



Program workshopuri

Semestrul II (2022-2023)

Pentru adaptarea cu succes la viața academică și formarea competențelor transversale necesare succesului în plan personal și educațional, studenții Universității din București beneficiază de servicii integrate de suport la Centrul de Învățare UB: workshop-uri de coaching și dezvoltare personală, sesiuni de consiliere educațională și ateliere de scriere academică și dezvoltarea abilităților de gândire critică.

Nr. ctr.	Titlul atelierului	Descrierea atelierului	Data și ora	Modalitatea de desfășurare
1.	Auto-conștientizare și management personal: În căutarea pașilor către o mentalitate de creștere în învățare	Acest atelier vine în întâmpinarea studenților pentru identificarea pașilor către o mentalitate de creștere spre învățare.	22 martie 2023 18.00-19.00	Fizic Centrul de Învățare



		Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/		
2.	Abilitatea de a învăța să înveți: Vision Board - Cum să îți stabilești obiective de învățare?	Acest atelier își propune să ghideze studenții în setarea obiectivelor de învățare, atât pe plan personal, cât și pe plan academic. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	20 martie 2023 18:00-19:00	Online
3.	Auto-conștientizare: Intuitiv sau overthinker? Care e soluția atunci când ne explorăm valorile personale?	Un exercițiu prin care participanții pot explora care sunt cele mai importante valori ale lor. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	3 mai 2023 17:00-18:00	Online
4.	Deturnarea Emoțională - Cum comunicăm cu noi?	Acest atelier își propune să-i facă conștienți pe studenți de efectul emoțiilor asupra comunicării cu ceilalți. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	15 martie 2023 18:00-19:00	Fizic Centrul de Învățare
5.	Conștientizare socială: Empatia - O superputere pentru relații valoroase	Conștientizarea socială reprezintă o cale spre a înțelege mai bine ceea ce este important pentru noi și pentru cei din jur în orice interacțiune socială: acasă, la muncă sau în orice alt context ne-am afla. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	23 martie 2023 18:00-20:00	Fizic Centrul de Învățare
6.	Abilități de relaționare: "Diversitate și respect față de alții la locul de muncă"	Acest atelier urmărește dezvoltarea abilităților de relaționare ale studenților.	24 martie 2023 15:00-16:00	Online



		Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	31 martie 2023 15:00-16:00	Online
7.	Abilități de relaționare: The power of “Teamwork”!	Acest atelier se concentrează asupra importanței de a dobândi abilități esențiale de lucru în echipă care pot fi puse în aplicare în viața profesională de zi cu zi. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	29 martie 2023 18:00-19:00	Fizic Centrul de Învățare
8.	Abilități de comunicare și de promovare personală: Public Speaking Become a better presenter!	Acest atelier va prezenta concepte specifice care fac parte integrantă din eficiența discursului în public și a prezentărilor. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	29 martie 2023 19:00-20:00	Online
9.	Introducere în Managementul Timpului: Timpul studentului între seriale și examene	Acest workshop își propune să răspundă la următoarele întrebări: Ce este managementul timpului? Ce modalități de dozare/organizare a timpului cunoaștem? Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	15 martie 2023 19:30-20:30	Online
10.	Alegerile în carieră - deciziile mele conștiente! (I)	Participantul va conștientiza strategiile personale de luare a deciziilor și se va simți antrenat în descoperirea	10 martie 2023 17:00-18:00	Online



		conștientă a unui scop în viața profesională în timpul derulării activității propuse. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	17 martie 2023 17:00-18:00	Online
11.	Alegerile în carieră - deciziile mele conștiente! (II + III)	Participantul va conștientiza strategiile personale de luare a deciziilor și se va simți antrenat în descoperirea conștientă a unui scop în viața profesională în timpul derulării activității propuse. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	24 martie 2023 19:00-20:00 31 martie 2023 19:00-20:00 4 aprilie 2023 19:00-20:00 6 aprilie 2023 19:00-20:00	Online Online Online Online
12.	Abilități de comunicare și promovare personală: Prima impresie CONTEAZA! - Cum să faci cel mai convingător elevator pitch chiar dacă ești cea mai timida persoana	Capacitatea de a explica ceea ce faci poate avea ca rezultat un impuls în carieră - sau cel puțin te poate ajuta să eviți o situație jenantă. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	5 aprilie 2023 18:00-19:00	Fizic Centrul de Învățare
13.	Managementul carierei: Cum să stabilești armonia între carieră și viața personală? (I)	În cadrul atelierului se are în vedere înțelegerea de către participanți a dinamicii rolurilor pe care aceștia le joacă în viața lor, în relație cu etapele lor de viață.	10 martie 2023 20:00-21:00	Online



		Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	31 martie 2023 16:00-17:00	Fizic Centrul de Învățare
14.	Managementul carierei: Cum să stabilești armonia între carieră și viața personală? (II)	Atelierul va facilita participanților un context de învățare ce le va permite să ia parte de asemenea la un proces de inter-cunoaștere și autoexplorare. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	6 martie 2023 19:00-20:00 9 martie 2023 20:00-21:00 20 martie 2023 19:00-20:00	Online Online Online
15.	Explorarea pieței muncii și planificarea carierei: Ce își doresc angajatorii de la viitorii angajați? Planifică-ți primele 90 de zile la noul loc de muncă!	La acest atelier sunt invitați studenții care deja își planifică integrarea pe piața muncii, au curiozități legate de cum se ‘citește’ un anunț de angajare sau care sunt cele mai dorite competențe pe care angajatorii își doresc ca absolvenții să le aibă. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	12 mai 2023 10:00-11:30 19 mai 2023 10:00-11:30	Online Online
16.	Marketing personal. Cum să devii angajabil: Utilizarea LinkedIn-ului în vânătoria de job-uri	Atelierul își propune să contribuie la dezvoltarea competenței de autopromovare a studenților în fața angajatorilor prin rețeaua de socializare LinkedIn. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	14 martie 2023 18:00-19:00 21 martie 2023 18:00-19:00	Online Online



17.	Ce este și cum să eviți plagiatul?	Atelierul de scriere academică abordează principalele elemente ale scrierii academice - planificare, elaborare, stil academic, metode de citare - utile pentru studenții și studentele de la ciclul licență, din domeniul științelor sociale. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	24 martie 2023 15:00-16:00	Fizic Centrul de Învățare
18.	Ce ne spune APA despre cum să utilizezi citatele în scrierea academică?	În cadrul Atelierului afli și exersezi modalități de utilizare a ideilor și cuvintelor altor autori, într-o manieră onestă și originală utilizând corect citarea. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	31 martie 2023 15:00-16:00	Fizic
19.	Ce ne spune APA despre cum să utilizezi parafrazarea și rezumarea în scrierea academică?	În cadrul Atelierului afli și exersezi modalități de utilizare a ideilor și cuvintelor altor autori, într-o manieră onestă și originală, utilizând corect regulile de citare ale APA. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	7 aprilie 2023 15:00-16:00	Fizic Centrul de Învățare
20.	Stiluri academice de citare și redactare: utilizarea stilului APA	Descifrăm regulile stilului și formatului de scriere pentru documentele academice APA. Cum să scrii bibliografia, lista de referințe, forme de citare în text, cum să formatezi textul conform normelor APA. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	28 aprilie 2023 15:00-16:00	Fizic Centrul de Învățare



21.	Gândirea critică: formare și aplicabilitate	Ne transformăm în detectivi sau reporteri în căutarea adevărului obiectiv, ceea ce ne va face să înțelegem mai bine importanța, dar și forța gândirii critice, fără a mai pica la fel de ușor în capcana de a gândi acuzator. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	14 martie 2023 11:00-12:00 9 mai 2023 11:00-12:00	Online Online
22.	Formarea unui discurs, exprimare și atitudine	Sunt discutate și explicate în profunzime elemente precum tema discursului, scopul discursului, forma de discurs (prezentare, interviu, protest, reclama, lansare de produs etc.), nucleul discursului, precum și elemente de improvizație. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	21 martie 2023 11:00-12:00 16 mai 2023 11:00-12:00	Online Online
23.	Identitate: atenție, concept, principii și valori	Scopul atelierului este acela de a înțelege modul în care ne putem dezvolta personal din punct de vedere emoțional, psihic sau fizic. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	28 martie 2023 11:00-12:00 23 mai 2023 11:00-12:00	Online Online
24.	Cum recunoști burnout-ul și ce să faci?	Atelierul este despre cum să înveți să gestionezi impactul stresului în viața ta și cum poți preveni burnout-ul. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	21 martie 2023 17:00-18:00 23 martie 2023	Fizic Centrul de Învățare Fizic Centrul de



