

# Ateliere & Webinare

Adresate studenților UVT

Semestrul al II-lea al anului  
universitar 2023-2024

PROGRAM



&

 **Format online (O)**



MARTIE		APRILIE		MAI		IUNIE	
04-08	<b>(F) Tu în ce-ți măsoți valoarea personală?</b> O discuție despre stima de sine Psih. drd. Luana Alexa Data și ora: 05.03.2024, 16:30-18:00	01-05	<b>(F) Legăturile care ne unesc...o discuție despre atașament</b> Psih. Antonia Olah Data și ora: 02.04.2024, 14:40-16:10	26-07	Vacanță studenți	03-07	<b>(F) Gestionarea anxietății în sesiune</b> Psih. Antonia Olah Data și ora: 04.06.2024, 14:40-16:10
							<b>(F) How to Avoid Procrastination and Burnout?</b> Psih. Bianca Prisacără Data și ora: 05.06.2024, 14:40-16:10
11-15	<b>(F) Grit</b> <b>Puterea Perseverenței și a Pasiunii</b> Psih. drd. Elena - Consuela Tăbiriță Data și ora: 11.03.2024, 18:00-19:30	08-12	<b>(F) Când mult e prea mult?</b> O discuție despre dependențe de toate felurile cu Psih. drd. Luana Alexa Data și ora: 09.04.2024, 18:00-19:30	13-17		08-20	Sesiune A2
	<b>(O) Mindset, Motivație și Inspirație</b> Psih. drd. Elena - Consuela Tăbiriță Data și ora: 13.03.2024, 16.20-17.50						
18-22	<b>(O) Cum conviețuim cu emoțiile noastre? Un webinar despre gestionarea emoțiilor</b> Psih. Andreea Amza Data și ora: 21.03.2024, 14:40-16:10	15-19	<b>(F) Transformarea fricilor în oportunități</b> Psih. Andreea Moldovan Data și ora: 15.04.2024, 14:40-16:10	20-24		08-20	Sesiune A2
			<b>(F) De la timiditate la carismă</b> <b>Un workshop despre vorbitul în public</b> Psih. Andreea Amza Data și ora: 17.04.2024, 14:40-16:10				
25-29	<b>(F) Autenticitatea în acțiune: cultivarea brandului personal</b> Psih. Andreea Moldovan Data și ora: 25.03.2024, 14:40-16:10	22-26	<b>(F) De ce nu reușim să facem ceea ce ne propunem?</b> O discuție despre intenții, comportamente și strategii de autoreglare comportamentală. Psih. dr. Roxana Păcurar Data și ora: 23.04.2024, 14:40-16:10	27-31		08-20	Sesiune A2

\*F = Desfășurare în format fizic în amfiteatrul A01 // \*O = Desfășurare în format online

