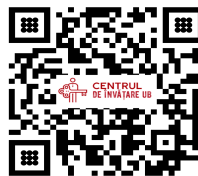


Program workshopuri - Centrul de Învățare UB Sem I (2025-2026)

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.

Nr	Titlul Atelierului	Descrierea atelierului	Data	Mod și interval de desfășurare
	Laboratorul de consiliere			
	Activități de consiliere individuală	- Autocunoaștere: explorarea și descoperirea profilului vocațional (inclusiv a stilului personal); management personal și al carierei educaționale și profesionale; strategii de învățare eficientă - Promovare personală, căutarea unui stagiu & loc de practică/ voluntariat, repere pentru creșterea angajabilității și angajare și dezvoltarea carierei	Programări pe https://learningcenter.unibuc.ro/	Online
1.	Navighez tranziția în carieră cu mentalitate de creștere!	Atelierul are ca scop explorarea și dezvoltarea unei atitudini deschise către învățare și schimbare în carieră.	17.11.2025	Față în față Orele 17.00-18.00
2.	Managementul stresului	Atelierul își propune să ofere participanților instrumente practice pentru gestionarea stresului în viața personală și profesională.	15.01.2026	Online Orele 17.00-19.00



3.	ADN-ul carierei tale: întâlnirea dintre cine ești și ce faci cu sens?	Fiecare dintre noi are un set unic de talente, valori, pasiuni, motivații și trăsături de personalitate, ceea ce putem numi „ADN-ul vocațional”, combinația care ne arată în ce domenii putem să ne dezvoltăm cel mai bine și să întâlnim satisfacție profesională.	4.12.2025	Online Orele 18.00-19.30
4.	Relaționarea pozitivă: Puterea echipei	Atelierul are ca scop principal dezvoltarea unei culturi a relaționării pozitive în cadrul echipei.	27.10.2025 28.10.2025	Față în față Orele 17.00-18.30
5.	Alegerile în carieră în contextul tranzițiilor	Atelierul își propune să sprijine participanții în înțelegerea procesului de luare a deciziilor și gestionarea schimbărilor din carieră.	28.11.2025 16.01.2026	Față în față Orele 17.30-19.00 Online Orele 18.00-19.00
6.	Comunitate și Networking	Atelierul se concentrează pe construirea și consolidarea relațiilor profesionale și personale pentru o dezvoltare durabilă.	7.11.2025	Față în față Orele 18.00-19.00
7.	Pregătire pentru procesul de recrutare: de la CV la angajare	Atelierul aduce claritate în ceea ce privește etapele procesului de recrutare, modul de relaționare cu persoanele implicate și aspectele care te vor ajuta să fii cu un pas mai aproape de reușită.	22.10.2025	Față în față Orele 17:00-18.30
8.	Secretul unui interviu reușit: transformă emoțiile în oportunități	Vei descoperi mai multe despre cum să te pregătești cu succes pentru interviul de angajare și de ce acesta reprezintă un cadru în care fiecare parte, atât recruiterul, cât și candidatul, are puterea de a decide în mod egal.	14.11.2025	Față în față Orele 17:00-18:30
9.	Sindromul impostorului în carieră: de la “Nu merit...” la “Sunt pregătit/ă!”	Vom vorbi deschis despre sindromul impostorului, vom împărtăși experiențe reale și vom descoperi cum să lăsăm deoparte sabotorii personali și să ne construim încrederea în propriile abilități.	8.12.2025	Online Orele:17:00-18:30



	Laboratorul de coaching			
10.	Obstacol și oportunitate în învățare. Cum le selectez?	Workshopul explorează modul în care obstacolele din procesul de învățare pot fi transformate în oportunități de dezvoltare personală și academică.	21.10.2025 Orele: 16.00-17.00	Față în față
11.	Blocaj versus Acțiune	Atelierul oferă participanților instrumente practice pentru a recunoaște cauzele blocajelor în procesul de învățare și pentru a le transforma în acțiuni constructive.	22.10.2025 19.11.2025	Față în față Orele:12.00-13.00
12.	Gestionarea timpului meu. Cât profit de timpul meu?	Atelierul îi ajută pe studenți să analizeze modul real de utilizare a timpului și să descopere cum pot crește eficiența zilnică.	28.10.2025	Față în față Orele 16.00-17.00
13.	Eșecul- cel mai bun Profesor	Atelierul îi provoacă pe participanți să privească eșecul ca pe o sursă valoroasă de învățare și dezvoltare personală.	29.10.2025	Față în față Orele 12.00-13.00
14.	Prioritizarea obiectivelor mele. Cine și ce să mă ajute?	Atelierul îi sprijină pe studenți să clarifice obiectivele și să stabilească prioritățile realiste în atingerea lor, să identifice resursele, persoanele și strategiile care pot susține succesul.	4.11.2025	Față în față Orele 16.00-17.00
15.	Netflix sau Sesiune?	Atelierul invită participanții să reflecteze asupra alegerilor zilnice dintre relaxare și responsabilitate în învățare, să descopere cum pot menține echilibrul între motivație, recompensă și performanța academică.	5.11.2025 26.11.2025	Față în față Orele 12.00-13.00
16.	Învățatul: hobby/ plăcere sau obligație	Atelierul explorează percepțiile diferite asupra învățării ca sursă de plăcere, curiozitate sau simplă obligație. Află cum poți transforma învățarea într-o activitate personală relevantă și satisfăcătoare.	11.11.2025	Față în față Orele 16.00-17.00
17.	Supraviețuirea academică- o analiză aplicată a stresului academic	Participanții vor învăța să identifice sursele personale de stres și să aplice strategii psihologice eficiente de adaptare și echilibru.	12.11.2025 3.12.2025 10.12.2025	Față în față Orele 12.00-13.00
18.	Stresul unui examen și	Atelierul ajută la înțelegerea mecanismelor stresului din timpul examenelor și	18.11.2025	Față în față



