



APROBAT

Consiliul de Administrație

din data de 02.03.2022

Avizat,
Prorector studenți și relația cu comunitatea,
Prof. univ. dr. Raluca Sassu

Către,

**Prorector studenți și relația cu comunitatea,
Doamnei Prorector Prof. univ. dr. Raluca Sassu**

Prin prezenta, vă înaintăm alăturat raportul de activitate al Centrului de Servicii Integrate pentru Studenți – SmartHub pentru anul calendaristic 2021.

Acesta a fost structurat astfel:

PRELIMINARII

1. ASPECTE ADMINISTRATIVE

2. PERSONALUL CSIS SMARTHUB

2.1. Posturile de muncă și încadrarea acestora

2.2. Analiza posturilor existente (analiza muncii)

3. ELABORAREA SAU REVIZUIREA DOCUMENTAȚIEI CARE REGLEMENTEAZĂ ACTIVITATEA CENTRULUI DE SERVICII INTEGRATE PENTRU STUDENȚI SMARTHUB ÎN CADRUL ULBS

4. ATRAGEREA DE FONDURI PRIN PROIECTE

5. ACTIVITATEA DESFĂȘURATĂ

5.1. Aspecte generale ale activității CSIS-SmartHub

5.2. Aspecte specifice pentru care studenții s-au adresat CSIS-SmartHub

6. CONCLUZII ȘI PROPUNERI

PRELIMINARII

Centrul de Servicii Integrate pentru Studenți - SmartHub este o structură fără personalitate juridică înființată la nivelul Universității ”Lucian Blaga” din Sibiu, preluând parțial atribuțiile vechiului Centru de Consiliere și Orientare în carieră și dezvoltându-le pe noile direcții de activitate, conform organigramei din Nota de fundamentare-modificarea structurii organizatorice a ULBS (Hotărârea Senatului ULBS nr. 3705 / 25.09.2020) .

Întreaga activitate a Centrului de Servicii Integrate pentru Studenți - SmartHub este reglementată de principiile prevăzute în Legea educației naționale nr.1/2011, art. 202, alin.1:

- principiul nediscriminării;
- principiul dreptului la asistență și la servicii complementare gratuite (suport administrativ, consilierea și informarea studentului, consiliere în orientare în carieră, consiliere psihoeducațională, consiliere psihologică, consiliere interculturală, acces la principalele cărți de specialitate și publicații științifice, acces la datele referitoare la situația școlară);
- principiul participării la decizie;
- principiul libertății de exprimare;
- principiul transparenței;
- principiul competenței, specializării și integrității profesionale;
- principiul responsabilității științifice și profesionale; principiul asigurării demnității și respectului pentru ființe;
- principiul confidențialității și păstrării secretului profesional.

Structura Centrului de Servicii Integrate pentru Studenți – SmartHub este prevăzută în organigrama din Nota de fundamentare-modificarea structurii organizatorice a ULBS (Hotărârea Senatului ULBS nr. 3705 / 25.09.2020). Astfel, în structura CSIS – SmartHub intră următoarele compartimente:

- Biroul Alumni (un post neocupat, la care a fost adăugat postul de secretară, prin mutarea acestuia din subordinea directă a șefului de serviciu în cadrul acestui birou);
- Biroul Consiliere Psihologică și Orientare în Carieră (5 posturi, din care 2 ocupate la ocest moment);
- Centrul de Învățare (4 posturi, neocupate momentan).

1. ASPECTE ADMINISTRATIVE

În luna septembrie 2021, CSIS-SmartHub s-a mutat în locația din str. Banatului, nr. 6, etajul 2, unde dispune de următoarele spații:

- 5 spații de lucru individuale, pentru activități de consiliere individuală, management și secretariat;
- un laborator de evaluare psihoaptitudinală;
- o sală destinată să servească drept sediu al asociațiilor studențești din universitate, în care se derulează activitatea tuturor asociațiilor studențești legal constituite, pe baza unui program prestabilit.

În plus, pe lângă aceste spații, sunt disponibile dotările Centrului de Reuniune Academică, respectiv 2 săli pentru activități colective, un lobby cu un spațiu special amenajat, unde urmează a-și desfășura activitatea Ghișeul unic pentru studenți.

La nivel administrativ, au fost reparate și actualizate următoarele:

- Rețeaua electrică: verificat, montat / schimbat prize;
- Rețeaua de internet: verificat, extins, montat prize de rețea;
- Routerul wireless: verificat, actualizat (semnalul wi-fi rămâne totuși extrem de slab la etaje);
- Reparații / rectificări ale pereților (fisuri, pete, etc.), ca și ale sistemului de colectare a apei de pe acoperiș;
- Montare proiector multimedia în lobby-ul de la intrare, pentru a facilita desfășurarea unor activități în spațiile comune.

2. PERSONALUL CSIS SMARTHUB

2.1. Posturile de muncă și încadrarea acestora

La momentul actual, din totalul celor 9 posturi configurate în organigrama CSIS sunt ocupate doar 3, după cum urmează:

- psiholog 1 – Biroul Consiliere Psihologică și Orientare în Carieră.
- psiholog 2 – Biroul Consiliere Psihologică și Orientare în Carieră.

- secretară - pentru eficientizarea activității, în luna iunie, s-a realizat mutarea / transferul acestui post în cadrul biroului ALUMNI, păstrând titulatura și încadrarea acestui post, dar restructurând fișa postului, prin adăugarea unor atribuții specifice ALUMNI.

Menționăm că restul posturilor, respectiv un post administrator patrimoniu (birou ALUMNI), 3 posturi psiholog (Biroul Consiliere Psihologică și Orientare în Carieră) și alte 2 posturi în cadrul Centrului de Învățare, sunt neocupate.

2.2. Analiza posturilor existente (analiza muncii)

În cursul lunii martie a fost conceput un chestionar pentru analiza postului, având următoarele secțiuni: descrierea generală a postului, analiza postului, standarde și proceduri, care a fost administrat celor 3 angajate.

În urma analizei informațiilor obținute, au rezultat următoarele:

- contractele de muncă, respectiv fișele de post, au fost actualizate în ceea ce privește codurile COR în raport cu atestate de liberă practică deținute de angajate, pornind de competențele psihologului (elaborate în 2019).

- datorită noii organigrame CSIS, pentru extinderea activităților, în fișele de post ale celor 2 psihologi deja angajați au fost introduse atribuții specifice de consiliere psihologică, psihoeducațională, a carierei.

- clarificarea și completarea documentelor de evidență și raportare a activității, baze de date, etc. Pentru raportarea lunară a activității desfășurate, a fost implementat un nou sistem de raportare a activităților.

3. ELABORAREA SAU REVIZUIREA DOCUMENTAȚIEI CARE REGLEMENTEAZĂ ACTIVITATEA CENTRULUI DE SERVICII INTEGRATE PENTRU STUDENȚI SMARTHUB ÎN CADRUL ULBS

Având în vedere faptul că Regulamentul de organizare și funcționare a Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră a fost aprobat în ședința de Senat din 25.10.2016, în virtutea nevoii de extindere și diversificare a serviciilor prestate către studenți, acesta a necesitat revizuire și completare, ca urmare a modificării organigramei (conform Hotărârii de Senat nr. 4186/28.10.2021), prin includerea noilor activități aferente consilierii psihologice, psihoeducaționale și interculturale, ca și a celor ce urmează a se desfășura în cadrul Centrului de Învățare.

În consecință, au fost elaborate proceduri operaționale și instrucțiuni de lucru, care să reglementeze următoarele activități:

1. Procedură operațională - derularea serviciilor de consiliere (PO-ULBS-CSIS-01);
2. Procedură operațională - derularea activității de voluntariat (PO-ULBS-CSIS-02);
3. Instrucțiune de lucru – Monotorizarea inserției absolvenților ULBS pe piața muncii;
4. Instrucțiune de lucru – Consiliere psihologică;
5. Instrucțiune de lucru – Consilierea carierei;
6. Instrucțiune de lucru – Consilierea interculturală;
7. Instrucțiune de lucru – Consiliere psihoeducațională;
8. Instrucțiune de lucru – Evaluarea satisfacției studenților.

4. ATRAGEREA DE FONDURI PRIN PROIECTE

Cod final de înregistrare:	CNFIS-FDI-2021-117
Denumire instituție:	UNIVERSITATEA LUCIAN BLAGA
Titlul proiectului:	Facilitarea accesului în învățământul superior al persoanelor din medii defavorizate prin instrumente digitalizate și servicii de consiliere profesională, în vederea integrării pe piața muncii.
Domeniul vizat:	Domeniul 1: creșterea echității sociale, în vederea incluziunii sociale și sporirea accesului la învățământul superior, corelarea ofertei

	educaționale cu cererea pieței muncii (inclusiv cele privitoare la consilierea și orientarea în carieră)
Buget aprobat:	288.000 lei

În perioada mai-decembrie 2021, Universitatea *Lucian Blaga* din Sibiu, prin Centrul Servicii Integrate pentru Studenți – SmartHub, a derulat proiectul cu titlul *Facilitarea accesului în învățământul superior al persoanelor din medii defavorizate prin instrumente digitalizate și servicii de consiliere profesională, în vederea integrării pe piața muncii*, cu un buget aprobat de 288.000 lei și o cofinanțare din partea ULBS de 120.000 lei.

Pentru atingerea rezultatelor proiectului, au fost derulate următoarele activități:

A.1. Managementul proiectului. Coordonarea și monitorizarea continuă a tuturor activităților proiectului, derulată pe o perioadă de 8 luni.

S-a realizat angajarea echipei de management, organizarea, planificarea, coordonarea tuturor activităților, utilizarea optimă a tuturor resurselor umane și materiale pentru derularea proiectului.

A.2. Recrutarea și monitorizarea grupului țintă, s-a derulat pe parcursul celor 8 luni.

