**Workshopuri online**

Durată 45 min

Înscrieri accesând direct <https://forms.gle/oVNHpGdKLc3L7t798>

**PROGRAM**

**NOIEMBRIE 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **INTERVAL ORAR** | **WORKSHOP** | **DESCRIERE** |
| **2.11.2020****4.11.2020** | **19 – 20** | **Cum ne cunoaștem și ne recunoaștem în online și offline?** | **Află:*** **Cum să îți formezi relații în mediul online vs offline?**
* **Cât de conștient ești de capacitățile tale?**
* **Cât de diferită este imaginea ta despre tine față de imaginea celorlalți?**
* **Cum arată harta ta personală și cât de multe teritorii mai ai de descoperit?**
 |
| **4.11.2020****11.11.2020** | **12 -13**  | **Cum realizăm un suport vizual pentru prezentări?**  | **Impresionează audiența și mărește-ti șansele de succces! Învață să realizezi prezentări cu un aspect profesional!**  |
| **9.11.2020****11.11.2020** | **18 – 19** | **Managementul Timpului: Timpul studentului între seriale și examene** | **Află:*** **Ce modalități de dozare/organizare a timpului poți folosi?**
* **Cum folosești timpul în favoarea ta?**
* **Apreciezi cu adevărat timpul tău?**
* **Care sunt capcanele în care picăm cu ușurință și ne fură timpul?**
* **Care sunt soluțiile la care poți apela?**
 |
| **5.11.2020****12.11.2020****19.11.2020****26.11.2020**  | **18 -19**  | **"Punți către noi" - Toți suntem diferiți, toți suntem egali, toți vrem o șansă”.**  | **Despre cum să nu te simți un outsider! Explorăm modul în care putem fi acceptați și ne oferim o șansă împreună!** |
| **2.11.2020****4.11.2020****10.11.2020****12.11.2020****16.11.2020****18.11.2020****30.11.2020** | **18 – 19** | **Sunt antrenorul vieții mele! - un program de conștientizare a valorii noastre intrinseci** | **Ce primești la acest program?👇*** **Kit pentru A FI prezent și conștient**
* **Kit pentru A GESTIONA viața**
* **Kit pentru relații mai bune, mai sănătoase**
* **Kit pentru A DECIDE să trăiesc acum și aici!**
 |
| **2.11.2020****4.11.2020****10.11.2020****12.11.2020****16.11.2020****18.11.2020****30.11.2020** | **18 - 19** | **Teamwork – Tips and Tricks** | **Află mai multe despre lucrul în echipă:****• Cum se lucrează eficient în cadrul unei echipe?****• Cum și de ce trebuiesc respectate deadline-urile?** **• Cum se alocă eficient sarcinile de muncă?** |
| **2.11.2020****4.11.2020****10.11.2020****12.11.2020****16.11.2020****18.11.2020****30.11.2020** | **18 – 19** | **Public speaking – The art of words!** | **Se adresează celor care vor să învețe să se facă mai bine înțeleși, să fie credibili, convingători și să adopte o atitudine corespunzătoare în timpul unui discurs public. Învață despre:****• Semnificația mesajelor****• Tehnici de livrare a unui discurs****• Tehnici de anticipare****• Ascultarea activă și curaj** |
| **2.11.2020****4.11.2020****10.11.2020****12.11.2020****16.11.2020****18.11.2020****30.11.2020** | **18 - 19** | **Educație digitală -New times, so... new ways of communication** | **Învață despre:****Folosirea eficientă a platformelor de comunicare sincron și asincron agreate de UB.****Gestionarea timpului și a resurselor în mediul on line.****Formularea e-mailurilor oficiale****Prezentări profesionale** |
| **2.11.2020****4.11.2020****10.11.2020****12.11.2020****16.11.2020****18.11.2020****30.11.2020** | **18 - 19** | **Resurse Educaționale - Information = Power!** | **Află și învață:****•Totul despre biblioteca: pagina web, centrul de împrumut, amplasare și program****•Cum să împrumutăm o carte? (găsirea cotei, data limita de înapoiere)****•Totul despre sala de lectura: program, reguli****•Despre bazele de date științifice****•Cum să alegem sursele de informare relevante?** |
