

**PROGRAM WORKSHOPURI ONLINE** (Durată 45 min)

 Înscrieri accesând direct <https://forms.gle/MbkyjmnvMDfcSe4P8>

| DATA                                 | INTERVAL ORAR              | WORKSHOP   | DESCRIERE   |
|--------------------------------------|----------------------------|--|---|
| 27.10.2021<br>03.11.2021             | 12.00-13.00                | W1: Motivația în învățare.<br>Coaching                                   | Află cum poți să rămâi motivat mai mult timp pentru a învăța mai mult și mai bine.  |
| 27.10.2021<br>28.10.2021             | 19.00-20.00                | W2: Ancore în carieră - Inteligența emoțională<br>TTT                    | Află care sunt abilitățile de inteligență emoțională utile pentru cariera ta.   |
| 29.10.2021<br>05.11.2021             | 14:00-15.00<br>14.00-15.00 | W3: Stabilirea obiectivelor, cheia spre reușită.<br>Coaching             | Încotro te îndrepti? Niciodată nu e prea simplu să stabilești obiective personale sau pentru carieră. Te sprijinim noi!   |
| 9.11.2021<br>23.11.2021<br>7.12.2021 | 14:00-15.00                | W4: Cum realizăm un suport vizual pentru prezentări?<br>RC               | Impresionează audiența și mărește-ți șansele de succes! Învăță să realizezi prezentări cu un aspect profesional!  |
| 01.11.2021<br>03.11.2021             | 18.00-19.00                | W5: Teamwork<br>TTT  | Învăță să lucrezi în echipă!<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Află care sunt principalele provocări care pot apărea în cadrul unei echipe de proiect și soluțiile aferente</li> <li>Folosește instrumente pentru un bun management de echipă</li> </ul>                            |
| 06.11.2021<br>08.11.2021             | 11.00-12.00<br>19.00-20.00 | W6: "Cum să faci față stresului academic? –Devino prieten cu el!"<br>TTT | Stresul academic și motivația pentru învățare sunt unele dintre multiplele probleme cu care se confruntă studenții în ziua de azi.<br>Învăță strategii pe care le vei utiliza pentru a-ți controla reacțiile de stres în diferite domenii: fizic, psihologic, emoțional sau comportamental. |
| 10.11.2021<br>17.11.2021             | 14.00-15.00                | W7: Ce vrei cu adevărat? Sau despre oportunități.<br>Coaching            | Alegerile pot să fie dificile, dar o selecție a lor te va face să te simți mai confortabil în învățare.   |
| 12.11.2021<br>19.11.2021             | 14.00-15.00                | W8: " Alegerea " corectă și momentul alegerii.<br>Coaching               | Ce vreau și când vreau. Este despre mine și nu despre ce vor alții.   |
| 24.11.2021                           | 12.00-13.00                | W9: Proiectul tău mare: învățarea eficientă.<br>Coaching                 | Iar despre învățare .Învățare și studenție. Cum îmi stabilesc un proiect mare.  |
| 25.11.2021<br>26.11.2021             | 18.30-19.30                | W10: Tehnici eficiente de învățare și managementul timpului              | Află:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Ce modalități de dozare/organizare a timpului poți folosi?</li> <li>Cum folosești timpul în favoarea ta?</li> <li>Apreciezi cu adevărat timpul tău?</li> </ul>  |