În județul Sibiu și în județele limitrofe, în bazinul de recrutare specific ULBS, au fost identificate liceele cu o populație școlară provenind îndeosebi din mediul rural și din alte medii defavorizate.

Total grup-țintă pentru diferite activități = 794 elevi.

A.3. Constituirea bazei materiale necesare derulării activităților proiectului (achiziții de bunuri și servicii, ca și identificarea resurselor deja disponibile în cadrul ULBS), s-a derulat pe parcursul celor 8 luni.

S-au derulat procedurile specifice pentru achiziția bunurilor și serviciilor de natură a asigura desfășurarea în cele mai bune condiții a proiectului. S-au achiziționat platformă online / aparatură / instrumentar de specialitate, / dotare aferentă activităților.

Astfel, în cadrul acestui proiect F.D.I. s-au achiziționat următoarele dotări:

- Platforma online de testare psiho-aptitudinală – Great People Inside (contribuția ULBS / cofinanțare la proiect) în valoare de 100.840 (fără TVA);
- Instrumente evaluare psihologică (Cognitrom, Test Central) în valoare de 16340,65 (fără TVA);

- Un panou publicitar de mari dimensiuni, amplasat pe peretele exterior al clădirii, într-un punct de maximă vizibilitate în valoare de 1.510,00 (fără TVA);
- Aparatură electronică (calculatoare, multifuncționale) în valoare de 22.068,00 (fără TVA);
- Fond de carte de specialitate în valoare de 5.636,82 (fără TVA);
- Mobilier de laborator (scaune, birouri, canapea) în valoare de 6.605,12 (fără TVA);
- Reparații (rețeaua de internet: verificat, extins, montat prize de rețea în valoare de 2.950 (fără TVA).

A.4. Stabilirea și cooptarea specialiștilor / organizațiilor / companiilor cu care se vor realiza întâlniri, workshopuri, ședințe de consiliere, s-a derulat pe parcursul celor 8 luni.

Astfel, au fost contactate instituții publice și private, specialiști din diferite domenii de activitate. S-au prezentat obiectivele proiectului, au fost semnate acorduri și parteneriate.

Au fost semnate 19 protocoale de colaborare cu inspectorate școlare / licee, din județele Sibiu, Hunedoara, Alba, Vâlcea, Olt.

	Liceul	Localitate	Director
1	Colegiul Tehnic "August Treboniu Laurian"	Agnita	Petruț Mirela Monica Lăstun Otilia Bogdana
2	Liceul Teoretic "Gheorghe Lazăr"	Avrig	Novac Emilian Marius Luca Marcel
3	Liceul Teoretic "Axente Sever"	Mediaș	Agârbiceanu Ana-Maria
4	Liceul "George Țârnea"	Băbeni	Adj. Petrică Elena Cristina
5	Liceul "Constantin Brâncoveanu"	Horezu	Adj. Rujan Elena
6	Liceul Teoretic	Măciuca	Tănase Luminita
7	Colegiul Național "Radu Greceanu"	Slatina	Pîrvu Gianina Isabela
8	Liceul Tehnologic "Independența"	Sibiu	Mirela Elena Hanea Pădurean Teodor

9	Colegiul Economic „Hermes”	Petrosani	Inta Ramona Estera
10	Colegiul National „Octavian Goga”	Sibiu	Alexandra Maria Tischer
11	Liceul Teoretic “Aurel Vlaicu”	Orăștie	Dionisie Bulz Geanina Iosif
12	Inspectoratul Școlar Județean Sibiu și Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sibiu (CJRAE)	Sibiu	Monica Adriana Munteanu Valeria Ecaterina Purcia
13	Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sibiu (CJRAE)	Sibiu	Valeria Ecaterina Purcia
14	Liceul Petrache Poenaru	Bălcești, Vâlcea	Stamin Gheorghe
15	Liceul Tehnologic Bustuchin	Bustuchin, Gorj	Spiridon Vasile Irinel
16	Colegiul Tehnic Cibinium	Sibiu	Ciubotaru Mona Constanța
17	Liceul cu program sportiv Florin Fleșeriu	Sebeș	Adrian Alexandru Dăncilă
18	Colegiul Național Inochentie Micu Clain	Blaj	Ana-MariaComsa
19	Colegiul Național “Lucian Blaga”	Blaj	Bulbucan Mioara

A.5. Eveniment Studiile universitare = carieră de succes, de informare - motivare pentru continuare studiilor universitare, s-a derulat pe parcursul a 8 luni.

S-a organizat un workshop cu scopul de informare a elevilor privind oferta educațională a Universității Lucian Blaga din Sibiu și de motivare a acestora pentru a-și continua studiile, prin alegerea unui program universitar specific, cu accent pe legătura dintre studiile universitare și integrarea de succes pe piața muncii, ca și pe conceptul de reușită profesională, de succes social.

Total participanți = 507 elevi.

A.6. Stabilirea profilului psiho-aptitudinal și vocațional al elevilor din medii defavorizate și stabilirea traseului educațional, pe o perioadă de 6 luni.

Utilizând o platformă online de evaluare psihoaptitudinală (Valori, Interese, Aptitudini) achiziționată de către ULBS și constituind partea de cofinanțare din acest proiect FDI, s-au identificat elementele definitorii pentru alegerea profesiei, insistând pe compatibilitatea dintre aptitudini, interese, valori individuale și specificul/cerințele profesiei vizate, ca și pe stabilirea traseului educațional și profesional. În acest sens, s-a desfășurat (și) un workshop în vederea autocunoașterii și alegerii traseului educațional.

Total = 632 elevi participanți (1 evaluare / 1 consiliere carieră / 1 workshop autocunoaștere și alegerea traseului educațional).

A.7. Marketingul personal pentru o bună poziționare pe piața muncii (marketing, public speaking, analiza SWOT, stilul individual de lucru și definirea punctelor-cheie ale unui CV și importanța comunicării nonverbale), a durat 6 luni.

Prin intermediul unui workshop centrat pe conceptele de competență, atitudine, comportament personal, carieră, elevii au fost instruiți pentru a-și construi și manageria imaginea personală în vederea integrării pe piața muncii, pentru asigurarea unei cariere profesionale de succes. S-a insistat asupra necesității dezvoltării competențelor personale, sociale și profesionale.

Total participanți = 513 elevi.

A.8. Efectuarea unor vizite de studiu virtuale în universitate, pa parcursul a 4 luni.

Cu fiecare grup de elevi, s-au organizat vizite profesionale în Universitatea Lucian Blaga din Sibiu, în cadrul cărora elevii au luat contact cu cadre didactice și studenți din ULBS. dar și cu săli de curs, amfiteatre, laboratoare, centre de cercetare, diverse alte facilități și servicii studențești.

Total participanți = 518 elevi.

A.9. Asigurarea accesului în învățământul superior al persoanelor din medii defavorizate admise în anul I studii de licență pe locurile cu taxă, pe parcursul a 4 luni.

Utilizând o metodologie internă elaborată de ULBS, au fost selectați primii studenți din cadrul fiecărei facultăți din ULBS, pentru care s-au finanțat cheltuielile aferente anului I de studiu, constând în acordarea câte unui grant în valoare medie de 3.300 lei. S-a facilitat, în acest mod, integrarea elevilor provenind din medii defavorizate în învățământul superior.

Total = 19 studenți înmatriculați în anul I licență, sprijiniți pentru integrarea în mediul universitar.

A.10. Întâlniri / workshopuri cu cadre didactice, studenți (foști și actuali), angajatori, consilieri pentru familiarizarea cu cerințele pieței muncii, durând 8 luni.

Pentru informarea și familiarizarea elevilor cu cerințele specifice pieței muncii, cu particularitățile diferitelor domenii profesionale, s-a organizat un workshop cu cadre didactice, cu angajatori, cu actuali studenți, cu foști studenți / actuali angajați. S-a insistat pe necesitatea formării competențelor (profesionale, transversale) de-a lungul studiilor universitare, dar și pe procedurile de selecție și recrutare a resurselor umane, pentru asigurarea integrării de succes pe piața muncii.

Total participanți = 513 elevi.

A.11. Activități-suport (contabilitate, salarizare, resurse umane, secretariat, asistență juridică) de-a lungul celor 8 luni, au asigurat organizarea și desfășurarea în condiții de legalitate și eficiență a tuturor activităților proiectului.

Total general toate activitățile = 3.496 elevi susținuți de-a lungul diverselor forme de activitate ale proiectului.

5. ACTIVITATEA DESFĂȘURATĂ

În contextul restrictiv generat de pandemia COVID, de-a lungul anului 2021 s-au realizat următoarele activități:

- Întâlniri cu conducerea tuturor facultăților din cadrul ULBS (decani, prodecani);
- Diseminarea ofertei de servicii oferite de SmartHub, prin întâlniri face-to-face cu toți studenții anului I de studiu din Universitate, în cadrul Săptămânii de orientare;
- Popularizarea permanentă a ofertei CSIS pe site-ul ULBS, ca și prin rețelele sociale;
- Refacerea paginii web a CSIS (în curs de finalizare, la ora actuală);
- Întâlniri cu asociațiile studențești, din care 3 întâlniri online cu toate asociațiile, plus 8 întâlniri individuale (cu câte o asociație);
- Extinderea activității CSIS SmartHub spre liceele din Sibiu și județele învecinate, prin semnarea de parteneriate și protocoale de colaborare (Inspectoratul Școlar Județean Sibiu, Centrul Județean de Asistență și Resurse Educaționale Sibiu, 17 licee);
- Chestionar de monitorizare a inserției absolvenților ULBS pe piața muncii: administrat în luna iulie-august 2021.

Chestionarul a fost accesat de 2125 studenți, 1009 dintre aceștia au finalizat completarea lui. Dintre studenții care au completat chestionarul, 618 sunt absolvenți ai programelor de

licență (IF), 108 sunt absolvenți ai programelor de licență (ID/IFR), 216 sunt absolvenți ai programelor de master (IF), iar 15 sunt absolvenți ai programelor de master (ID/IFR).

