

## PROGRAM WORKSHOPURI ONLINE MARTIE - MAI 2022

Înscrieri accesând direct <https://forms.gle/Dh16VFNY73wLjmkH6>  
[learningcenter@unibuc.ro](mailto:learningcenter@unibuc.ro)

DATA	INTERVAL ORAR	WORKSHOP		DESCRIERE
16.03.2022 23.03.2022	16:00-17:00	<b>W1: Cine mă ajută să reușesc?</b>	COACHING	Accesează prioritățile tale și resursele de care ai nevoie pentru a le îndeplini.
18.03.2022 25.03.2022	14:00-15:00	<b>W2: Abilități de comunicare cu ceilalți.</b>	COACHING	Comunicăm permanent despre noi și despre ceilalți. Găsește cea mai potrivită cale de comunicare
06.04.2022 13.04.2022	16:00-17:00	<b>W3: Managementul timpului</b>	COACHING	Timpul ca prieten sau ca dușman. Decide!
08.04.2022 15.04.2022	14:00-15:00	<b>W4: Momentele de criză și obiectivele tale</b>	COACHING	Renunț la obiectivele personale? Mă ascund din cauza unei situații dificile? Sau mă privesc cu încredere?
04.05.2022 11.05.2022	16:00 -17:00	<b>W5: Învățarea, TU și tehnologia</b>	COACHING	Cât de mult dau voie tehnologiei în viața mea? Dar în gândul meu?
06.05.2022 13.05.2022	14:00-15:00	<b>W6: Am conflicte? Cum le gestionez?</b>	COACHING	Nu întotdeauna ne facem înțeleși, dar mereu există o cale prin care să evităm conflictele

18.05.2022	16:00-17:00	<b>W7: Re-calibrarea relațiilor cu ceilalți după pandemie.</b>	COACHING	Știu, vreau, pot să interacționez cu ușurință în mediul fizic?
20.05.2022	14:00-15:00	<b>W8: "Altă întrebare" - ce alte abilități vreau să dezvolt?</b>	COACHING	Ne întrebăm constant ce altceva am putea să mai facem pentru dezvoltarea noastră.
14.03.2022 28.03.2022	18.00 - 19.00	<b>W9: „Împreună, în aceeași lume”. Spune STOP discriminării!</b>	COC	Despre cum simțim discriminarea zi de zi în contexte diferite (la facultate, la propriul loc de muncă/în grupul profesional, alte contexte sociale)
14.03.2022 28.03.2022 11.04. 2022	19.00 - 20.00	<b>W10: Cum să-mi cresc autoeficacitatea, gestionând tendința de evitare și amânare (procrastinare)!</b>	COC	Care sunt câteva strategii de creștere a motivației pentru învățare, prin antrenarea dimensiunii cognitive, volitive, afective și metacognitive a competenței de a învăța să înveți?
15.03.2022 24.03.2022	14:00 - 15:00 15:00 - 16:00	<b>W11: Explorarea potențialului individual în context academic - Puncte tari și puncte slabe: „Enjoy your true self!”</b>	COC	Atelierul își propune să ajute studenții participanți să-și identifice valorile personale după care se ghidează. În acest sens, ei se vor descoperi atât personal, cât și profesional.
16.03.2022 18.03.2022	17:00 – 18:00	<b>W12: „Feel free to speak your mind!”/„Simte-te liber să exprimi ceea ce gândești!”</b>	COC	Descoperă ce și cum gândești? Care este vocea ta? De ce este important să ai o părere și cum o formulezi?

DATA	INTERVAL ORAR	WORKSHOP	DESCRIERE
16.03.2022			
23.03.2022	20:00 - 21:00	<b>W13: Importanța colaborării pentru o carieră de succes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• importanța muncii în echipă, colaborare, eficiență și performanță;</li> <li>• consolidarea unei echipe dinamice;</li> <li>• posibilitatea membrilor noi veniți de a învăța, dobândi cunoștințe de la cei mai experimentați și de a explora noi perspective.</li> </ul>
30.03.2022			
6.04.2022			
17.03.2022	13:00 - 14:00	<b>W14: Cum îmi planific inteligent cariera?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocunoașterea în contextul carierei</li> <li>• Explorarea profesiilor (interviul cu un profesionist, stagii de voluntariat, abilități de căutare de angajatori)</li> <li>• Luarea deciziei</li> <li>• Căutarea unui loc de munca (CV + interviu, cum să nu repeți greșelile frecvente?)</li> <li>• Angajarea (tranziția de la mediul educațional la cel organizațional)</li> </ul>
18.03.2022			
17.03.2022	18:00 - 19:00	<b>W15: Cariera în consiliere - trasee, oportunități și competențe</b>	Clarificarea criteriilor importante de alegere a carierei sau a domeniilor profesionale de interes (ce să ai în vedere pentru elaborarea unui plan de acțiune de dezvoltare personală și a carierei pe termen mediu și lung).
18.03.2022	20.00 - 21.00	<b>W20: Firul roșu al discursului</b>	Învăță să devii convingător! Cum îți construiești argumentele?
01.04.2022			
21.03.2022	18: 00 - 19: 00	<b>W21: „Punți către noi”</b>	Despre cum să nu te simți un outsider! Explorăm modul în care putem fi acceptați și ne oferim o șansă împreună!
04.04. 2022			
21.03.2022	19.00 - 20.00	<b>W22: Cum să găsim armonia între carieră și viața personală?”</b>	<p>Studentii învață:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să se familiarizeze cu rolurile sociale pe care aceștia le-ar putea avea în diverse etape de viață;</li> <li>- să elaboreze diagrama rolurilor în funcție de nevoile personale, aspirații;</li> <li>- să identifice cel puțin o strategie prin care să-și echilibreze timpul petrecut în fiecare dintre rolurile sociale</li> </ul>
04.04.2022			
23.03.2022	19.00 - 20.00	<b>W23: Știu cine sunt, știu ce pot, știu ce vreau</b>	Atelierul își propune să ajute studenții participanți să-și identifice valorile personale după care se ghidează. În acest sens, ei se vor descoperi atât personal, cât și profesional.

