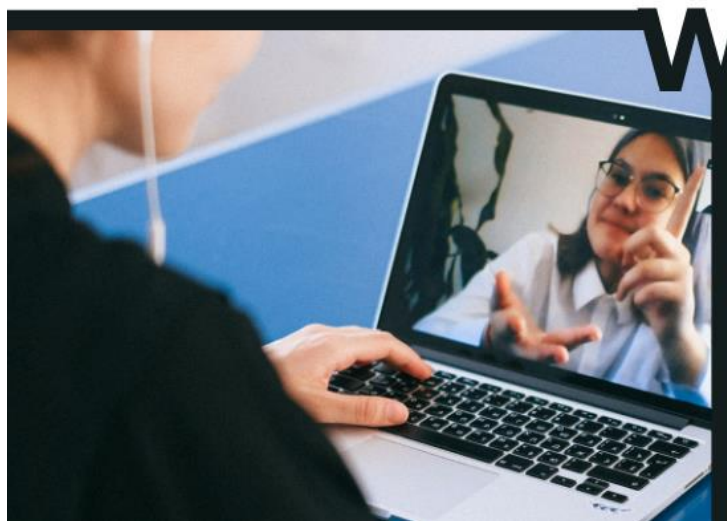


Universitatea din București

Departamentul de Consiliere
și Orientare pentru Carieră

2 0 2 1



Workshop pentru studenți

Departamentul de Consiliere și Orientare pentru Carieră vine în întâmpinarea studenților cu un program de workshop-uri online. Sesiunile sunt dedicate tuturor studenților Universității din București și programul oferă posibilitatea de a alege data cea mai potrivită programului tău. Poți 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/TN1oGVo2VKUKaBAQ6>

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 Cuțan*

Program:

- 10 martie - orele 10-12;
- 7 aprilie - orele 10-12;

- 12 mai - orele 10-12;
- 9 iunie - orele 10-12.

Workshop de de-stresare și relaxare.

<https://forms.gle/tDQ7NiYw4zf6Y6Mr6>

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 martie – orele 10-12;
- 20 aprilie – orele 10-12;
- 18 mai – orele 10-12;
- 15 iunie – orele 10-12.

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

<https://forms.gle/8EqAQTHcZias1oHQ9>

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 martie - orele 10-12;
- 13 aprilie - orele 10-12;
- 25 mai - orele 10-12;
- 22 iunie - orele 10-12.

Workshop „Managementul timpului“

<https://forms.gle/NcN2JXyWhBYiMaom8>

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:

- 11 martie – orele 10-12;
- 6 aprilie – orele 10-12;
- 12 mai – orele 10-12;
- 3 iunie – orele 10-12.

Workshop „Învăță să înveți“

<https://forms.gle/LmrpbwXwfX4NqTW9>

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:

- 18 martie – orele 10-12;
- 8 aprilie – orele 10-12;
- 19 mai – orele 10-12;
- 31 mai – orele 10-12.

Workshop „Cariera – proiectul meu personal“

<https://forms.gle/B1yzqHV9eJXAdqM26>

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:

- 18 martie – orele 15-18;
- 19 mai – orele 15-18.

Detalii sau informații la adresa de e-

mail contact@dcoc.unibuc.ro sau <https://www.facebook.com/DepartamentuldeConsilieresiOrientarepeNtruCariera>.