În urma prelucrării datelor acestui chestionar, s-a elaborat raportul de monitorizare a absolvenților ULBS.

Facultate	Vizualizări	Răspunsuri	Răspunsuri complete
Litere și Arte	187	88	88
Drept	140	62	50
Teologie	92	48	48
ȘAIAPM	146	67	67
Științe	195	84	84
Medicină	142	73	73
Științe Economice	456	212	204
Științe Socio Umane	298	138	138
Inginerie	469	237	237
Total	2125	1009	989

- Programul *Voluntar ULBS*, facilitează accesul studenților U.L.B.S. interesați de posturile de voluntari, oferite de diferitele structuri din cadrul Universității “Lucian Blaga” din Sibiu sau de partenerii cu care ULBS a semnat acorduri de voluntariat în acest sens. Prin programul *Voluntar ULBS*, au fost selectați 10 studenți pentru postul de Voluntar ULBS, pentru care au fost emise certificate de voluntariat.
- Activități de formare / consiliere (psihologică, a carierei) pentru studenți și elevi, desfășurate fie la nivel individual, fie în grup.

5.1. Aspecte generale ale activității CSIS-SmartHub

<i>Tabelul 1. Activitatea CSIS-SmartHub în anul 2021</i>														
1.	Activități consiliere studenți	Nr. / Lună												
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Total
1.1.	Activități de formare / consiliere de grup	194	190	206	51	335	197	177	-	-	49	109	61	1.569
1.2.	Activități de consiliere individuală psihologică / profesională	26	52	25	150	50	57	10	-	6	25	88	56	545
2.	Alte activități													
2.1.	Activități consiliere elevi		4						48	46	339	189	146	772
2.2.	Activități Popularizare SmartHub*	1*								17*				
2.3.	Elaborare materiale suport ws.**										2**		1**	
		TOTAL = 2.886 (Total studenți = 2.114, Total elevi = 772) Total activități popularizare = 18* Total materiale suport = 3**												

Din punct de vedere cantitativ, de-a lungul celor 12 luni ale anului 2021, activitatea CSIS-SmartHub a înregistrat o intensificare semnificativă (Tabelul 1).

În cursul anului 2021, CSIS-SmartHub a asigurat servicii de consiliere (a carierei, psihoeducațională și psihologică) pentru un număr de 2.114 studenți ULBS, comparativ cu anul 2020 (an

pandemic), în care CSIS a consiliat un număr de 556 studenți, în timp ce de-a lungul anului 2019 a consiliat un număr de 651 studenți.

Statistic, numărul de intervenții de consiliere individuală psihologică și de carieră este de 3 întâlniri / student.

Astfel, la o privire de ansamblu, după cum se observă în Fig. 1, numărul studenților ULBS care au fost incluși în diferite programe de consiliere psihologică și psihoeducațională este de aprox. 5 ori mai mare decât în anii precedenți.

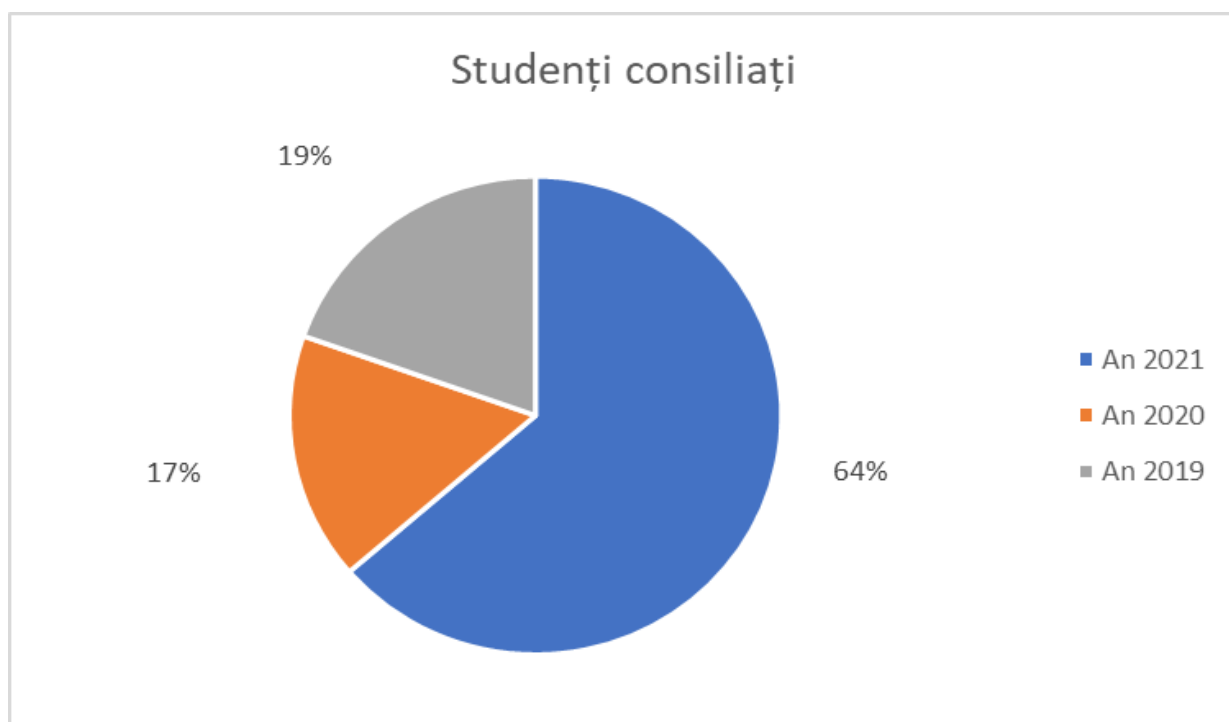


Fig. 1. Studenți consiliați – anii 2021, 2020, 2019

În funcție de obiectivele urmărite și aspectele pentru care studenții au solicitat consiliere din partea personalului SmartHub, această activitate a avut loc atât în regim individual, cât și de grup.

Pentru a detalia situația de mai sus, 545 din totalul de 2.114 intervenții de consiliere la nivelul studenților s-au desfășurat sub forma ședințelor individuale de consiliere.

Restul intervențiilor de consiliere, respectiv un număr de 1.569, s-au derulat sub forma activităților de formare / consiliere de grup.

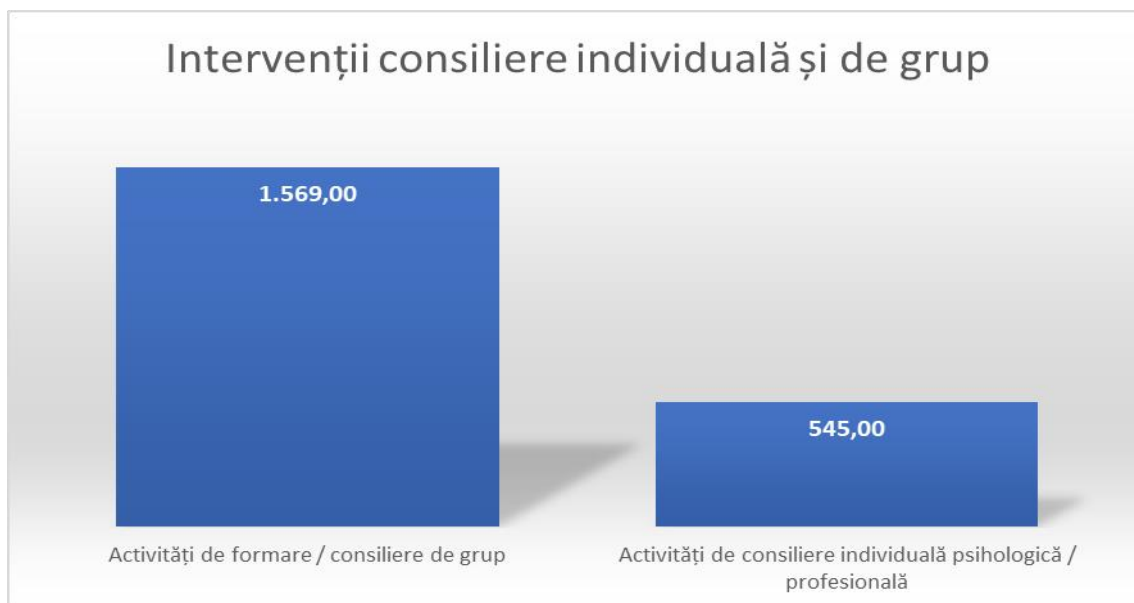


Fig. 3. Intervenții consiliere individuală și de grup

În vederea consilierii de grup, la nivelul CSIS-SmartHub a fost alcătuită o listă de workshopuri / activități de formare și consiliere de grup care au fost oferite studenților (Anexa 1. Tematică workshopuri), după cum urmează:

Tabelul 2. Participanți workshopuri / activități de formare și consiliere de grup

Nr. crt	Denumire workshop	Coordonator	Nr. participanți
1.	Gestionarea eficientă a emoțiilor	Psiholog Cristina Mogoșanu	182
2.	Tehnici de eficientizare a comunicării	Psiholog Cristina Mogoșanu	115
3.	Managementul timpului	Psiholog Cristina Mogoșanu	30
4.	Gestionarea conflictelor interpersonale	Psiholog Cristina Mogoșanu	106
5.	Dezvoltarea abilității de a lucra în echipă	Psiholog Cristina Mogoșanu	83
6.	Managementul carierei	Psiholog Cristina Mogoșanu	34
7.	Cum îmi planific cariera?	Psiholog Andreea Tatoi	123
8.	Care sunt resursele, vulnerabilitățile și modalitățile mele de gestionare a acestora?	Psiholog Andreea Tatoi	225
9.	Cum îmi cresc stima de sine?	Psiholog Andreea Tatoi	148
10.	Managementul carierei	Vanina Szoke	204

11.	Marketing personal	Vanina Szoke	84
12.	Scriere academică	Conf. univ. dr. Marius Milcu	-
13.	Public speaking - pentru reușită academică și profesională	Conf. univ. dr. Marius Milcu	-

În tab. 3 și 4, este prezentată situația participării la activități (colective sau individuale), detaliată pe facultăți și specializări.