	transformarea lui în motivație pentru învățare	efectelor sale asupra performanței. Vor învăța să transforme tensiunea emoțională în energie pozitivă și motivație pentru învățare eficientă.		Orele 16.00-17.00
19.	Comunicarea și facilitarea comunicării. AI sau Super Putere?	Atelierul provoacă participanții să exploreze rolul comunicării autentice într-o lume influențată de AI. Vor descoperi cum pot combina empatia, ascultarea activă și noi tehnologii pentru a deveni eficienți comunicatori.	25.11.2025	Față în față Orele 16.00-17.00
20.	Planul meu de carieră	Atelierul îi ghidează pe participanți în procesul de definire a propriului traseu profesional, pornind de la valori, interese și competențe personale. Vor construi un plan clar de carieră, orientat spre acțiune și dezvoltare continuă.	2.12. 2025	Față în față Orele 16.00-17.00
21.	Carieră versus ”întâmplare”	Atelierul invită participanții să analizeze diferența dintre o carieră construită conștient și un parcurs profesional lăsat la voia întâmplării. Vor învăța să ia decizia asumată și să-și planifice pașii spre succes.	9.12.2025	Față în față Orele 16.00-17.00
	Laboratorul de scriere academică și gândire critică			
22.	Metafora Științifică - De la Concept la Claritate	Atelierul îi ajută pe studenți să înțeleagă cum pot transforma conceptele abstracte în imagini clare și memorabile. Activitățile practice dezvoltă gândirea critică și abilitățile de comunicare științifică prin utilizarea metaforelor ca instrumente de învățare.	25.11.2025 13.01.2026	Față în față Orele 13.00-13.40
23.	Hermeneutica Textului Științific - Înțelegerea Profundă pentru Sinteză	Atelierul îi ghidează pe studenți în descifrarea sensurilor ascunse din textele academice. Exercițiile interactive dezvoltă capacitatea de analiză critică și sinteză a informației științifice.	25.11.2025 13.01.2026 Orele 13.40-14.20	Față în față
24.	Gândirea Critică, Argument și Contra-Argument Academic	Atelierul îi provoacă pe studenți să construiască raționamente logice și bine fundamentate. Prin dezbateri și studii de caz, participanții își dezvoltă abilitățile de analiză, argumentare și reflecție academică.	25.11.2025 13.01.2026	Față în față Orele 14.20-15.00
25.	Cum să redactezi corect și cu încredere o lucrare academică	Atelierul își propune să dezvolte abilitățile de scriere academică ale studenților la științele sociale, tehnici de planificare, elaborare, stil academic și citare (regulile de	30.10.2025	Față în față Orele



		format și citare conform APA, inclusiv redactarea bibliografiei, lista de referințe și citările în text)		14.00-15.00 15.00-16.00
26.	Prezentarea proiectelor academice- între preocupare și succes	Atelierul îi sprijină pe studenți să-și structureze clar ideile și să comunice eficient rezultatele cercetării. Activitățile practice îi ajută să-și dezvolte încrederea, coerența discursului și impactul vizual al prezentărilor.	19.11.2025	Față în față Orele 10.00-11.00 11.00-12.00
27.	Gândirea critică - formare și aplicabilitate	Atelierul îi învață pe studenți cum să analizeze informațiile cu discernământ și să evite erorile de raționament. Prin exerciții aplicative, participanții exersează evaluarea argumentelor și luarea deciziilor informate în contexte academice și profesionale.	27.10.2025 10.11.2025	Față în față Orele 14.00-16.00
28.	Susținerea unui discurs - structură, exprimare și atitudine	Atelierul oferă studenților structura de bază a unui discurs, alături de explicații detaliate pentru fiecare element, analizat în profunzime pentru a arăta cum poate deveni un instrument puternic de comunicare.	28.10.2025 11.11.2025	Față în față Orele 14:00-16.00
29.	Clădirea identității personale - atenție și concept	Atelierul își propune să sprijine dezvoltarea personală pe plan emoțional, psihic și fizic. Participanții vor descoperi cum propriile concepte influențează modul în care reacționează și interpretează realitatea înconjurătoare.	29.10.2025 12.11.2025	Față în față Orele 14.00-16.00
30.	Antrenarea structurii interioare - scop, principii și valori	Atelierul subliniază importanța cunoașterii de sine pentru a clarifica direcția personală. 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?”.	30.10.2025 13.11.2025	Față în față Orele 14:00-16.00