Data și ora	Titlu atelier/webinar	Descriere
<b>MARTIE 2024</b>		
05.03.2024; 16:30-18:00	<b>(F) Tu în ce-ți măsoari valoarea personală? Un atelier despre stima de sine</b>	Dacă modul în care îți evaluezi și valorifici propria persoană îți creează dificultăți atât în viața profesională, cât și în cea personală, ai putea fi interesat de acest workshop oferit de CCOC-UVT. În cadrul atelierului veți putea înțelege cum anume se creează stima de sine, ce anume menține un nivel scăzut al ei și care ar fi modalitățile prin care să ne putem menține un nivel optim al valorii personale.
11.03.2024; 18:00-19:30	<b>(F) Grit: Puterea Perseverenței și a Pasiunii</b>	V-ați întrebat vreodată care este diferența dintre oamenii care au parte de succes și cei neîmpliniți? Ce îi face deosebiți pe primii? Care sunt informațiile, obiceiurile sau competențele pe care le au aceștia? Un nou concept, dezvoltat în psihologie sub numele de GRIT, explică ce stă la baza succesului și reușitei umane, iar noi ne propunem să împărtășim cu voi concluziile fondatorilor acestei filozofii de viață.
13.03.2024; 16.20-17.50	<b>(O) Mindset, Motivație și Inspirație</b>	Cum poți să îți realizezi obiectivele profesionale și personale atunci când te simți nemotivat sau neinspirat, atunci când procrastinezi sau ești preocupat cu alte distrageri, irelevante din viața ta? În cadrul acestui webinar o să abordăm tehnicile care îți permit să atingi un nivel optim de productivitate și cum poți să operaționalizezi scopurile tale, indiferent de obstacolele care îți apar în cale. De asemenea o să îți oferim strategiile necesare pentru a aborda un mindset sănătos și proactiv, în momentele în care te confrunți cu provocările din viața ta!
21.03.2024; 14:40-16:10	<b>(O) Cum conviețuim cu emoțiile noastre? Un webinar despre gestionarea emoțiilor</b>	Emoțiile pot fi „parteneri” dificili uneori, iar strategia de a-i evita sau înlocui cu alte comportamente, nu ajută de fiecare dată, din contră, pare că îi determină și mai mult să insiste în a fi „văzuți”. În acest webinar, te invit să purtăm o discuție despre cum putem să ne înțelegem mai bine „partenerii de drum” și despre cum putem să-i integrăm în viața noastră, astfel încât să devină aliați prețioși în căutarea sensului și a succesului pe plan personal și profesional.
25.03.2024; 14:40-16:10	<b>(F) Autenticitatea în acțiune: cultivarea brandului personal</b>	Într-o lume plină de zgomot, autenticitatea facilitează conexiunea cu ceilalți, sporind încrederea într-un brand sau o persoană. În acest atelier dinamic, participanții vor pune bazele în subiectul brandului personal, descoperind cum să se prezinte în mod autentic în fața celorlalți (colegi, recrutori). Prin exerciții interactive, discuții și reflecție, participanții se vor adânci în valorile lor de bază, pasiunile și punctele forte care îi definesc. Ei vor obține informații despre cum să-și alinieze acțiunile cu propria misiune, promovând un brand personal care rezonază profund cu oamenii din jurul lor.
<b>APRILIE 2024</b>		
02.04.2024; 14.40-16:10	<b>(F) Legăturile care ne unesc O discuție despre atașament</b>	Scopul atelierului este acela de a-i ajuta pe participanți să dobândească o înțelegere mai profundă a conceptului de atașament și a modului în care acesta influențează relațiile sănătoase. Participanții vor identifica diferitele tipuri de atașament și caracteristicile acestora, precum și modul în care atașamentul se reflectă în propriile lor relații. Dacă îți dorești să înțelegi mai bine influența atașamentului în viața ta și să dezvolti relații sănătoase, te invităm să participi la workshop.