| DATA                     | INTERVAL ORAR | WORKSHOP  | DESCRIERE   |
|--------------------------|---------------|---|---|
|                          |               | TTT   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Care sunt capcanele în care picăm cu ușurință și ne fură timpul?</li> <li>Care sunt soluțiile la care poți apela?</li> </ul>   |
| 26.11.2021<br>03.12.2021 | 14.00-15.00   | W11: Stress-ai auzit de el?<br>Coaching   | Ești mai tot timpul stresat? Află despre ce este stres-ul, ce îl cauzează și cum îl depășești!  |
| 08.12.2021<br>15.12.2021 | 12.00-13.00   | W12: Producătorii de stress în învățare.<br>Coaching  | Află despre cine consumă din energia noastră. Despre cine și ce produce stres și cum te eliberezi de el.  |
| 10.12.2021<br>17.12.2021 | 14.00-15.00   | W13: Comunic, dar o fac eficient?<br>Coaching   | Vorbesc, transmit, înțeleg, adaug cuvinte. Transformă comunicarea în eficiență.   |
| 08.01.2022               | 10:00-12:00   | W14: Escaladarea conflictelor<br>TTT  | Despre managementul emoțiilor și cele mai eficiente modalități de abordare a conflictelor personale sau profesionale.   |
| 05.01.2022<br>12.01.2022 | 12:00-13:00   | W15: Abilități de comunicare cu ceilalți<br>Coaching  | Comunicăm permanent despre noi și despre ceilalți. Găsește cea mai potrivită cale de comunicare pentru a te face înțeleși!  |
| 07.01.2022<br>14.01.2022 | 14:00-15:00   | W16: Am conflicte? Cum le gestionez?<br>Coaching  | Nu întotdeauna ne facem înțeleși, dar mereu există o cale prin care să evităm conflictele.  |
|                          |               | <b>ATELIER DE SCRIERE ACADEMICĂ</b><br>by Elena Ungureanu   | UTIL pentru studenții de la licență în domenii ale științelor sociale: tehnici și informații de bază necesare pentru dezvoltarea sau îmbunătățirea abilităților de comunicare academică scrisă. Se abordează principalele elemente ale scrierii academice - planificare, elaborare, stil academic, metode de citare, etc. |
| 26.10.2021<br>28.10.2021 | 18.00-19.00   | W17: Comunicarea scrisă de tip academic.<br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.                                    | Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu   |
| 2.11.2021<br>4.11.2021   | 18.00-19.00   | W18: Etapele procesului de scriere academică I<br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.                              | Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu   |
| 9.11.2021<br>11.11.2021  | 18.00-19.00   | W19: Etapele procesului de scriere academică II<br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.                             | Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu   |
| 16.11.2021<br>18.11.2021 | 18.00-19.00   | W20: Strategii de documentare și lectură academică<br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.                          | Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu   |
| 23.11.2021<br>25.11.2021 | 18.00-19.00   | W21: Elaborarea unei lucrări academice: organizarea ideilor în paragrafe I.<br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica. | Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu   |

| DATA                                   | INTERVAL ORAR                             | WORKSHOP   | DESCRIERE   |
|--|---|--|---|
| 7.12.2021<br>9.12.2021                 | 18.00-19.00                               | <b>W22: Elaborarea unei lucrări academice: organizarea ideilor în paragrafe II.</b><br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.                              | Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu   |
| 14.12.2021<br>16.12.2021               | 18.00-19.00                               | <b>W23: Utilizarea surselor academice: despre plagiat.</b><br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.   | Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu   |
| 4.01.2022<br>6.01.2022                 | 18.00-19.00                               | <b>W24: Utilizarea surselor academice: Citare, parafrizare, rezumare.</b><br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.  | Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu   |
| 11.01.2022<br>13.01.2022               | 18.00-19.00                               | <b>W25: Stiluri academice de citare: APA, Chicago, MLA, Harvard, Vancouver etc.</b><br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.                              | Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu   |
|  |   | <b>DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII CREATIVE PRIN TEATRU</b>   | 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.                |
| 27.10.2021<br>10.11.2021<br>25.11.2021 | 11:00-12.00<br>11.00-12.00<br>12.30-13.30 | <b>W26: Cum analizăm și înțelegem un text? (LIMBAJ ȘI EXPRESIE)</b><br><br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezv. personalit. creative prin teatru                      | Judeci sau gândești critic? Descoperă cum reacționezi în legătură cu ceea ce citești!   |
| 28.10.2021<br>11.11.2021<br>26.11.2021 | 11.00-12.00<br>11.00-12.00<br>11.00-12.00 | <b>W27: Gândirea critică (LIMBAJ ȘI EXPRESIE)</b><br><br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezv. personalit. creative prin teatru  | Descoperă cele mai eficiente tehnici de dezvoltare a gândirii critice necesare pentru parcursul tău academic și profesional!  |
| 28.10.2021<br>12.11.2021<br>02.12.2021 | 12.30-13.30<br>11.00-12.00<br>11.00-12.00 | <b>W28: Formarea unui discurs-structura și elemente ajutătoare. (LIMBAJ ȘI EXPRESIE)</b><br><br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezv. personalit. creative prin teatru | Descoperă diferite modalitati prin care poti schimba structura originala de discurs, pentru a avea un start mult mai puternic sau pentru a introduce elemente surprinzatoare care sa atraga atentia publicului din prima clipa. |