Tabelul 3. Situația participării la Consiliere psihologică individuală / facultate și specializare

Facultatea / Specializarea	Anul 1	Anul 2	Anul 3	Anul 4	Anul 5	Anul 6
Litere și Arte - RE_RF_RC	2	4	0	0	0	0
Litere și Arte - Actorie	6	0	0	0	0	0
SAIAPM / Master MDDZR	0	14	0	0	0	0
Științe Informatică	42	17	13	0	0	0
Științe Biologie	0	8	0	0	0	0
Științe EFS	0	2	0	0	0	0
Științe Master EFS	0	16	0	0	0	0
Medicină MG	4	0	1	0	0	1
Drept -Drept	10	0	0	0	0	0
Inginerie TI	4	0	0	0	0	0
Inginerie TCM	0	0	8	0	0	0
Științe Economice-ECTS	0	0	4	0	0	0
Științe Economice- Management	0	1	0	0	0	0
Științe Economice-Adm. Afacerilor	9	0	0	0	0	0
Științe Socio umane Psihologie	14	13	9	0	0	0
Științe Socio umane Master Psihologie	5	0	0	0	0	0
Științe Socio umane -PIPP	0	0	1	0	0	0
Științe Socio umane – As. socială	0	25	2	0	0	0
Științe Socio umane RU	8	0	0	0	0	0
Științe Socio umane Sociologie	0	0	6	0	0	0
Științe Socio umane Istorie	10	19	11	0	0	0
Științe Socio umane Master Comunicare	6	0	0	0	0	0
TOTAL	120	119	55	0	0	1

Tabelul 4. Situația participării la Consiliere individuală de carieră / facultate și specializare

Facultatea / Specializarea	Anul 1	Anul 2	Anul 3	Anul 4	Anul 5	Anul 6
Litere și Arte-RE_RF_RC	0	0	2	0	0	0
Litere și Arte- LLC-LLE	0	0	3	0	0	0
Litere și Arte- LLE-LLF	8	0	0	0	0	0
SAIAPM/IPA	0	0	0	10	0	0
SAIAPM/IPMA	0	0	0	5	0	0
SAIAPM/Montanologie	0	0	0	11	0	0
SAIAPM/CEPA	0	0	0	1	0	0
SAIAPM/IMAPA	0	0	0	1	0	0
Științe/EFS	0	0	2	0	0	0
Științe EPM	0	0	7	0	0	0
Științe Informatică	0	0	4	0	0	0
Medicină/MG	0	0	4	0	0	3
Drept - Drept	2	0	0	4	0	0
Drept -AP	2	0	0	0	0	0
Inginerie - EM	1	0	0	4	0	0
Inginerie - IEDM	0	0	5	21	0	0
Inginerie - IEI	0	0	0	1	0	0
INGINERIE - Calculatoare	3	2	13	4	0	0
Inginerie IPMI	0	0	0	10	0	0
Inginerie Robotică	0	0	11	0	0	0
Inginerie Mecatronică	0	0	15	0	0	0
Inginerie MCTR	0	0	0	2	0	0
Inginerie TCM	0	0	0	14		
Inginerie Tehnologia informației	0	6	3	0	0	0
Inginerie electronica aplicată	0	0	9	0	0	0
Ing. Transporturilor și a Traficului	0	0	4	4	0	0
Inginerie TDDH	0	0	2	0	0	0
Inginerie Logistică Industrială	0	3	0	0	0	0
Inginerie Sisteme de producție digitală	0	2	0	0	0	0
Științe Economice-ECTS	3	10	0	0	0	0
Științe Economice-FB	2	0	14	0	0	0
Științe Economice-AF (eng)	0	0	3	0	0	0
Științe Economice-CIG	0	0	9	0	0	0
Științe Economice-MM	0	0	1	0	0	0
Științe Socio umane - Psihologie	2	0	3	0	0	0
Științe Socio umane - PIPP	0	0	20	0	0	0
Științe Socio umane – As. socială	1	0	2	0	0	0

Științe Socio umane - RU	3	0	5	0	0	0
Științe Socio umane – Sociologie	12	0	3	0	0	0
Științe Socio umane -SP	2	0	0	0	0	0
Științe Socio umane -MIAEP	0	6	0	0	0	0
Științe Socio umane -APE	0	3	0	0	0	0
TOTAL	41	32	140	96	0	3

Pe de altă parte, în anul 2021, CSIS-SmartHub a asigurat servicii de consiliere a carierei pentru un număr de 772 de elevi din Sibiu și din județele limitrofe, pentru a consolida astfel bazinul de recrutare al studenților ULBS. Situația este ilustrată de figura 3.

În virtutea celor 17 protocoale de colaborare semnate cu diverse licee, cererea pentru servicii de consiliere a carierei prestate de ULBS pentru elevii de liceu, prin intermediul CSIS-SmartHub a devenit un element constant. În plus, alte două parteneriate semnate cu Inspectoratul Școlar Județean Sibiu și Centru Județean de Asistență și Resurse Educaționale au facilitat relațiile cu aceste licee și au creat cadrul propice acestei colaborări.

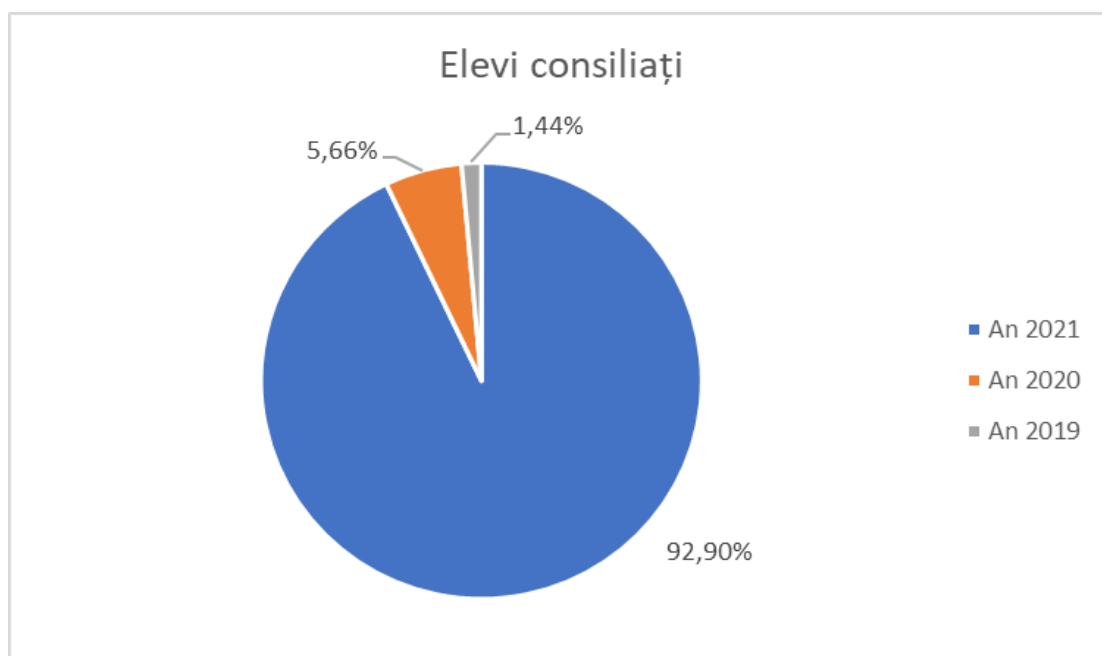


Fig. 3. Elevi consiliați –anii 2021, 2020, 2019

O privire comparativă de ansamblu, care include serviciile prestate atât pentru studenții ULBS, cât și pentru elevii de liceu, indică o creștere a vizibilității CSIS-SmartHub nu numai în interiorul universității, ci și în mediul educațional extern, ca și a încrederii beneficiarilor serviciilor de consiliere în această structură a ULBS.

Situația generală (incluzând studenți și elevi) a serviciilor de consiliere asigurate de ULBS prin intermediul CSIS-SmartHub este prezentată grafic în figura 4, pentru ultimii 3 ani de activitate (2021, 2020, 2019).

