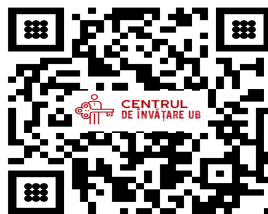


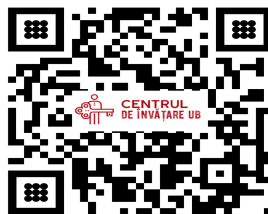
ÎNSCRIERILE AU ÎNCEPUT!



learningcenter.unibuc.ro
Bulevardul Mihail Kogălniceanu 36-46,
Camin Corp C, Etajul III

Program workshop-uri Centrul de Învățare UB Sem I 2024-2025

Nr.	Titlul Atelierului	Descrierea atelierului	Data și ora	Modalitate de desfășurare
Laboratorul de coaching				
1.	Stabilirea obiectivelor sau cum să țintești sus fără să ratezi...detalii	Importanța stabilirii obiectivelor în învățare, definirea așteptărilor și obținerea de rezultate concrete prin activitățile educaționale, pentru schimbări specifice în comportamentul și dezvoltarea cursanților.	14.10.2024 4.11.2024 9.12.2024 11.00-12.00	Fizic, la CI
2.	Motivația în învățare sau cum să te „trezești” când sună „alarma”	Activarea motivației interioare în momentele critice, cu tehnici practice de coaching pentru a depăși procrastinarea, a-ți regăsi energia și a te concentra pe obiectivele tale de învățare.	21.10.2024 11.11.2024 11.00-12.00	Fizic, la CI
3.	Stres în învățare: Ghid de supraviețuire pentru cei care vor să fugă de la prima pagină	Explorează impactul stress-ului asupra învățării și performanței, evidențiind diferența dintre motivația bazată pe nevoia de a demonstra valoarea proprie, care aduce presiune și frică, și motivația interioară, care transformă învățarea într-o experiență pozitivă și plăcută.	28.10.2024 18.11.2024 16.12.2024 11.00-12.00	Fizic, la CI
Laboratorul de consiliere				
	Activități de consiliere individuală	Pentru autocunoaștere și managementul personal, explorarea pieței educaționale și a muncii, luarea deciziilor - traseul educațional și profesional, dezvoltarea abilităților de promovare personală și creșterea angajabilității.	Solicită programare	ONLINE

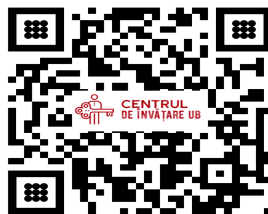


ÎNSCRIERILE AU ÎNCEPUT!

learningcenter.unibuc.ro
Bulevardul Mihail Kogălniceanu 36-46,
Camin Corp C, Etajul III

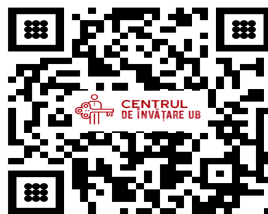
4.	Mentalitatea de creștere în tranziția în carieră	Explorarea și dezvoltarea unei atitudini deschise către învățare și schimbare în carieră (academică și profesională).	18.10.2024 09.00-10.30	Fizic, la CI
5.	Managementul stresului	Atelierul își propune să ofere participanților instrumente practice pentru gestionarea stresului în viața personală și profesională.	21.11.2024 26.11.2024 17.30-19.00 01.11.2024 09.00-10.30	Fizic, la CI
6.	Alegerile în carieră în contextul tranzițiilor	Înțelegerea procesului de luare a deciziilor, managementul schimbărilor și navigarea tranzițiilor din carieră.	14.11.2024 17 30-19.00	Fizic, la CI
7.	Alegerile în carieră în contextul tranzițiilor	Înțelegerea procesului de luare a deciziilor, managementul schimbărilor și navigarea tranzițiilor din carieră.	13.12.2024 09.00-10.30	Fizic, la CI
8.	Comunitate și Networking	Construirea și consolidarea relațiilor sociale în contexte personale, academice și profesionale pentru o dezvoltare durabilă.	25.10.2024 09.00-10.30	Fizic, la CI
9.	Relaționarea pozitivă: Puterea echipei	Dezvoltarea unei culturi a relaționării pozitive în cadrul echipei.	2.12.2024 4.12.2024 18.00-19.00	Fizic, la CI
10.	De la CV la Interviu - Masterclass pentru succesul în carieră	Vrei sa știi cum să-ți crezi 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.	04.11.2024 29.11.2024 17:30-19.00	Fizic, la CI
11.	Pregătire pentru procesul de recrutare: Mă antrenez pentru primul interviu!	Etapele procesului de recrutare, modul de relaționare cu persoanele implicate și aspectelor importante care te pot aduce mai aproape de reușită în obținerea jobului dorit.	19.11.2024 17:30-19:00	Fizic, la CI
12.	Cum să transformi interviul de	Pregătește-te pentru interviul de angajare, cu strategii pentru un mindset potrivit.	7.11.2024	Fizic, la CI