| DATA   | INTERVAL<br>ORAR   | WORKSHOP  | DESCRIERE  |
|--|--|---|--|
| 29.10.2021<br>02.11.2021<br>17.11.2021<br>03.12.2021 | 11.00-12.00<br>11.00-12.00<br>11.00-12.00<br>11.00-12.00 | <b>W29: Exprimare și atitudine în fața unui public.</b><br>(LIMBAJ ȘI EXPRESIE)<br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezv. personalit. creative prin teatru       | Află cum îți poți antrena și crește statutul personal. Tot în acest context descoperim și modul în care o atitudine puternică poate genera în celălalt încredere, siguranță, stabilitate, etc.   |
| 2.11.2021<br>18.11.2021<br>07.12.2021                | 11.00-12.00<br>11.00-12.00<br>11.00-12.00                | <b>W30: Atenție și concept (GÂND ȘI ACȚIUNE)</b><br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezv. personalit. creative prin teatru                                      | Scopul este acela de a înțelege modul în care ne putem dezvolta personal din punct de vedere emoțional, psihic sau fizic. În acest ansamblu, cultura generală precum și inteligența emoțională au nevoie de antrenament constant și de o menținere vie a curiozității. |
| 03.11.2021<br>19.11.2021<br>08.12.2021               | 11.00-12.00  | <b>W31: Ce înseamnă să avem și să urmărim un scop? (GÂND ȘI ACȚIUNE)</b><br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezv. personalit. creative prin teatru              | Cuvintele folosite ne modifică mindset-ul! Alegerile pe care le facem în exprimare și în manifestare devin mai puternice în momentul în care le gândim în particular și nu în general  |
| 04.11.2021<br>23.11.2021<br>09.12.2021               | 11.00-12.00  | <b>W32: Pregătirea personală 1 – Ce este identitatea?</b><br>(INTUIȚIE ȘI IMAGINAȚIE)<br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezv. personalit. creative prin teatru | Este necesar să știi unde te afli, cine ești, pentru a descoperi spre ce te îndrepti. Astfel, pregătirea personală are nevoie de o serie de întrebări care să îți găsească răspunsul.  |
| 04.11.2021<br>24.11.2021<br>09.12.2021               | 12.30-13.30<br>11.00-12.00<br>12.30-13.00                | <b>W33: Critica vs autocritica – poți face orice!</b><br>(INTUIȚIE ȘI IMAGINAȚIE)<br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezv. personalit. creative prin teatru     | Descoperirea limitei, este de fapt un avantaj, acela că putem lua decizia de a ne împinge limita mai departe.  |
| 05.11.2021<br>25.11.2021<br>10.12.2021               | 11.00-12.00<br>11.00-12.00<br>11.00-12.00                | <b>W34: Pregătirea personală 2 – Branding personal.</b><br>(INTUIȚIE ȘI IMAGINAȚIE)<br>Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezv. personalit. creative prin teatru   | Sunt dezbătute elemente vitale clădirii și menținerii unui brand personal. Răspunde la întrebări precum "Aici este unde vreau să fiu cu adevărat?" sau "Asta este ceea ce vreau să transmit sau să las să se vadă cu adevărat?".                                       |
| Decembrie 2020<br>Ianuarie 2021                      | Pe baza de programare                                    | <b>W35:</b><br><b>Assessment and Development Center</b>   | Chestionar de personalitate<br>Test de abilități cognitive<br>Simulări comportamentale<br>Sesiune de feedback 1:1  |