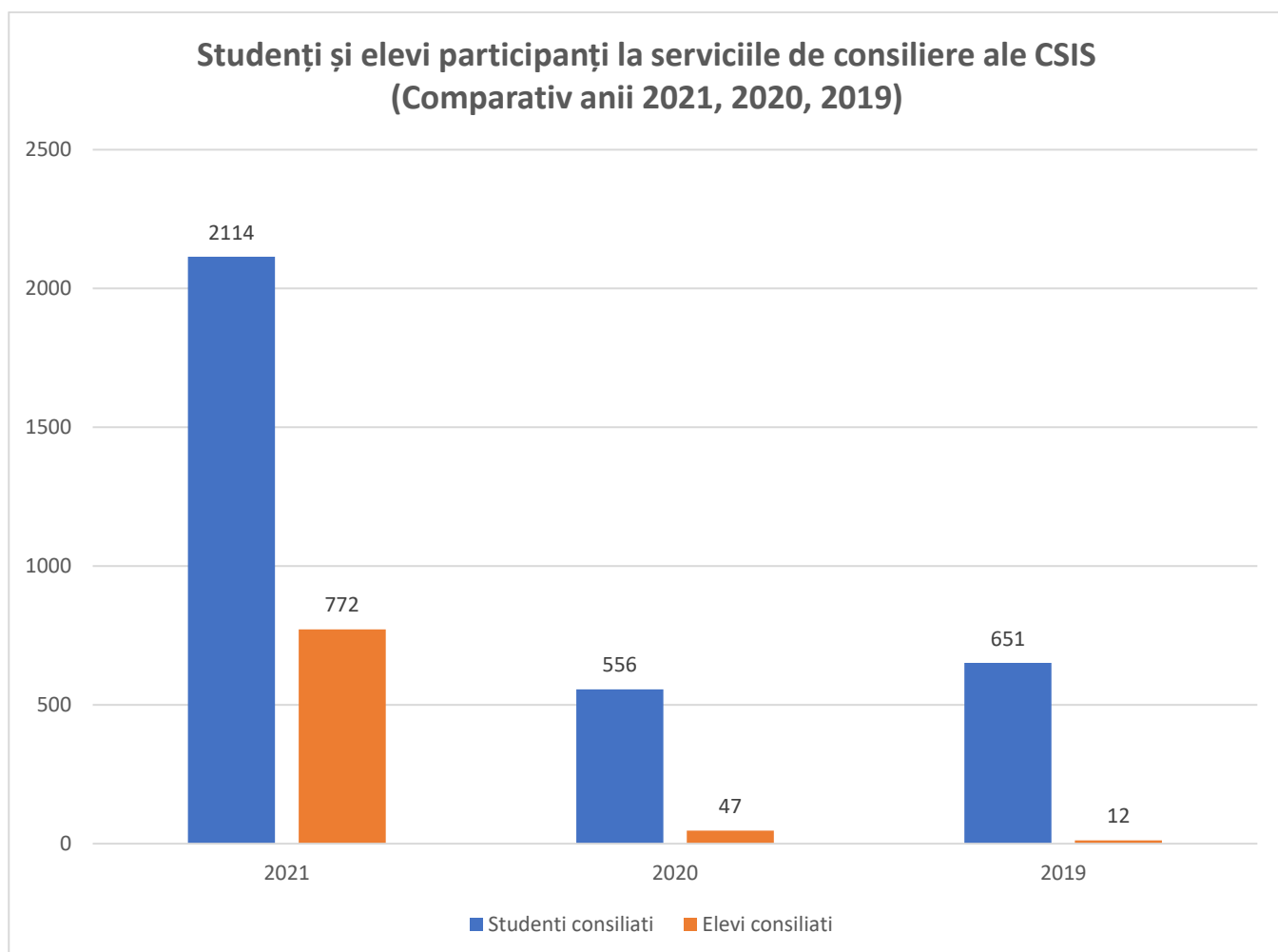


Fig. 4. Studenți și elevi consiliați – privire comparativă (anii 2021, 2020, 2019)

5.2. Aspecte specifice pentru care studenții s-au adresat CSIS-SmartHub

În anul calendaristic 2021, **studenții ULBS participanți la consiliere psihologică** s-au adresat CSIS SmartHub pentru următoarele aspecte:

- **57%** dintre participanți - cu probleme legate de autocunoaștere și dezvoltare personală (înțelegere a propriei persoane sau a celorlalți, stima de sine scăzută, îmbunătățirea abilităților de relaționare, de organizare a timpului și sarcinilor, de comunicare, de gestionare a unor emoții);
- **38%** dintre studenți au solicitat servicii de consiliere pentru simptome specifice anxietății (anxietate socială, tulburare de panică, stres posttraumatic);
- **5%** dintre ei s-au adresat pentru simptome specifice tulburării depresive (Fig. 5).

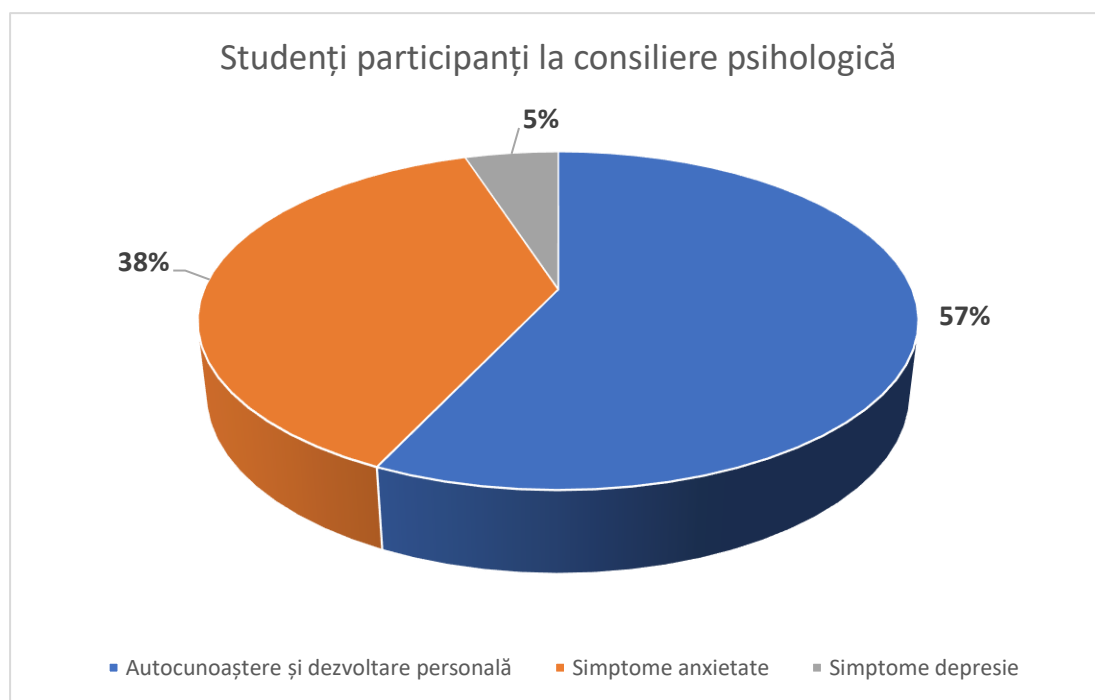


Fig. 5. Aspecte pentru care studenții au accesat serviciile SmartHub de consiliere psihologică

După cum observăm în fig. 6, în anul calendaristic 2021, **studentii care au participat la consiliere profesională / a carierei** s-au adresat CSIS SmartHub pentru următoarele aspecte:

- **85% dintre studenții participanți** au dorit să afle ce joburi pot accesa după finalizarea facultății / a specializării curente, care program de masterat ar fi cel mai potrivit și ce alte cursuri / programe de formare le vor fi necesare pentru a putea obține jobul dorit (mai precis, este vorba despre evaluare, informare și realizarea unui Plan de carieră);

- **10% din studenții participanți** au solicitat servicii de consiliere a carierei / profesională, cu scopul de a se cunoaște mai bine (caracteristici de personalitate, interese, valori, aptitudini, puncte tari și puncte slabe), fiind interesați să afle dacă specializarea aleasă care ar fi în măsură să le permită accesul la o anumită ocupație este cu adevărat cea potrivită (studenți de anul I); Aceștia au urmărit o clarificare a traseului educațional și profesional ce urmează să fie parcurs de către fiecare dintre ei, precum și identificarea unor aspecte (caracteristici, abilități) pe care ar fi necesar să le îmbunătățească pentru propria carieră;

- un procent considerabil mai mic, respectiv **5%** dintre participanții la consiliere profesională / a carierei au considerat că specializarea pe care o urmează nu li se potrivește / nu le (mai) place, că nu se descurcă în domeniul respectiv, în consecință dorind să descopere / să cunoască ceea ce li s-ar potrivi mai bine, pentru a alege un alt traseu educațional / academic și profesional.

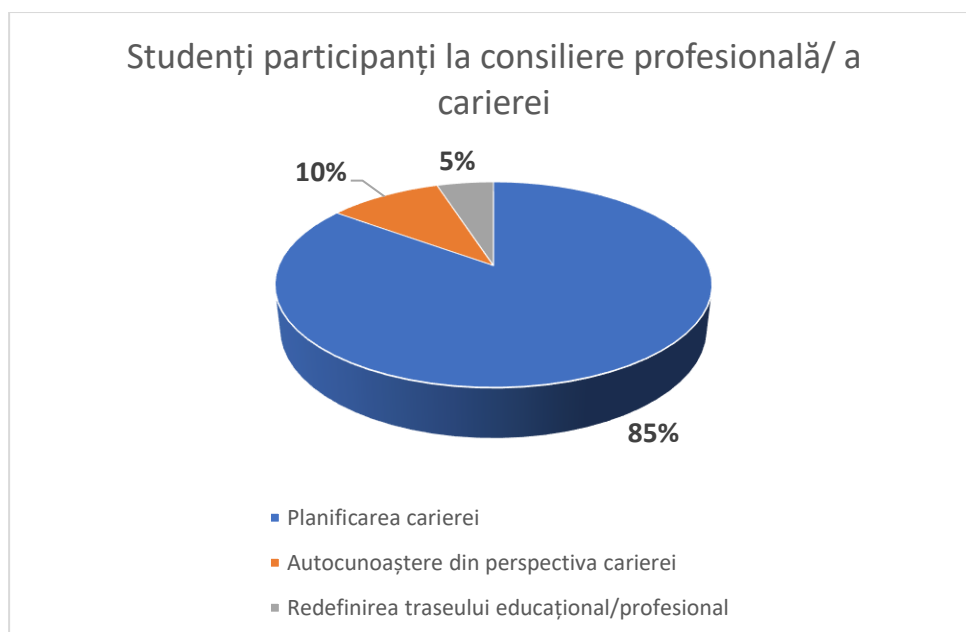


Fig. 6. Aspecte pentru care studenții au accesat serviciile SmartHub de consiliere a carierei

În anul calendaristic 2021, dintre **elevii de liceu (anii terminali) care au participat la consiliere vocațională** :

- **100 %** au dorit autocunoaștere (evaluare psiho-aptitudinală și vocațională) în vederea alegerii profesiei care li s-ar potrivi cel mai bine, respectiv clarificarea traseului educațional / academic și profesional pe care estimează că îl vor urma.