25.03.2022 07.04.2022	20:00 - 21:00	<b>W24: Cum acționează emoțiile și cum le gestionez în comunicare?</b>	COC	Acest atelier își propune să răspundă la întrebări precum: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cât de conștienți suntem de efectul emoțiilor asupra comunicării cu ceilalți?</li> <li>• Ce rol joacă emoția în comunicarea interumană?</li> <li>• Care sunt tips and tricks-urile prin care ne putem gestiona emoțiile în cadrul comunicării?</li> </ul>
31.03.2022	18.00 - 19.00	<b>W25: Cum comunică să te faci auzit?</b>	COC	Acest atelier își propune să răspundă intereselor participanților cu privire la: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cum funcționează echipa eficientă și ce roluri pot îndeplini membrii acesteia?</li> <li>• Cum putem rezolva conflictele apărute în cadrul echipei?</li> </ul>
07.04.2022	19.00 - 20.00	<b>W26: Vorbim, dar comunicăm? Transmitem și ascultăm.</b>	COC	Vorbesc, transmit, înțeleg, adaug cuvinte. Transformă comunicarea în eficiență.
31.03.2022	18.00-19.00	<b>W27: Cariera mea, cea mai bună alegere</b>	MENTORAT	Conștientizăm importanța luării unei decizii în carieră informate, barierele și oportunitățile ce pot apărea. Cunoaștem modele de luare a deciziilor, metode de stabilire a obiectivelor și elementele planurilor de carieră astfel încât studenții să înțeleagă importanța procesului decizional, pașii acestuia și respectiv urmările care pot apărea în funcție de decizie.
25.03.2022	12:35-13:35	<b>W28: Mentorul, între lider și șef</b>	MENTORAT	Workshop-ul vizează dezvoltarea abilităților de relaționare la locul de muncă, recunoașterea comportamentelor pozitive și negative.
28.03.2022	14:00- 15:00	<b>W29: Mentor pregătit, debutant fericit</b>	MENTORAT	AFLĂ: <ul style="list-style-type: none"> <li>-ce este un mentor și cum îl ajută pe un debutant în carieră?</li> <li>-care sunt nevoile unui debutant la început de drum?</li> <li>-programul de mentorat reprezintă singura cale de succes a debutantului?</li> </ul>
31.03.2022	15:00-16:00	<b>W30: Învăț să lucrezi în echipă pentru a elabora proiecte educaționale!</b>	MENTORAT	Elaborare de proiecte educaționale/proiecte de parteneriat educațional
14.03.2022	17:00 -18.00	<b>W31: Metode eficiente de învățare</b>	MENTORAT	Strategii metacognitive de învățare
28.03.2022	17:00 -18.00	<b>W32: Cum să ne pregătim pentru examenul de finalizare a studiilor?</b>	MENTORAT	Strategii de management al timpului și de organizare/planificare a învățării.

28.03.2022	17:00 -18.00	<b>W33: Integrarea, incluziunea și educarea copiilor cu CES. –,, Toți trăim sub același cer, dar nu toți avem același orizont. ,, ?</b>	MENTORAT	Prezentarea factorilor de succes în incluziunea, integrarea și educarea copiilor cu CES.
04.04.2022	18:00-19.00	<b>W34: Cum comunicăm online în activitatea de mentorat?</b>	MENTORAT	Relațiile de succes în viața personală dar și în cea profesională depind de o bună comunicare. Acest workshop își propune să vă prezinte câteva modalități prin care putem menține și eficientiza comunicarea în activitatea de mentorat, în contextul pandemiei.

