------|--------------------|---|---|
| 12.11.2020<br>13.11.2020 | 12 - 13            | Dezvoltarea personalității creative prin teatru. Limbaj și expresie (discurs și exprimare)    | 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.  |
| 16.11.2020               | 15-16<br>16-17     | Managementul Visului în perspectiva dezvoltării carierei - Care este visul meu de carieră?    | Acest workshop îți propune să vă provoace spre a vă identifica visurile de carieră – cele mai înalte aspirații - și a vi le împlini, utilizând metoda COPIL:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Întrebări de clarificare a visului.</li> <li>• Întrebări de clarificare a obstacolelor.</li> <li>• Care poate fi cel mai mic pas?</li> <li>• Cine îți poate fi prieten al visului tău?</li> </ul>  |
| 17.11.2020               | 15-16<br>16-17     | Cum îmi planific inteligent cariera?  | Planificarea inteligentă a carierei:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocunoașterea în contextul carierei</li> <li>• Explorarea profesiilor (interviul cu un profesionist, stagiile de voluntariat, abilități de căutare de angajatori)</li> <li>• Luarea deciziei</li> <li>• Căutarea unui loc de munca (CV + interviu, cum să nu repeți greșelile frecvente?)</li> <li>• Angajarea (tranziția de la mediul educațional la cel organizațional)</li> <li>• Dezvoltarea profesionala</li> </ul> |
| 18.11.2020               | 15-16<br>16-17     | Cum îmi antrenez abilitățile viitorului?  | Antrenarea abilităților viitorului. Mindset de creștere vs. fix . Performanță academică azi – performanță profesională mâine.   |
| 18.11.2020               | 18 -19<br>19 -20   | Care este stilul tău de influență? Învăță să devii convingător.                               | Folosești argumente bine construite și totuși cei din jurul tău nu se lasă convinși? În acest workshop înveți cum devii mai convingător folosind strategia potrivită de influență în comunicare.  |
| 18.11.2020<br>25.11.2020 | 12 -13             | Surse și resurse. Realizarea unei bibliografii  | Evită acuzațiile de plagiat! Învăță să folosești și să citezi sursele! Învăță să realizezi o bibliografie conform standardelor!   |
| 19.11.2020               | 15 - 16<br>16 - 17 | Învăță să înveți! Cum să îți crești eficiența personală în învățare?                          | Descoperă-ți stilul de învățare! Exerciții de autocunoaștere și abilități personale în procesul de învățare academică.  |
| 19.11.2020<br>20.11.2020 | 12 - 13            | Dezvoltarea personalității creative prin teatru. Gând și acțiune (relaționare)                | 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.  |
| 26.11.2020               | 18.30              | Învăță să te organizezi pentru sesiune!   | Află ce se întâmplă în prima sesiune din viața ta și cum să te organizezi cel mai bine pentru a obține rezultatele dorite!  |
| 26.11.2020<br>27.11.2020 | 12 - 13            | Dezvoltarea personalității creative prin teatru. Intuiție și imaginație (pregătire personală) | 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.  |
| 27.11.2020               | 16.00              | Învăță să te organizezi pentru sesiune!   | Află ce se întâmplă în prima sesiune din viața ta și cum să te organizezi cel mai bine pentru a obține rezultatele dorite!  |