

## Program workshopuri

Sem II, 2025-2026

Centrul de Învățare UB



<https://learningcenter.unibuc.ro/>

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:

Nr.	Titlul Atelierului	Descrierea atelierului	Data și ora
	<b>Laboratorul de consiliere</b>		
	<b>Activități de consiliere individuală</b> (fizic sau online)	În cadrul întâlnirilor, consilierii în carieră juniori și masteranzii practicanți vor oferi ghidare și suport pentru: autocunoaștere, explorarea pieței educaționale și a pieței forței de muncă, luarea de decizii, promovare personală.	Conform programărilor realizate prin intermediul site-ului Centrului de Învățare
1.	<b>Navighez tranziția în carieră cu mentalitate de creștere!</b>	Atelierul are ca scop explorarea și dezvoltarea unei atitudini deschise către învățare și schimbare în carieră.	27.04.2026 Orele: 16.00-17.00
2.	<b>Viitorul nostru e în mâinile voastre: cum luăm decizii?</b>	Atelierul are ca scop identificarea valorilor personale, respectiv modalitatea prin care acestea te influențează în luarea deciziilor.	16.03.2026 Orele: 17.30 - 19.00
3.	<b>ADN-ul carierei tale: întâlnirea dintre cine ești și ce faci cu sens?</b>	Atelierul își propune să ofere un instrument practic de auto-orientare în carieră și resurse valoroase pentru explorarea personală.	22.05.2026 Orele: 17.00 - 18.30
4.	<b>Relaționarea pozitivă: Puterea echipei</b>	Atelierul are ca scop principal dezvoltarea unei culturi a relaționării pozitive în cadrul echipei.	21, 28.04.2026 Orele: 17.00 - 18.00

5.	<b>Limite personale și arta de a spune „nu”</b>	Atelierul are ca scop explorarea relației participanților cu limitele personale și dezvoltarea capacității de a spune „nu” clar, asertiv și fără vinovăție.	1, 22.04.2026 Orele: 17.00 - 18.00
6.	<b>Alegerile în carieră în contextul tranzițiilor</b>	Atelierul își propune să sprijine participanții în înțelegerea procesului de luare a deciziilor și gestionarea schimbărilor din carieră.	8.05.2026 Orele: 18.00 -19.00
7.	<b>Comunitate și Networking</b>	Atelierul se concentrează pe construirea și consolidarea relațiilor profesionale și personale pentru o dezvoltare durabilă.	18, 25.03.2026 Orele: 18.00 - 19.00
8.	<b>Pregătire pentru procesul de recrutare: de la CV la angajare</b>	Atelierul își propune să aducă 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.	13.05.2026 Orele: 17.00 - 18.30
9.	<b>Secretul unui interviu reușit: transformă emoțiile în oportunități</b>	În cadrul acestui atelier vei descoperi mai multe despre cum să te pregătești cu succes pentru interviul de angajare.	27.05.2026 Orele:17.00 - 18.30
10.	<b>Sindromul impostorului în carieră: de la “Nu merit...” la “Sunt pregătit/ă!”</b>	În cadrul atelierului vom vorbi deschis despre sindromul impostorului, vom împărtăși experiențe reale și vom descoperi cum să lăsăm deoparte sabotorii personali.	20.05.2026 Orele: 17.00 - 18.30
<b>Laboratorul de Coaching si Dezvoltare Personală</b>			
	<b>Sesiuni individuale de coaching (fizic)</b>	În întâlnirile individuale studentul beneficiază de sprijin pentru clarificarea obiectivelor și pentru dezvoltarea potențialului personal și profesional!	4,22,29.04.2026 6,13,20,27.05.2026 Orele: 11.30-12.30
11.	<b>Stabilirea obiectivelor: Ținte, nu dorințe</b>	Atelierul se concentrează pe transformarea intențiilor tale generale în obiective clare și gata de pus în practică.	7.04.2026 Orele 18.00-19.00
12.	<b>Comunicare: Conectare, nu doar contact</b>	Atelierul se concentrează pe modul în care interacționezi cu cei din jur, dincolo de simplele conversații de zi cu zi.	21.04.2026 Orele 18.00-19.00
13.	<b>Procrastinare: Capcana de</b>	Atelierul se concentrează pe motivele pentru care amânăm sarcinile importante și cum	28.04.2026

