

Webinarele CCOC-UVT pentru studenți

- semestrul al II-lea al anului universitar 2021-2022 -

Și în acest an universitar, studenții Universității de Vest din Timișoara (UVT) pot participa la o serie de activități de dezvoltare personală și profesională, oferite de **Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC-UVT)**, desfășurate sub formă de workshopuri sau webinare. Aceste ateliere au rolul de a oferi studenților UVT sprijin în adaptarea la mediul academic, în gestionarea resurselor pentru eficientizarea procesului de învățare, sprijin în procesul de autocunoaștere, de conștientizare și dezvoltare a abilităților intra- și interpersonale, dar și un suport în perfecționarea competențelor necesare intrării pe piața muncii.

Pentru a oferi studenților UVT un program de dezvoltare personală și profesională cât mai complex, care să completeze formarea profesională dezvoltată prin activitățile didactice aferente programelor de studii universitare, CCOC-UVT a creionat 3 categorii tematice în care se încadrează atelierele derulate:

- activități de dezvoltare a competențelor de învățare eficientă – au ca scop creșterea performanțelor academice ale studenților, prin îmbogățirea repertoriului acestora de tehnici de învățare eficientă, prin stimularea motivației și angajamentului academic și prin facilitarea autonomiei și a învățării active.
- activități de dezvoltare a competențelor socio-emoționale – au în vedere creșterea șanselor de succes social și profesional al studenților, prin conștientizarea reacțiilor funcționale sau disfuncționale de care dau dovadă aceștia în fața unor solicitări diverse și înțelegerea schimbărilor pe care le pot adopta pentru a-și atinge propriile obiective.
- activități de orientare în carieră și de dezvoltare a competențelor de angajare - au ca finalitate pregătirea studenților pentru viața profesională, prin identificarea direcțiilor de carieră compatibile cu propriul profil vocațional, prin explorarea oportunităților de formare profesională și/sau de dezvoltare a carierei și prin deprinderea unor competențe specifice de inserție pe piața muncii și angajare.

Tematicile de ateliere de dezvoltare pentru studenți pe care CCOC-UVT le propune pentru semestrul al II-lea al anului universitar 2021-2022, grupate pe cele trei categorii prezentate mai sus, sunt:

Activități de dezvoltare a competențelor de învățare eficientă:

Arta învățării - Strategii, metode și tehnici de învățare eficientă

Învățarea este o activitate centrală, prezentă constant în viața unui student, și știm cu toții că nu este ușor să înveți susținut zilnic și să rămâi conectat la fiecare disciplină. Totuși, învățarea în sine este un proces care se poate perfecționa și

îmbunătăți permanent, iar noi ne propunem să sprijinim studenții astfel încât să aibă un parcurs educațional de succes!

Atenția - secretul performanței

În fiecare moment asupra noastră acționează foarte mulți stimuli externi și interni. Puțini dintre aceștia sunt recepționați cu claritate, sunt bine înțeleși și corect interpretați, iar doar o parte dintre stimuli ne atrag atenția și sunt conștientizați. Atenția funcționează asemenea unui mușchi: dacă nu e antrenată, se atrofiază, dar dacă este folosită corect, se dezvoltă și crește. În cadrul acestui webinar dorim să conturăm răspunsul la o serie de întrebări privind specificul atenției: Cum ne ajută atenția să performăm în activitatea noastră? De câte tipuri este aceasta și care este importanța ei în viața noastră de zi cu zi?

Fake News

Internetul poate fi simultan cel mai bun prieten al nostru, dar și o provocare căreia trebuie să învățăm să îi facem față. Începând cu anul 2016, fenomenul de știri false a luat cu asalt toate mediile digitale: „Cine spune adevărul?” a ajuns să fie întrebarea de pe buzele tuturor. În cadrul acestui atelier dorim să ne concentrăm pe contextul în care apar știrile false și modalități prin care putem deschide ochii, când biasurile cognitive par să ne orbească rațiunea.

Activități de dezvoltare a competențelor socio-emoționale:

Comunicare eficientă: tu știi să te faci ascultat?

Acest atelier își propune să ofere un sprijin studenților pentru a învăța cum să transmită către cei din jurul lor un mesaj de impact, care să fie ascultat, cum să prezinte mai bine ideile pe care le au, dar și cum să fie mai conștienți de ei în dialogul cu ceilalți.

Colaborare și eficiență în echipă

Munca în echipă este prezentă în multe domenii al vieții, fie că e vorba de școală, facultate sau locul de muncă. În cadrul acestui atelier, ne propunem să învățăm studenții cum să lucreze eficient într-un grup sau o echipă mai mare, pentru a-și atinge cu succes obiectivele propuse.

Rațiunea - prietenul pe care nu te poți baza mereu

Unul dintre lucrurile care ne deosebesc de celelalte ființe de pe Pământ îl reprezintă capacitatea noastră de a raționa, de a gândi logic. Acest element distinctiv a devenit unealta noastră principală în luarea deciziilor, ca să nu mai adăugăm și valoarea socială și culturală cu care o investim. Totuși, rațiunea nu este întotdeauna „corectă”, iar în unele momente logica este umbrită de anumite „erori” (eng. biasuri). Astfel, vă invităm la un webinar în care vom discuta despre cele mai frecvente erori în gândire, pentru a le conștientiza și a încerca să le evităm pe viitor.