6. CONCLUZII ȘI PROPUNERI

Datorită extinderii și reconfigurării activității CSIS SmartHub, serviciile prestate de această structură a ULBS au devenit mult mai adaptate nevoilor de integrare și de optimizare a performanțelor studenților în mediului academic, oferind astfel suportul administrativ, informativ și de consiliere pentru beneficiari.

Cu toate că pandemia COVID-19 a limitat considerabil desfășurarea în regim face-to-face a tuturor activităților CSIS SmartHub, acestea s-au transferat parțial în mediul online, unde au înregistrat o creștere importantă.

Pornind de concluziile de mai sus, formulăm câteva propuneri de îmbunătățire a activității, după cum urmează:

- Inițierea unor acțiuni de promovare / diseminare activă, atât spre mediul intern al ULBS, cât și spre cel extern, al comunității, cu privire la oferta serviciilor oferite de CSIS SmartHub (Zilele SmartHub / săptămâna porților deschise, Săptămâna de orientare SmartHub), care să contribuie la creșterea vizibilității și încrederii în această structură de servicii pentru studenți a universității;

- Finalizarea amenajării și dotării laboratorului de evaluare psiho-aptitudinală / de activități colective, care asigură fundamentul unora dintre activitățile specifice de consiliere psihologică, psihoeducațională și a carierei;

- Accesarea altor proiecte, identificarea unor noi surse de finanțare, pentru a facilita achiziția unor dotări necesare, continuarea amenajării spațiului disponibil și a permite astfel dezvoltarea și extinderea activităților CSIS SmartHub;

- Diversificarea ofertei de activități, insistând pe activitățile de formare / consiliere de grup, prin îmbogățirea listei de workshopuri oferite studenților ULBS și elevilor;

- Consolidarea acordării suportului administrativ, informativ, de cercetare... pentru studenții ULBS și implicarea mai puternică a studenților în acest tip de servicii, gestionate de studenți pentru comunitatea de studenți, prin mijlocirea CSIS SmartHub;

- Menținerea și dezvoltarea relațiilor cu angajatorii, cu piața muncii, cu absolvenții ULBS, cu elevii de liceu și actualizarea bazelor de date aferente acestor activități;

- Stabilirea de noi parteneriate cu licee, inspectorate școlare, Centre Județene de Resurse și Asistență Educațională, alte instituții cu activitate în domeniul educațional sau de consiliere a carierei, pentru menținerea și dezvoltarea unei rețele active de parteneriat în județul Sibiu și județele limitrofe;

- Identificarea unor structuri cu profil similar de activitate la nivelul unor universități din alte țări și inițierea unor parteneriate cu acestea, în cadrul cărora să fie identificate noi direcții și modalități de suport pentru beneficiarii activității noastre.

Anexa 1. Tematică workshopuri

Titlu	1. SCRIERE ACADEMICĂ (ACADEMIC WRITING)
Coordonator	Conf. univ. dr. psiholog Marius Milcu
Cuvinte-cheie	Scriere academică, analiză, argumentare, transmitere a ideilor,
Descriere	<p><i>Nu e suficient să scrii (orice și oricum), ci trebuie să te faci înțeles și mai ales să convingi.</i></p> <p><i>Cum pot să-mi transmit mai bine ideile? Ce cuvinte și ce ton aș putea alege, pentru a avea un mai mare impact asupra cititorului / profesorului coordonator? Cum pot demonstra că stăpânesc informația și că știu foarte bine despre ce scriu? Prezintă informația, analizeaz-o critic, și convinge-l pe profesor că stăpânești acel domeniu.</i></p>
Tematică / Descriere	<ul style="list-style-type: none"> - Respectarea cerințelor specifice acceptate în domeniu Nu este momentul, nici locul să faci inovații. Respectă cerințele, vei putea fi creativ în alte aspecte. Oricât de tentant ar părea, schimbarea structurii lucrării poate deveni riscantă. - Prezentarea corectă și critică a informațiilor Bazează-te pe ceea ce este deja cunoscut și acceptat în domeniu, demonstrează că ai citit mult și te-ai documentat, dar nu te teme să aduci o critică ori să faci un comentariu. - Claritate și logică a textului Dacă mie nu-mi este clar, atunci cum ar putea fi înțeles de ceilalți? Profesorul a citit deja sute de lucrări, așa că va sesiza imediat ceea ce este încâlcit, neclar sau chiar eronat. Bazează-te pe argumente, și nu fă afirmații nefondate, nedemonstrate sau nedemonstrabile. - Originalitate Aceeși informație poate fi pur și simplu reformulată / refrazată, sau poate fi prezentată într-o nouă manieră, sau poate fi abordată inedit și creativ. - Autonomie <i>Această scriere este a mea, eu sunt cel/cea care a realizat-o, îmi aparține cu totul. Mi-am lăsat amprenta asupra ei, m-am îndepărtat de ceea ce au scris ori cercetat alții. Am făcut-o în felul meu, și ea mă reprezintă. Am dreptul la opinie personală și nu mă tem să fac acest lucru.</i> - Evită tonul personal, exprimările emoționale Într-o lucrare care se dorește a fi științifică, formulările de tip: <i>eu..., al meu..., părerea mea..., mi-am propus..., dorința mea..., intenția mea..., etc...</i> – nu au ce căuta. Se folosesc exprimările impersonale, tonurile neutre din punct de vedere emoțional. <p>Temele sunt abordate practic și interactiv (exerciții individuale și în grup).</p>
Competențe formate	<p>La sfârșitul workshopului, participanții:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vor fi capabili să-și structureze lucrarea în mod coerent, logic, clar și să-și convingă cititorul / profesorul coordonator - Își vor îmbunătăți abilitatea de redactare a unei lucrări științifice (licență, disertație, doctorat) - Își vor crește șansele de reușită în situații de examene / finalizare a studiilor
Publicul țintă	Grupe de maxim 25 de studenți

Durata	2 ore
Titlu	2. PUBLIC SPEAKING – DEZVOLTAREA COMPETENȚEI DE A VORBI ÎN PUBLIC, PENTRU REUȘITĂ ACADEMICĂ ȘI PROFESIONALĂ
Coordonator	Conf. univ. dr. psiholog Marius Milcu
Cuvinte-cheie	Teama de a vorbi în public, anxietate socială, comunicare, relaționare socială, integrare în grup, abilitatea de a convinge
Descriere	<p><i>Cea mai mare teamă a omului modern este cea de vorbi în public.</i></p> <p><i>Atunci când trebuie să vorbești cu mai multe persoane, simți că te supra-încălzești, ți se usucă gura, îți pierzi respirația, iar picioarele devin nesigure? Îți pierzi ideile și nu mai știi ce să spui? Începi să te bâlbâi și să transpiri? Nu te teme, cea mai mare parte a oamenilor sunt în această situație. Ai nevoie de stăpânire de sine, câteva tehnici simple de reducere a anxietății, și mai ales de un discurs logic, coerent, convingător.</i></p>
Tematică / Descriere	<ul style="list-style-type: none"> - Amenajarea ambianței Creează un mediu simplu, controlabil, în care să te poți mișca cu lejeritate. Cu microfon sau fără? Poți utiliza câteva pagini, ca suport? Cum te simți pe o scenă, ori stând pe un pedestal? - Reducerea anxietății Învață să te simți confortabil cu tine însuși. Acceptă că e o situație trecătoare, pe care o poți controla și depăși cu succes. - Masca socială: un actor pe scenă În funcție de cei pe care-i ai în față, alege masca potrivită, pregătește-te dinainte și joacă-și rolul cu naturalețe. - Ținuta vestimentară, mimica și gestica Ținuta de afaceri, casual, sau...? Ce culori vei alege? Mâna se poate ține în buzunar? Poți gesticula sau este indicat să te stăpânești? - Vorba zboară, dar ideile rămân: Construcția discursului Vorbe, vorbe, vorbe... Acestea vor fi sau nu reținute de public? Cum faci ca vorbele să fie auzite, acceptate și să producă un impact asupra celorlalți? - Controlul publicului, interacțiunea permanentă cu acesta, captarea atenției Există multe tipuri de public, persoane prietenoase și cooperante sau, dimpotrivă, dificile, ostile, care comentează întruna, persoane care te ascultă și persoane neatente și plictisite. <p>Temele sunt abordate practic și interactiv (exerciții individuale și în grup).</p>
Competențe formate	<p>La sfârșitul workshopului, participanții:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vor fi capabili să-și creeze și să-și prezinte în mod convingător un discurs - Își vor îmbunătăți abilitatea de comunicare în grupuri sociale și profesionale - Vor putea convinge partenerul de discuție / publicul prin intermediul discursului propriu

	- Își vor crește șansele de reușită în situații de interviu, angajare, relaționare profesională
Publicul țintă	Grupe de maxim 25 de studenți
Durata	2 ore