	„măine”	putem schimba acest obicei.	Orele 18.00-19.00
14.	<b>Planul de carieră: Arhitectura viitorului tău</b>	Atelierul vizează explorarea propriilor valori și atuuri, primind sprijin în proiectarea unui traseu de carieră care să îți se potrivească și care să îți ofere o direcție clară în viitor.	5.05.2026 Orele 18.00-19.00
15.	<b>Stabilirea obiectivelor: De la idee la „Gata!”</b>	Atelierul se concentrează pe pașii necesari pentru a duce lucrurile la bun sfârșit și vei descoperi cum să îți urmărești progresul astfel încât ideile tale să nu rămână doar pe hârtie, ci să devină rezultate concrete.	12.05.2026 Orele 18.00-19.00
16.	<b>Motivația în învățare: Combustibil pentru sesiune</b>	În cadrul atelierului vei afla modul în care îți poți gestiona energia în perioadele aglomerate de examene.	19.05.2026 Orele 18.00-19.00
17.	<b>Procrastinare: Sindromul paginii albe</b>	Atelierul se focalizează asupra depășirii blocajului care apare la începutul oricărui proiect sau referat.	26.05.2026 Orele 18.00-19.00
18.	<b>Reziliență: N-am reușit. Acum ce?</b>	În cadrul atelierului se abordează modul în care te poți recupera după un eșec sau o dezamăgire academică.	18.03.2026 Orele 12.30-13.30  28.04.2026 Orele 17.00-18.00
19.	<b>Combaterea perfecționismului: Pune perfecționismul pe Silent</b>	Ateliere va aborda tehnici prin care să reduci autocritica excesivă și vei descoperi cum să acționezi cu mai multă libertate.	24.03.2026 Orele 17.00-18.00  6.05.2026 Orele 12.30-13.30
20.	<b>Motivație: Ce să faci când nu ai chef?</b>	Atelierul se focalizează pe acele momente în care știi ce ai de făcut, dar pur și simplu nu poți porni.	1.04.2026 Orele 12.30-13.30  12.05.2026 Orele 17.00-18.00  26.05.2026 Orele 17.00-18.00

21.	<b>Managementul atenției: Pierdut în scrolling</b>	Atelierul se concentrează pe modul în care îți gestionezi timpul și atenția într-o lume plină de distrageri.	22.04.2026 Orele 12.30-13.30  20.05.2026 Orele 12.30-13.30
<b>Laboratorul de Scriere Academica</b>			
22.	<b>Metaforă, Hermenautică și Gândire Critică în Scrierea Academică.</b>	Atelierul îi ajută pe studenți să înțeleagă cum pot transforma conceptele abstracte în imagini clare și memorabile.	13.05.2026 Orele 16.00-18.00
23.	<b>Cum să redactezi corect și cu încredere o lucrare academică</b>	Atelierul își propune să dezvolte abilitățile de scriere academică ale studenților de la ciclul licență în științele sociale.	17.03.2026 Orele 10.00-11.00 11.00-12.00
24.	<b>Prezentarea proiectelor academice- între preocupare și succes</b>	Atelierul îi sprijină pe studenți să-și structureze clar ideile, să comunice eficient rezultatele cercetării, ajutându-i să-și dezvolte încrederea, coerența discursului și impactul vizual al prezentărilor.	06.04.2026 Orele 14.00-15.00 15.00-16.00
25.	<b>Gândirea critică - formare și aplicabilitate</b>	Atelierul îi învață pe studenți cum să analizeze informațiile cu discernământ și să evite erorile de raționament.	Vezi website pt data Orele 14.00-16.00
26.	<b>Susținerea unui discurs - structură, exprimare și atitudine</b>	Atelierul oferă studenților structura de bază a unui discurs, alături de explicații detaliate pentru fiecare element.	Vezi website pt data Orele 14:00-16.00
27.	<b>Clădirea identității personale - atenție și concept</b>	Atelierul își propune să sublinieze importanța antrenamentului constant al culturii generale și al inteligenței emoționale.	Vezi website pt data Orele 14.00 - 16.00
28.	<b>Antrenarea structurii interioare - scop, principii și valori</b>	Atelierul își propune să faciliteze introspecția, subliniind importanța cunoașterii de sine pentru a clarifica direcția personală.	Vezi website pt data Orele 14:00 - 16.00