| **2.11.2020****4.11.2020****10.11.2020****12.11.2020****16.11.2020****18.11.2020****30.11.2020** | **19 - 20** | **Time management - Become the master of your time!** | **Îmbunătățește-ți abilitățile de planificare și gestionare a volumului de muncă/ studiu prin utilizarea instrumentelor adecvate, în vederea obținerii controlului asupra activităților academice, dar și a rutinelor, în funcție de obiectivele pe care ții le propui.** |
| **5.11.2020****6.11.2020** | **12 - 13** | **Dezvoltarea personalității creative prin teatru. Limbaj și expresie (analiză și gândire critică)** | **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.**  |
| **12.11.2020****13.11.2020** | **12 - 13** | **Dezvoltarea personalității creative prin teatru. Limbaj și expresie (discurs și exprimare)** | **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.** |
| **16.11.2020** | **15-16****16-17** | **Managementul Visului în perspectiva dezvoltării carierei - Care este visul meu de carieră?** | **Acest workshop își propune să vă provoace spre a vă identifica visurile de carieră – cele mai înalte aspirații - și a vi le împlini, utilizând metoda COPIL:****• Întrebări de clarificare a visului.****• Întrebări de clarificare a obstacolelor.****• Care poate fi cel mai mic pas?****• Cine îți poate fi prieten al visului tău?** |
| **17.11.2020** | **15-16****16-17** | **Cum îmi planific inteligent cariera?** | **Planificarea inteligentă a carierei:****• Autocunoașterea în contextul carierei****• Explorarea profesiilor (interviul cu un profesionist, stagii de voluntariat, abilități de căutare de angajatori)****• Luarea deciziei****• Căutarea unui loc de munca (CV + interviu, cum să nu repeți greșelile frecvente?)****• Angajarea (tranziția de la mediul educațional la cel organizațional)****•Dezvoltarea profesionala** |
| **18.11.2020** | **15-16****16-17** | **Cum îmi antrenez abilitățile viitorului?** | **Antrenarea abilităților viitorului.****Mindset de creștere vs. fix .****Performanță academică azi – performanță profesională mâine.** |
| **18.11.2020** | **18 -19****19 -20** | **Care este stilul tău de influență? Învață să devii convingător.** | **Folosești argumente bine construite și totuși cei din jurul tău nu se lasă convinși? În acest workshop înveți cum devii mai convingător folosind stategia potrivită de influență în comunicare.** |
| **18.11.2020****25.11.2020** | **12 -13** | **Surse și resurse. Realizarea unei bibliografii**  | **Evită acuzațiile de plagiat! Învață să folosești și să citezi sursele! Învață să realizezi o bibliografie conform standardelor!** |
| **19.11.2020** | **15 - 16****16 - 17** | **Învață să înveți! Cum să îți crești eficiența personală în învățare?** | **Descoperă-ți stilul de învățare! Exerciții de autocunoaștere și abilități personale în procesul de învățare academică.** |
| **19.11.2020****20.11.2020** | **12 - 13** | **Dezvoltarea personalității creative prin teatru. Gând și acțiune (relaționare)** | **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.** |
| **26.11.2020** | **18.30** | **Învață să te organizezi pentru sesiune!** | **Află ce se întâmplă în prima sesiune din viața ta și cum să te organizezi cel mai bine pentru a obține rezultatele dorite!** |
| **26.11.2020****27.11.2020** | **12 - 13** | **Dezvoltarea personalității creative prin teatru. Intuiție și imaginație (pregătire personală)** | **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.** |
| **27.11.2020** | **16.00** | **Învață să te organizezi pentru sesiune!** | **Află ce se întâmplă în prima sesiune din viața ta și cum să te organizezi cel mai bine pentru a obține rezultatele dorite!** |