ÎNSCRIERILE AU ÎNCEPUT!



learningcenter.unibuc.ro
Bulevardul Mihail Kogălniceanu 36-46,
Camin Corp C, Etajul III

	angajare într-o experiență reușită?		17:30-19:00	
Laboratorul de scriere academică și gândire critică				
13.	Ce este și cum să eviți plagiatul în lucrarea ta academică?	Dezvoltarea abilităților de scriere academică - Evită plagiatul și exprimă-ți propria voce în lucrări academice, menținând totodată un registru științific!	27.11.2024 15.00-16.00	Fizic, la CI
14.	Cum să folosești citate într-o lucrare academică, conform stilului APA.	Dezvoltarea abilităților de scriere academică - Exersarea utilizării ideilor altor autori într-un mod onest și original, consolidând bunele practici în comunicarea academică scrisă.	12.11.2024 15.00-16.00	Fizic, la CI
15.	Cele mai importante reguli ale stilului APA, pe scurt	Dezvoltarea abilităților de scriere academică - Regulile de format și citare conform normelor APA, redactarea bibliografiei, lista de referințe și citările în text.	22.10.2024 15.00-16.00	Fizic, la CI
16.	Moda, gândire critică și sustenabilitate	Explorarea valorilor personale, sustenabilitatea și moda. Reflectează asupra modului în care valorile lor se intersectează cu preocupările pentru mediu și dezvoltare durabilă. Compară moda rapidă cu alternativele sustenabile și analizează critic în contextul sustenabilității.	15.10.2024 15.00-16.00	Fizic, la CI
17.	Atelier Colaj Climatic	O aventură vizuală care va transforma percepțiile tale despre planetă, combinând arta, știința și activismul. O sesiune de brainstorming creativ - date științifice și previziuni climatice pentru a crea un colaj ce dezvoltă povestea complexă a schimbărilor climatice.	29.11.2024 19.11.2024 15.00-18.00	Fizic, la CI
18.	Strategii de exersare a inteligenței narative pentru facilitarea învățării academice	Vei învăța să dezvolti și să exersezi dimensiuni ale inteligenței narative pe care le vei proba în contexte de învățare academică și de dezvoltare personală și profesională.	3.12.2024 10.12.2024 14.00-16.30	Fizic, la CI
19.	Emoțiile și gândirea critică	Ai observat că atunci când resimți emoții puternice, gândirea critică devine aproape	15.11.2024	Fizic, la CI



ÎNSCRIERILE AU ÎNCEPUT!

learningcenter.unibuc.ro
Bulevardul Mihail Kogălniceanu 36-46,
Camin Corp C, Etajul III

		imposibilă? Așa este. Cu cât experimentăm o emoție mai intens, cu atât mai dificil ne este să gândim strategic. Află cum poți gestiona emoțiile fără a pierde abilitatea de a gândi critic și cum poți folosi însăși gândirea critică pentru a deveni prietenul tuturor emoțiilor tale.	9:00-10.30	
20.	Gandirea critica - formare și aplicabilitate	Vei afla că totul devine important: modul în care ne comportăm, modul în care ne exprimăm, atitudinea pe care o avem, etc. Și desigur devine clar faptul că o acțiune este generată de o altă acțiune, pornind astfel un efect domino.	5.11.2024 12.11.2024 11:00 - 14.00	Fizic, la CI
21.	Sustinerea unui discurs - structura, exprimare și atitudine	Structura de bază a unui discurs și argumente detaliate pentru fiecare element, pentru a arăta cum poate el deveni un instrument puternic de comunicare.	6.11.2024 13.11.2024 11:00 - 14.00	Fizic, la CI
22.	Clădirea identității personale - atenție și concept	Dezvoltarea personală pe plan emoțional, psihic și fizic - Participanții vor descoperi, cum propriile concepte influențează modul în care reacționează și interpretează realitatea înconjurătoare.	7.11.2024 14.11.2024 11:00 - 14.00	Fizic, la CI
23.	Antrenarea structurii interioare - scop, principii și valori	Importanța cunoașterii de sine pentru clarificarea direcției personale. Pregătirea interioară necesită răspunsuri la întrebări fundamentale, iar pentru a exersa acest proces, participanții sunt puși într-o situație fictivă și sunt provocați să găsească în timp real răspunsuri la întrebări precum: “Ce principii ai?”, “Ce valori ai?”, “Ce vrei să obții?” și “De la cine vrei să obții?”.	11.11.2024 18.11.2024 11:00 - 14.00	Fizic, la CI