<p><b>09.04.2024;</b> <b>18:00-19:30</b></p>	<p><b>(F) Când mult este prea mult?</b> <b>O discuție despre dependențe de toate felurile</b></p>	<p>Statul pe telefon, sprițul cu prietenii, munca sau savurarea unei prăjituri însirocate reprezintă câteva activități comune pentru majoritatea dintre noi. Cu toate acestea, gradul în care desfășurăm aceste activități ne poate afecta calitatea vieții noastre și a celor din jurul nostru. În cadrul noului workshop CCOC-UVT, vă invităm la o discuție despre adicții în care încercăm să abordăm această temă complexă într-o manieră cât mai deschisă pentru a facilita pe de-o parte, înțelegerea propriilor comportamente (sau a celor din jur), iar pe de altă parte, pentru a vedea cum anume putem face o schimbare, în cazul în care ne dorim una.</p>
<p><b>15.04.2024;</b> <b>14:40-16:10</b></p>	<p><b>(F) Transformarea fricilor în oportunități</b></p>	<p>Te invităm să te alături acestui atelier captivant, unde vei descoperi puterea de a transforma fricile și îndoielile în oportunități de creștere personală și profesională. Indiferent dacă te confrunți cu frica de eșec, de respingere sau de necunoscut, acest atelier îți va oferi instrumentele și perspectivele necesare pentru a-ți depăși limitele și a-ți valorifica potențialul. Printre beneficiile participării se numără (1) înțelegerea profundă a originii și a efectelor fricilor asupra comportamentului și alegerilor tale și (2) dezvoltarea unei mentalități orientate spre soluții, care îți va îmbunătăți implicit și stima de sine.</p>
<p><b>17.04.2024;</b> <b>14:40-16:10</b></p>	<p><b>(F) De la timiditate la carismă</b> <b>Un atelier despre vorbitul în public</b></p>	<p>„Mă aflu în fața colegilor, sunt pus/ă în situația de a le prezenta un concept, însă încep să tremur, slide-urile și ce scrie pe ele, devine neclar, iar inima parcă vrea să-mi sară din piept...am mari emoții.” Îți sună familiar? Dacă da, înseamnă că este posibil să experimentezi glosfobia sau teama de a vorbi în public. Această frică, este una dintre cele mai des întâlnite în lume. Astfel, te invit ca în cadrul acestui atelier să discutăm despre ce ne împiedică să depășim frica de a vorbi în public și despre câteva tips &amp; tricks privind modalitățile de a livra eficient o prezentare.</p>
<p><b>23.04.2024;</b> <b>14:40-16:10</b></p>	<p><b>(F) De ce nu reușim să facem ceea ce ne propunem?</b> <b>O discuție despre intenții și comportamente</b></p>	<p>Cu toții avem intenții, adică ne propunem să facem ceva, însă ulterior ne dăm seama că nu am reușit să facem ceea ce ne-am propus: să ne pregătim pentru examen din timp, să avem un stil de viață sănătos, să consumăm mai multă apă și mai puține sucuri, să consumăm mai multe fructe și mai puține dulciuri, să facem mai mult sport. Sună cunoscut, nu? Dacă te recunoști în această descriere și simți că e momentul să faci o schimbare, vino la acest atelier în care vom discuta despre intenții, comportamente, obiective și strategii de autoreglare comportamentală.</p>
<p><b>MAI 2024</b></p>		
<p><b>16.05.2024;</b> <b>14:40-16:10</b></p>	<p><b>(O) CV 101: Webinar de optimizare a CV-ului</b></p>	<p>Te invităm la acest atelier în care vom prezenta cele mai utilizate platforme pentru elaborarea unui CV de succes. Chiar dacă ai deja un CV sau dorești să faci primul tău CV, acest webinar este gândit pentru a-ți oferi sugestii utile pentru îmbunătățirea documentelor de angajare dar și pentru a învăța, prin aplicații practice, cum să impresionezi angajatorii.</p>
<p><b>21.05.2024;</b> <b>14:40-16:10</b></p>	<p><b>(F) Strategii pentru un interviu de succes</b></p>	<p>Interviul de angajare poate fi o provocare pentru mulți dintre noi, așa că te invităm la un atelier face to face în care poți explora și dezvolta abilitățile de a răspunde în cadrul unui interviu. În acest atelier vei învăța tehnici de a răspunde unor întrebări dificile, vor exista simulări de interviu dar și feedback individual pentru a-ți îmbunătăți prestația în fața unui angajator.</p>

<p><b>29.05.2024; 14:40-16:10</b></p>	<p><b>(F) Building Stronger Connections For A Healthier Life</b></p>	<p>The quality of your interpersonal connections significantly influences your mental health and overall well-being. Whether it's with friends, family, romantic partners, or colleagues, these relationships can have long-term effects on your health. Cultivating healthy relationships not only extends your lifespan but also enhances your sense of fulfillment and purpose. In this workshop, we will delve into strategies to enhance the relationships crucial for your psychological wellness and overall welfare.</p>
<p><b>IUNIE 2024</b></p>		
<p><b>04.06.2024; 14:40-16:10</b></p>	<p><b>(F) Gestionarea anxietății în sesiune</b></p>	<p>Apropierea sesiunii de examene aduce cu sine foarte multe provocări pentru studenți: termene limită, un volum mare de informații de învățat, oboseala sunt doar câteva dintre lucrurile pe care studenții le pot experimenta în această perioadă. În acest context, stresul și anxietatea noastră pot crește și ne pot influența performanța academică. Astfel, atelierul își propune să ofere studenților o trusă de instrumente utile pentru gestionarea eficientă a anxietății.</p>
<p><b>05.06.2024; 14:40-16:10</b></p>	<p><b>(F) How to Avoid Procrastination and Burnout?</b></p>	<p>Are you tired of feeling overwhelmed by deadlines looming over you? Do you constantly push tasks to the last minute, only to experience burnout soon after? In this workshop, we'll delve into the intricate dynamics of procrastination and burnout and equip you with practical strategies to overcome these challenges. We'll explore how to cultivate a healthy balance, prioritize tasks effectively, and maintain sustainable motivation levels. Join us as we embark on a journey toward greater productivity and well-being!</p>