Vorbitul în public - între teamă și aplauze

În cadrul atelierului sunt abordate aspecte precum care sunt gândurile care stau în spatele fricii de a vorbi în public, cum anume putem gestiona emoțiile care ne copleșesc atunci când ne aflăm în fața unei audiențe, luând în considerare, de asemenea, și o serie de recomandări practice pentru a avea un discurs mai bun.

Succes în managementul timpului!

Prin intermediul acestui atelier studenții pot afla informații despre cum poate deveni „timpul” un prieten. Astfel, ne propunem să învățăm studenții cum să aplice diverse tehnici și instrumente pentru a-și dezvolta abilitatea de gestionare eficientă a timpului. În urma participării, studenții vor deveni mai eficienți și productivi, vor avea mai mult control asupra programului lor și vor ști să își administreze mai bine toate resursele pe care le dețin în activitățile de zi cu zi.

Negocierea - arta de a te întâlni cu celălalt la mijloc

Negocierea presupune un dialog între doi sau mai mulți oameni, sau între două sau mai multe părți, al cărui scop este obținerea unui rezultat benefic pentru toate părțile implicate. Prin acest atelier, ne propunem să vă ajutăm în îmbunătățirea abilităților de negociere, deoarece măiestria în această artă aduce multe avantaje profesionale și personale.

Gestionarea anxietății

Fiecare dintre noi am trecut prin situații care au generat o stare de agitație sau neliniște, iar uneori nici nu ne dăm seama că ceea ce simțim este de fapt anxietate. În cadrul acestui atelier, ne dorim să discutăm despre ce înseamnă anxietatea, care sunt semnele că trecem printr-o astfel de stare, dar și cum poate fi ea gestionată.

Activități de orientare în carieră și de dezvoltare a competențelor de angajare:

Resurse pentru un start de succes în carieră

În cadrul acestei activități avem plăcerea de a colabora cu specialiștii Adecco România - Cum te asiguri că ai făcut alegerea potrivită atunci când vine vorba de viitorul carierei tale? Te invităm la o discuție în care vom explora alături de voi, cinci subiecte care te pot îndrepta spre jobul tău ideal.

Profilul studentului antreprenor

Piața muncii este în plină schimbare. Odată cu pandemia, un număr ridicat de persoane au fost nevoite să-și schimbe locul de muncă sau chiar domeniul de activitate. Reconversiile profesionale vor continua să câștige teren. În cadrul webinarului, ne dorim să aducem în fața studenților atât noi trenduri de pe piața muncii, cât și tips & tricks despre cum să rămâi relevant într-o societate în plină schimbare.

Un CV care să te promoveze

Un CV poate promova seriozitatea și nivelul nostru de profesionalism, capacitatea de comunicare, credibilitatea profesională și rezultatele de dezvoltare a carierei noastre. Acest webinar urmărește pregătirea viitorului candidat pentru un interviu prin redactarea unui CV convingător.

Suștinerea unui interviu pentru angajare

Se spune că viața unei persoane poate fi descrisă prin câteva evenimente esențiale. În ultimii ani, susținerea unui interviu de angajare a devenit unul dintre aceste evenimente pentru mulți dintre noi. Cu toții trecem măcar o dată în viață printr-un astfel de interviu, așadar e recomandat să fim pregătiți pentru acest moment și să ne informăm despre sfaturile și trucurile pe care le putem aplica pentru a obține rezultatele profesionale dorite! Prin intermediul acestui atelier ne propunem să abordăm abilitățile de auto-prezentare și de comunicare într-un mediu profesional, pentru ca fiecare student să se asigure că va avea succes la interviurile de angajare la care se va prezenta în viitor.

—

Participarea la cel puțin 10 dintre webinarile organizate de CCOC-UVT pe parcursul unui an universitar permite obținerea a 0,75 puncte în procesul de acordare a locurilor de cazare în căminele UVT.

De asemenea, având în vedere contextul pandemic și consecințele pe care acesta le are în sfera socială atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, CCOC-UVT a venit în sprijinul studenților și cu o gamă de **activități de socializare** care să faciliteze comunicarea dintre ei și colegii lor din universitate.

Activitățile de socializare au rolul de a sprijini studenții UVT prin crearea unui cadru ce permite întâlnirea acestora pentru a comunica și cunoaște colegii de la diverse programe de studii și din diverși ani universitari, pentru a discuta despre hobby-urile lor, pentru a pune în dezbatere anumite idei, cunoștințe, contribuind atât la dezvoltarea acestora, cât și la dezvoltarea unei rețele sociale de lungă durată.

Programarea pe săptămâni a webinarilor și a activităților de socializare derulate de CCOC-UVT în semestrul al II-lea al anului universitar 2021-2022 poate fi vizualizată prin accesarea [ACESTUI LINK](#).

Detaliile despre fiecare activitate, calendarul lor sau modalitatea de înscriere vor fi comunicate prin e-mail, prin intermediul adreselor de e-mail instituționale @e-uvt.ro, prin intermediul secțiunii [Evenimente pentru studenți](#) de pe site-ul UVT și prin intermediul [paginii de Facebook CCOC-UVT](#).

Suplimentar atelierelor de dezvoltare personală și profesională, studenții UVT pot apela oricând și la serviciile de consiliere individuală oferite de CCOC-UVT – consiliere educațională și vocațională, consiliere în carieră sau consiliere în scop de optimizare personală – completând [ACESTI FORMULARI](#).

Pentru alte informații despre activitățile CCOC-UVT îți stăm la dispoziție la adresa de e-mail ccoc@e-uvt.ro.