Titlu	3. GESTIONAREA EFICIENTĂ A EMOȚIILOR – WORKSHOP AUTOCUNOAȘTERE
Coordonator	Psiholog Mogoșanu Cristina
Cuvinte-cheie	Emoții, gânduri, comportamente, situații, acceptare, exprimare
Descriere	<i>Te-ai aflat vreodată în situația în care emoțiile tale au condus la rezultate neașteptate (poate ai spus anumite lucruri nedorite sau te-ai comportat într-un mod nepotrivit sau pur și simplu s-a întâmplat exact invers față de cum ți-ai plănuit)? Emoțiile ne caracterizează, iar pentru starea noastră de bine ar fi indicat să le acceptăm și să le exprimăm într-un mod optim.</i>
Tematică	<ul style="list-style-type: none"> Recunoașterea și denumirea emoțiilor <p>Înainte de a ne propune să gestionăm emoțiile este necesar să cunoaștem care sunt de fapt acele emoții care ne ”crează” dificultăți: denumirea emoției (nu doar polul pozitiv (mă simt ok, bine) și polul negativ (mă simt rău/”nașpa”/prost)), situațiile în care apar frecvent aceste emoții, cum reacționează corpul meu în timpul trăirii acestor emoții.</p> <ul style="list-style-type: none"> Relația situație - gânduri - emoții - comportamente <p>Emoțiile apar ca urmare a interpretărilor pe care noi le oferim unor situații. În urma acestor emoții avem evident anumite comportamente (verbale sau nonverbale). De cele mai multe ori interpretările noastre sunt eronate și din acest motiv experimentăm cu o frecvență și intensitate mare anumite emoții (mai ales negative).</p> <ul style="list-style-type: none"> Exprimarea emoțiilor prin comportament verbal sau nonverbal adecvat <p>”Să dăm cuvântul emoțiilor”, adică să le exprimăm, nu să le reprimăm, ascundem, ignorăm etc.</p> <p>Exprimarea emoțiilor înseamnă exercițiu, curaj, eliberare, respect față de sine și față de ceilalți. Toate temele vor avea aplicații care să faciliteze conștientizarea la nivel personal a dificultăților legate de gestionarea emoțiilor, precum și exersarea unor modalități optime de exprimare a acestora.</p>
Competențe formate	<p>La sfârșitul workshopului, participanții:</p> <ul style="list-style-type: none"> Își vor îmbunătăți capacitatea de relaționare în grupurile din care fac parte (self-management) Vor avea o mai bună capacitate de autocontrol în diferite contexte academice, profesionale, sociale
Publicul țintă	Studenți -grupe de maxim 25 de studenți

Durata	2 ore
Titlu	4. TEHNICI DE EFICIENTIZARE A COMUNICĂRII
Coordonator	Psiholog Mogoșanu Cristina
Cuvinte-cheie	Bariere, ascultare, feedback, respect față de sine, opinii personale
Descriere	<i>Comunicarea este un instrument important în evoluția fiecărei persoane, în crearea și menținerea relațiilor interpersonale, precum și în realizarea obiectivelor din orice arie a vieții. A comunica eficient presupune cunoaștere de sine, empatie, a ști să ascuți, a înțelege mesajele, a oferi feedback, a exprima emoțiile, a accepta conflictele, a te afirma, a respecta pe cei cu care comunică.</i>
Tematică / Descriere	<ul style="list-style-type: none"> • Ascultarea activă. Bariere în ascultarea activă <p>Ascultarea activă presupune nu doar a auzi semnalele sonore transmise de cel cu care comunicăm sau a lăsa impresia celui alt că este ascultat. De fiecare dată când suntem centrați pe propria persoană în procesul de comunicare apar barierele în ascultarea activă, iar acest lucru afectează comunicarea.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feedbackul constructiv <p>Atunci când oferim un feedback avem tendința de a răspunde emoțional, de a face evaluări, de a pune etichete, de a da sfaturi. Pentru a fi util persoanei care primește feedbackul se impune mai multă obiectivitate legată de context, situație, comportament, emoții sau dorințe ale persoanei care oferă feedback.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asertivitatea sau ce înseamnă să te afirmi având respect față de cei din jur <p>Asertivitatea este o abilitate iar în comunicare se manifestă prin deschidere, onestitate, curaj, respect față de sine și cei din jur. Este o abilitate care ne ajută atât în relațiile interumane, cât și în dezvoltarea noastră personală.</p> <p>Fiecare temă va avea aplicații practice (exerciții de grup sau individuale) pentru a facilita conștientizarea la nivel individual a aspectelor legate de comunicare care necesită îmbunătățiri, precum și exersarea unor modalități / tehnici de eficientizare a comunicării.</p>
Competențe formate	<p>La sfârșitul workshopului, participanții:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Își vor îmbunătăți capacitatea de a comunica eficient - Vor cunoaște modalități de eficientizare a comunicării - Își vor îmbunătăți capacitatea de relaționare cu ceilalți și de integrare în grupuri - Vor conștientiza importanța eficientizării comunicării în realizarea sarcinilor de grup
Publicul țintă	Studenți -grupe de maxim 25 de studenți
Durata	2 ore

Titlu	5. MANAGEMENTUL TIMPULUI
Coordonator	Psiholog Mogoșanu Cristina
Cuvinte-cheie	Stil personal, hoji de timp, amânare, prioritizare, instrumente, stabilire obiective, planificare
Descriere	<i>”Timpul are prostul obicei de a fi ireversibil” (O. Paler). Timpul este o resursă extrem de importantă, cu care de cele mai multe ori o parte dintre noi simțim că suntem în război. A învăța să gestionăm această resursă presupune să renunțăm la anumite obiceiuri ineficiente, dar și să exersăm comportamente de planificare, organizare, ierarhizare a tuturor acțiunilor pe care ne-am asumat că le vom realiza.</i>
Tematică / Descriere	<ul style="list-style-type: none"> - Erori frecvente în gestionarea timpului Atitudinile și comportamentele pe care le avem de multe ori în raport cu timpul și sarcinile pe care le avem de realizat generează pierderea sentimentului de control în gestionarea acestora. - Ce sunt și cum putem gestiona hoji de timp O serie de activități aparent importante ne pot ocupa segmente importante de timp, iar acest lucru poate influența negativ modul în care utilizăm eficient timpul. - Amânarea: posibile cauze, cum o gestionăm Comportamentul de amânare poate avea cauze interne (temeri, stil personal) sau cauze externe (caracteristicile sarcinilor, modalități de rezolvare etc.). Pentru a gestiona eficient amânările este important să cunoaștem care sunt cauzele. - Prioritizarea: instrumente, beneficii Toate acțiunile pe care le avem de realizat într-un anumit interval de timp ar fi bine să fie ierarhizate după anumite criterii pentru a le finaliza cu succes. - Stabilirea obiectivelor Fără obiective clar definite și încadrate în timp nu putem mobiliza resursele necesare atingerii rezultatelor dorite, suntem doar persoane care reacționează la solicitările exteriorului. <p>Temele sunt abordate teoretic și practic (exerciții individuale și în grup).</p>
Competențe formate	(La sfârșitul workshopului, participanții: <ul style="list-style-type: none"> - Își vor îmbunătăți capacitatea de a gestiona mai bine timpul - Își vor îmbunătăți capacitatea de planificare a sarcinilor - Vor conștientiza importanța gestionării timpului pentru succesul în plan profesional
Publicul țintă	Studenți – grupe de maxim 25 de studenți
Durata	2 ore

Titlu	6. GESTIONAREA CONFLICTELOR INTERPERSONALE
Coordonator	Psiholog Mogoșanu Cristina
Cuvinte-cheie	Stil personal de abordare a conflictului, Thomas-Kilmann, analiză, abilități, gestionare, ascultare, perspectivă, emoții, valori
Descriere	<i>În situații de conflict, fiecare dintre noi reacționăm diferit: unii evită, alții renunță, alții își susțin cu tărie punctele de vedere, în speranța că celălalt va ceda. Conflictul, deși are o încărcătură emoțională negativă, are efecte pozitive în plan relațional, poate conduce la întărirea relațiilor, la înțelegere reciprocă și oferă oportunități pentru învățare.</i>
Tematică / Descriere	<ul style="list-style-type: none"> - Strategiile Thomas-Kilmann de abordare a conflictelor Care sunt stilurile de abordare a unei situații de conflict, ce avantaje și dezavantaje prezintă fiecare dintre ele, care sunt criteriile în funcție de care alegem care poate fi stilul potrivit într-o situație conflictuală. - Modelul ABC de analiză a conflictelor, modelul PIN În spatele a ceea ce se declară într-o situație de conflict există o serie de factori personali (nevoi, credințe, emoții, valori, stimă de sine etc.). Pentru a gestiona eficient conflictele este necesar să înțelegem ce se află "la baza icebergului". - Abilități necesare pentru gestionarea eficientă a conflictelor Cum putem să abordăm conflictele fără a lăsa emoțiile negative să ne conducă la reacții inadecvate. <p>Temele sunt abordate teoretic și practic (exerciții individuale și în grup).</p>
Competențe formate	<p>La sfârșitul workshopului, participanții:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Își vor îmbunătăți capacitatea de relaționare cu cei din jur - Vor identifica și exersa abilitățile necesare pentru gestionarea eficientă a conflictelor interpersonale - Își vor îmbunătăți capacitatea de integrare în diferite grupuri
Publicul țintă	Studenți – grupe de maxim 25 de studenți
Durata	2 ore

Titlu	7. DEZVOLTAREA ABILITĂȚII DE A LUCRA ÎN ECHIPĂ
Coordonator	Psiholog Mogoșanu Cristina
Cuvinte-cheie	Echipa de lucru, etape, rezolvare probleme, decizii, consens, comunicare
Descriere	<i>Echipa de lucru acționează ca un tot unitar, într-o direcție cunoscută și asumată de toți membrii. Experiența lucrului în echipă ne provoacă să comunicăm, să-i susținem pe ceilalți, să respectăm metodele, regulile, să învățăm să ne asumăm responsabilitatea sarcinilor indicate, să împărțim cu ceilalți, să fim autentici, deschișipe scurt, să colaborăm.</i>
Tematică / Descriere	<ul style="list-style-type: none"> - Echipa de lucru: etape de dezvoltare, calitatea de membru în echipă O echipă de lucru pentru a fi eficientă parcurge mai multe stadii de dezvoltare. În fiecare stadiu există aspecte evolutive legate de relațiile din echipă și de realizarea sarcinilor de echipă. - Roluri asumate în echipa de lucru În mod involuntar, având în vedere personalitatea fiecărui membru, într-o echipă de lucru există o serie de roluri asumate de către membrii acesteia. Cunoașterea acestor roluri (asumate cu prioritate de către fiecare membru) poate conduce la eficientizarea rezolvării sarcinilor în echipă. - Rezolvarea problemelor în echipă: etape, provocări A rezolva o problemă în echipă nu înseamnă că fiecare rezolvă individual problema, iar la sfârșit sunt prezentate rezultatele. Fiecare membru cunoaște și respectă anumite etape de rezolvare a problemelor în echipă și contribuie la soluționarea problemei în fiecare etapă. - Luarea deciziilor prin consens în echipe De cele mai multe ori, din lipsă de timp sau de alte resurse (ex. Răbdare), se ajunge la modalitatea de a decide prin vot în echipele de lucru. Decizia luată prin consens oferă posibilitatea tuturor membrilor de a argumenta propriul punct de vedere și este acceptată de către toți membrii. <p>Temele sunt abordate teoretic și practic (exerciții individuale și în grup).</p>
Competențe formate	La sfârșitul workshopului, participanții: <ul style="list-style-type: none"> - Își vor îmbunătăți abilitatea de a lucra în echipă; - Își vor crește șansele de integrare cu succes în grupurile de muncă; - Vor cunoaște strategii mai eficiente de relaționare cu membrii unui grup
Publicul țintă	Studenți – grupe de maxim 25 de studenți
Durata	2 ore