			17:00-18:00	Învățare
			28 martie 2023 17:00-18:00	Online
			28 aprilie 2023 18:00-19:00	Online
25.	Cum să îmi înțeleg motivația sub presiunea timpului.	Acest atelier își propune să răspundă unei nevoi a studenților, dar și a tinerilor adulți, și anume managementul timpului. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	24 martie 2023 18:30-19:30	Fizic Centrul de Învățare
26.	Ieși din mulțime! Pașii unei prezentări calitative și atractive	Acest atelier își propune să vină în favoarea studenților care își doresc să își îmbunătățească modul de prezentare al lucrărilor, dar și al propriei persoane. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	26 aprilie 2023 18:30-19:30	Online
27.	Dezvoltarea creativității și a gândirii critice ”Creativitatea se poate învăța!”	Dezvoltarea creativității și a gândirii critice ”Creativitatea se poate învăța!” Creativitatea nu este doar pentru genii. Cu toții folosim creativitatea, zi de zi, chiar și fără să ne dăm seama.	10 mai 2023 17:00-18:00 18 mai 2023	Fizic Centrul de Învățare Online



		Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	18:00-19:00	
28.	Public speaking - cum scrii un discurs.	Elemente de public speaking, comunicare verbala, no verbala, para verbala, gestionarea emotiilor în fata unui public, structurarea unui discurs. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	14 martie 2023 18:00-19:00 24 martie 2023 18:00-19:00	Fizic Centrul de Învățare Fizic Centrul de Învățare
29.	Motivația în învățare. De ce să nu renunți?	Atelierul este despre cum rămânem în cercul propriei noastre motivații de a învăța mai mult și mai bine. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	8 martie 2023 12:00-13:00 15 martie 2023 12:00-13:00	Fizic Centrul de Învățare Online
30.	Decizie și alegere	Alegerile pot fi dificile, dar o selecție a lor te va face să te simți mai confortabil în învățare. Atelierul este despre ceea ce vrei și când vrei! Este despre tine și nu despre ce vor alții! Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	29 martie 2023 12:00-13:00 5 aprilie 2023 12:00-13:00	Fizic Centrul de Învățare Online
31.	Stres și producătorii de stres în învățare	Atelierul este despre cum transformăm Stress-ul care poate demonta orice plan de intervenție și de realizare a	10 mai 2023 12:00-13:00	Fizic Centrul de



		obiectivelor, întrucât stresul reprezintă un obstacol real în viața de zi cu zi sau în cea profesională blocând orice posibilitate de vizualizare a perspectivei, de angajare cu toate forțele în proces. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	17 mai 2023 12:00-13:00	Învățare Online
32.	Strategii de exersare a inteligenței narative. Tehnici pentru facilitarea învățării academice	Acest atelier este despre cum să dezvoltți și să exersezi dimensiuni ale inteligenței narative pe care le vei proba în contexte de învățare academică și de dezvoltare personală și profesională. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	31 martie 2023 10:30-11:30 27 aprilie 2023 10:30-11:30 25 mai 2023 10:30-11:30	Fizic Centrul de Învățare Fizic Centrul de Învățare Fizic Centrul de Învățare
	Ședințe individuale de consiliere	În cadrul întâlnirilor, consilierii în carieră juniori și masteranzii practicanți vor oferi ghidare și suport pentru: <i>Autocunoaștere, Explorarea pieței educaționale și a pieței forței de muncă, Luarea de decizii și Promovare personală.</i>	27 februarie – 11 iunie 2023	Online



		Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/		
33.	Aplicații de tip Realitate Virtuală	În cadrul acestui atelier vei experimenta atât o aplicație de tip realitate virtuală interactivă individual, cât și o aplicație colaborativă și socială în care vei fi invitat să-ți imaginezi cum am putea să construim împreună o lume utilizând platforma open source Mozilla Hubs și editorul acesteia, Spoke. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	11 mai 2023 15:30-17:00 18 mai 2023 15:30-17:00	Fizic Centrul de Învățare Fizic Centrul de Învățare