Program workshopuri
Centrul de Învățare UB
Sem II (2024-2025)

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.

Pentru înscrieri, accesați website-ul Centrului de Învățare UB:

Nr.	Titlul Atelierului	Descrierea atelierului	Data și ora	Modalitatea de desfășurare
	Laboratorul de consiliere			
	Activități de consiliere individuală	În cadrul întâlnirilor, consilierii în carieră juniori și masteranzii practicanți vor oferi ghidare și suport pentru: autocunoaștere și managementul personal, explorarea pieței educaționale și a muncii, luarea deciziilor privind traseul educațional și profesional, precum și dezvoltarea abilităților de promovare personală și creșterea angajabilității.	Conform programărilor realizate prin intermediul site-ului Centrului de învățare	ONLINE
1.	**Mentalitatea de creștere în tranziția profesională**	Atelierul are ca scop explorarea și dezvoltarea unei atitudini deschise către învățare și schimbare în carieră (academică și profesională).	**13.03** 17.00-18.30	Centrul de Învățare

2.	**Managementul stresului**	Atelierul își propune să ofere participanților instrumente practice pentru gestionarea stresului în viața personală și profesională.	**02.06** *Online* 17.00-18.30	Centrul de Învățare
3.	**Alegerile în carieră în contextul tranzițiilor**	Atelierul își propune să sprijine participanții în înțelegerea procesului de luare a deciziilor, managementul schimbărilor și navigarea tranzițiilor din carieră.	**14.04** 18.00-19.30 **15.04** 19.00-20.00	Centrul de Învățare
4.	**Comunitate și Networking**	Atelierul se concentrează pe construirea și consolidarea relațiilor sociale în contexte personale, academice și profesionale pentru o dezvoltare durabilă.	**26.03,11.04** 17.00-18.30	Centrul de Învățare
5.	**Relaționarea pozitivă: Puterea echipei**	Atelierul are ca scop principal dezvoltarea unei culturi a relaționării pozitive în cadrul echipei.	**12.05, 14.05** 17.00-18.00	Centrul de Învățare
6.	**De la CV la Interviu - Masterclass pentru succesul în carieră**	Vrei sa știi cum să-ți creezi un CV care sa atragă atenția? Sau cum sa abordezi cu încredere un interviu? Alătură-te atelierului nostru practic, unde vom discuta soluții simple și eficiente pentru fiecare pas din procesul de recrutare.	**03.04, 29.04** 18.00-19.00	Centrul de Învățare
7.	**Pregătire pentru procesul de recrutare: Mă antrenez pentru primul interviu!**	Atelierul își propune să aducă claritate asupra etapelor procesului de recrutare, modului de relaționare cu persoanele implicate și aspectelor importante care te pot aduce mai aproape de reușită în obținerea jobului dorit.	**10.04** 17:30-19.00	Centrul de Învățare
8.	**Cum să transformi interviul de angajare într-o experiență reușită?**	Atelierul își propune să te ajute să te pregătești cu succes pentru interviul de angajare, oferindu-ți strategii pentru un mindset potrivit și explicând de ce această etapă este un context de explorare, în care atât candidatul, cât și recrutorul, au puterea de a decide în mod egal.	**07.05** 17:30-19.00	Centrul de Învățare

9.	**Primul pas spre angajare - redactarea CV-ului**	Atelierul își propune să ofere participanților instrumente practice pentru realizarea unui CV clar, profesionist și atractiv, adaptat cerințelor angajatorilor.	**20.03** 17.00-18.30	Centrul de Învățare
	Laboratorul de Coaching			
10.	**Activități de coaching individual**	Ședințele individuale de coaching tratează subiecte legate de parcursul educațional și de adaptare la contextul social, pe piața muncii a studenților și a masteranzilor. Temele vizează succesul în carieră, obiectivele pentru învățare și pentru carieră, stresul academic, valorificarea diversității în colaborarea cu echipe multiculturale, feedback-ul constructiv sau managementul conflictelor în echipele de lucru.	**15.03-31.05**	Centrul de Învățare
11.	**Supraviețuire academică. O analiză aplicată a STRESULUI universitar**	Atelierul explorează sursele principale de stres academic, de la termene-limită până la „mintea albă” din timpul examenelor. Vom descoperi strategii practice pentru a le gestiona.	**12.03,26.03** **09.04,07.05** **21.05** 11.00-12.00	Centrul de Învățare
12.	**Învățare vs. Netflix. Cum să-ți gestionezi TIMPUL fără să devii expert în procrastinare**	Acest workshop oferă tehnici practice pentru a-ți gestiona timpul eficient, astfel încât să înveți mai inteligent, nu mai mult. Vom explora metode de prioritizare, planificare și combatere a procrastinării.	1**9.03,02.04** **14.05,28.05** 11.00-12.00	Centrul de Învățare
13.	**De la idei la realitate: cum să planifici și să implementezi proiecte**	Atelierul explorează obiectivele și setarea coerentă și conștientă a obiectivelor academice și de viață.	**12.03** 13.00-14.00	Centrul de Învățare
14.	**Motivație și productivitate: cum să depășești procrastinarea**	Atelierul oferă tehnici de motivație în învățare pentru studenții/masteranzii aflați în situații de procrastinare	**19.03** 13.00-14.00	Centrul de Învățare
15.	**Echilibru între viața profesională și personală în parcursul academic**	Atelierul abordează situații de învățare și de viață care să aprofundeze necesitatea competențelor transversale în parcursul academic.	**9.04** 13.00-14.00	Centrul de Învățare
16.	**Cum să primești și să oferi feedback constructiv**	Atelierul oferă tehnici de construire a feedback-ului în învățare și delimitează conceptul de feedback pentru parcursul academic.	**14.05** 13.00-14.00	Centrul de Învățare

17.	**Mentori pentru performanță**	Ședințele de coaching ale studenților mentori pentru elevii proiectului GSEEDs, ședințe care abordează teme precum: stres în învățare, motivație în învățare, managementul timpului în învățare, bullying și soluții, obiective în învățare	**3.03-31.05**	Online
	Laboratorul de Scriere Academică și Gândire Critică			
13.	**Ce este și cum să eviți plagiatul în lucrarea ta academică?**	Atelierul își propune să dezvolte abilitățile de scriere academică ale studenților de la ciclul licență în științele sociale, acoperind planificarea, elaborarea, stilul academic și metodele de citare.	**12.03,9.04, 28.05** 13.00-14.30	Centrul de Învățare
14.	**Cum să folosești citate într-o lucrare academică, conform stilului APA.**	Atelierul își propune să dezvolte abilitățile de scriere academică ale studenților de la ciclul licență în științele sociale, oferindu-le tehnici de planificare, elaborare, stil academic și citare corectă.	**19.03,16.04** 13.00-14.30	Centrul de Învățare
15.	**Cele mai importante reguli ale stilului APA, pe scurt**	Atelierul își propune să dezvolte abilitățile de scriere academică ale studenților de la ciclul licență în științele sociale, oferindu-le tehnici de planificare, elaborare, stil academic și citare.	**26.03,7.05,** 13.00-14.30	Centrul de Învățare
16.	**Moda, gândire critică și sustenabilitate**	Atelierul își propune să exploreze valorile personale, sustenabilitatea și moda, invitând participanții să reflecteze asupra modului în care valorile lor se intersectează cu preocupările pentru mediu și dezvoltare durabilă.	**2.04,14.05,** 13.00-14.30	Centrul de Învățare