Martie - Mai 2022	Pe baza de programare	<b>W53: Activități de consiliere educațională individuală - online</b>	COC	Beneficiază de consiliere educațională în funcție de nevoile tale individuale.
Martie - Mai 2022	Pe baza de programare	<b>W54: Întâlniri individuale de coaching - online</b>	COACHING	Beneficiază de consiliere educațională în funcție de nevoile tale individuale.
Martie - Mai 2022	Pe baza de programare	<b>W55: Assessment and Development Center</b>		Chestionar de personalitate, Test de abilități cognitive, Simulări comportamentale Sesiune de feedback 1:1

# ATELIERE DE SCRIERE ACADEMICĂ

## by Elena Ungureanu

Util pentru studenții de la programele de Licență în domeniile 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.

DATA	INTERVAL ORAR	WORKSHOP	DESCRIERE
14.03.2022	17.00-18.00	<b>W35: Etapele procesului de scriere academică I</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.</i>
21.03.2022	17.00-18.00	<b>W36: Etapele procesului de scriere academică II</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.</i>
28.03.2022	17.00-18.00	<b>W37: Strategii de documentare și lectură academică</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica..</i>
04.04.2022	17.00-18.00	<b>W38: Elaborarea unei lucrări academice: organizarea ideilor în paragrafe I</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.</i>
11.04.2022	17.00-18.00	<b>W39: Elaborarea unei lucrări academice: organizarea ideilor în paragrafe II</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica</i>
02.05.2021	17.00-18.00	<b>W40: Ce este plagiatul. Exersează propria voce auctorială.</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.</i>
09.05.2022	17.00-18.00	<b>W41: Integrarea originală a surselor academice: utilizarea citării</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere</i>
16.05.2022	17.00-18.00	<b>W42: Integrarea originală a surselor academice: parafrizare, rezumare.</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere academica.</i>
23.05.2022	17.00-18.00	<b>W43: Stiluri academice de citare și redactare: utilizarea autonomă a stilului APA</b>	Atelier de scriere academică by Elena Ungureanu <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de scriere</i>

# DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII CREATIVE PRIN TEATRU

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.

DATA	INTERVAL ORAR	WORKSHOP	DESCRIERE
15.03.2022 04.04.2022 03.05.2022	11:00-12.00	<b>W44: Cum analizăm și înțelegem un text? (LIMBAJ ȘI EXPRESIE)</b>	Judeci sau gândești critic? Descoperă cum reacționezi în legătură cu ceea ce citești! <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
16.03.2022 05.04.2022 04.05.2022	11.00-12.00	<b>W45: Gândirea critică (LIMBAJ ȘI EXPRESIE)</b>	Descoperă cele mai eficiente tehnici de dezvoltare a gândirii critice necesare pentru parcursul tău academic și profesional! <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
17.03.2022 06.04.2022 05.05.2022	11.00-12.00	<b>W46: Formarea unui discurs-structura și elemente ajutătoare. (LIMBAJ ȘI EXPRESIE)</b>	Descoperă diferite modalități prin care poți schimba structura originala de discurs, pentru a avea un start mult mai puternic sau pentru a introduce elemente surprinzătoare care să atragă atenția publicului din prima clipă. <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
22.03.2022 07.04.2022 10.05.2022	11.00-12.00	<b>W47: Exprimare și atitudine în fața unui public. (LIMBAJ ȘI EXPRESIE)</b>	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. <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
23.03.2022 11.04.2022 11.05.2022	11.00-12.00	<b>W48: Atenție și concept (GÂND ȘI ACȚIUNE)</b>	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 mentinere vie a curiozității. <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
24.03.2022 12.04.2022 12.05.2022	11.00-12.00	<b>W49: Ce înseamnă să avem și să urmărim un scop? (GÂND ȘI ACȚIUNE)</b>	Cuvintele folosite ne nemodifică 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 <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>

DATA	INTERVAL ORAR	WORKSHOP	DESCRIERE
29.03.2022 13.04.2022 17.05.2022	11.00-12.00	<b>W50: Pregătirea personala 1 – Ce este identitatea? (INTUIȚIE ȘI IMAGINAȚIE)</b>	Este necesar sa stii unde te afli, cine esti, pentru a descoperi spre ce te indrepti. Astfel, pregatirea personala are nevoie de o serie de intrebari care sa isi gaseasca raspunsul. <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
30.03.2022 14.04.2022 18.05.2022	11.00-12.00	<b>W51: Critica vs autocritica – poți face orice! (INTUIȚIE ȘI IMAGINAȚIE)</b>	Descoperirea limitei, este de fapt un avantaj, acela ca putem lua decizia de a ne impinge limita mai departe. <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>
31.03.2022 15.04.2022 19.05.2022	11.00-12.00	<b>W52: Pregătirea personală 2 – Branding personal. (INTUIȚIE ȘI IMAGINAȚIE)</b>	Sunt dezbătute elemente vitale cladirii si mentinerii unui brand personal. Raspunde la intrebari precum “Aici este unde vreau sa fiu cu adevarat?” sau “Asta este ceea ce vreau sa transmit sau sa las sa se vada cu adevarat?”. <i>*Poti participa la un singur atelier sau la tot modulul de Dezvoltarea personalității creative prin teatru.</i>