Titlu	8. CUM ÎMI PLANIFIC CARIERA?
Coordonator	Andreea TATOIU, Psiholog
Cuvinte-cheie	Carieră, analiza SWOT, obiective SMART, Plan de carieră
Descriere	<p><i>Planificarea este esențială atunci când te gândești la traiectoria profesională. O planificare nu este un simplu eseu despre viitor. Trebuie să iei în considerare resursele de care dispui, prioritățile pe care le ai și mai ales, rezultatele la care dorești să ajungi.</i></p> <p><i>Atunci când știi ce îți dorești ca traiectorie profesională, poți rămâne doar la nivel de dorințe sau poți construi un plan concret, care să te ajute să îți atingi obiectivele profesionale dorite.</i></p> <p><i>Pentru a trece de la dorință la acțiune, este necesar să cunoști care sunt punctele tale forte, vulnerabilitățile, oportunitățile și amenințările în carieră, ce înseamnă și cum te poate ajuta construirea unui obiectiv profesional SMART și cum anume să alegi acele activități și resurse personale necesare obținerii rezultatelor dorite.</i></p>
Tematică	<ul style="list-style-type: none"> • Realizarea analizei SWOT; Analiza SWOT este o tehnică eficientă care te ajută să iei decizii importante legate atât de carieră, cât și de viața personală. Te ajută să identifici punctele tale tari, pe care le poți valorifica, dar și să identifici și să izolezi aspectele care trebuie îmbunătățite. În felul acesta, vei avea o imagine foarte clară a nivelului la care te afli acum în carieră, vei putea elabora direcții strategice în ceea ce privește cariera ta și vei ajunge să te cunoști mai bine. • Deciziile privind cariera; A lua o decizie poate fi destul de dificil și de stresant, mai ales dacă nu ești sigur pe ce anume ar trebui să te bazezi în așa fel încât să faci cea mai bună alegere. Tu știi cum să iei o decizie cât mai informată și mai rațională privind cariera? • Definirea obiectivelor profesionale; Succesul depinde într-o mare măsură de modul în care stabilești lucrurile pe care dorești să le obții. Tu știi cum să-ți setezi un obiectiv profesional care să fie specific, măsurabil, accesibil, relevant și temporal (SMART)? • Elaborare Plan de carieră și de acțiuni. Poți crea un plan de carieră și de acțiuni în orice etapă profesională te afli. Fie că ești încă pe băncile facultății, tocmai ai absolvit, sau îți dorești o promovare, un lucru este sigur: planul de carieră și de acțiuni te va ajuta să stabilești obiective realizabile și să te concentrezi pe îndeplinirea lor. Tu știi dacă traiectoria ta profesională urmează cursul optim? <p>Temele sunt abordate teoretic și practic (exerciții individuale și în grup).</p>
Competențe formate	<ul style="list-style-type: none"> - O mai bună capacitate de a conștientiza resursele, de a recunoaște limitele, de a cunoaște oportunitățile în carieră, de a identifica și preveni posibilele pericole; - Îmbunătățirea capacității decizionale și a autonomiei în planificarea dezvoltării carierei; - O mai bună capacitate de identificare a oportunităților de carieră și ocupare a posturilor de muncă.
Publicul țintă	Grupe de max. 25 de studenți
Durata	2 ore

Titlu	9. CARE SUNT RESURSELE, VULNERABILITĂȚILE ȘI MODALITĂȚILE MELE DE GESTIONARE A ACESTORA?
Coordonator	Andreea TATOIU, Psiholog
Cuvinte-cheie	Cunoaștere de sine, puncte forte, valori, vulnerabilități, modalități de gestionare
Descriere	<p><i>Atunci când te întrebi cine ești cu adevărat, departe de regulile impuse de societatea în care trăiești și de persoanele care te înconjoară, îți exprimi dorința de autocunoaștere. Vrei și ai nevoie de o imagine mentală despre propria ta persoană, care să te ajute să te identifice și să te diferențiezi în anumite moduri.</i></p> <p><i>Autocunoașterea te ajută să identifice piedicile, dar și resursele și posibilitățile de realizare, să poți obține starea de echilibru cu tine însuși și cu ceilalți, să identifice ce este cu adevărat important pentru tine, să poți găsi soluții inovatoare chiar și în cele mai dificile momente din viața personală și profesională, te învață cum să-ți dezvoltți creativitatea și spontaneitatea.</i></p>
Tematică	<ul style="list-style-type: none"> • Explorare puncte forte și valori personale Fiecare persoană este unică prin calitățile sale, prin ceea ce iubește să facă, prin ceea ce știe să facă și prin ceea ce prețuiește cu adevărat! Tu știi ce anume te face unic? • Vulnerabilități, puncte slabe Orice persoană are la îndemână un rezervor de resurse și limite interioare și sociale. Nu doar resursele, ci și limitele pot fi valorificate cu beneficii. Tu îți cunoști limitele și impactul acestora asupra propriei persoane? • Mecanisme de gestionare a dificultăților personale Pentru a gestiona diverse dificultăți din viața personală și profesională, este important să identificăm și apoi să conștientizăm ce mecanisme și resurse personale folosim pentru asta. Tu știi ce strategii folosești pentru a face față unor aspecte dificile interne sau externe? <p>Temele sunt abordate teoretic și practic (exerciții individuale și în grup).</p>
Competențe formate	<ul style="list-style-type: none"> - O mai bună cunoaștere și valorificare a resurselor proprii în plan personal și profesional; - Îmbunătățirea capacității decizionale și a autonomiei în planificarea dezvoltării carierei; - O mai bună capacitate de adaptare și integrare în grupuri educaționale și de muncă.
Publicul țintă	Grupe de max. 25 de studenți
Durata	2 ore

Titlu	10. CUM IMI CRESC STIMA DE SINE?
Coordonator	Andreea TATOIU, Psiholog
Cuvinte-cheie	Autoacceptare, imagine de sine, stimă de sine, încredere în sine
Descriere	<i>Când îți acorzi suficientă valoare, îți atingi mai ușor obiectivele, pentru că a avea încredere în tine, în forțele proprii, te face să-ți mobilizezi exact resursele de care ai nevoie să depășești obstacolele și să mergi în direcția dorită. Atunci când nu îți acorzi suficientă valoare, negociezi ineficient, comunici mai greu, acționezi cu mai multă frică sau eviți să acționezi și "îți pui singur bețe în roate". Când nu îți acorzi valoare anihilezi resursele de care ai avea nevoie pentru a întreprinde ceva.</i>
Tematică	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptarea de sine Modul în care ne percepem (imaginea de sine) depinde de gradul de autostimă (autoapreciere, autorespect, autoacceptare) pe care îl avem. Dacă ne acceptăm pe noi înșine, dacă ne apreciem pentru ceea ce facem bine, contribuim la autorespectul și încrederea în sine. Dacă acceptăm faptul că avem și slăbiciuni, fără să ne criticăm în permanență pentru ele, formăm baza toleranței față de sine și implicit față de alții. Tu știi cum să realizezi un echilibru între autoapreciere și autocritică? • Stima de sine Stima de sine este o trăsătură de personalitate în raport cu valoarea pe care o atribuim persoanei noastre, un fel de măsură a cât de mult ne autovalorizăm, apreciem, aprobăm, premiem sau cât de mult ne placem pe noi înșine. Tu știi care este nivelul tău actual al stimei de sine și cât de importantă este aceasta în dezvoltarea ta personală și profesională? • Stimularea autoacceptării și a autoaprecierii O imagine bună de sine ne determină "să riscăm o încercare", acceptând în același timp că s-ar putea să realizăm ceva sau că s-ar putea să eșuăm, dar, oricum merită să încercăm. Tu știi cum să-ți îmbunătățești stima de sine și imaginea de sine? <p>Temele sunt abordate teoretic și practic (exerciții individuale și în grup).</p>
Competențe formate	<ul style="list-style-type: none"> - O mai bună cunoaștere și valorificare a resurselor proprii în plan personal și profesional; - Îmbunătățirea capacității decizionale și a autonomiei în planificarea dezvoltării carierei; - O mai bună capacitate de adaptare și integrare în grupuri educaționale și de muncă;
Publicul țintă	Grupe de max. 25 de studenți
Durata	2 ore

Titlu	11. MANAGEMENTUL CARIEREI
Coordonator	Vanina Szoke
Cuvinte-cheie	Analiza SWOT, analiza și planificarea strategică a carierei, plan de carieră
Tematică	<i>Cum pot identifica și valorifica punctele mele forte, pentru a-mi crește șansele de inserție profesională? Pot identifica și gestiona punctele mele slabe? Care sunt oportunitățile și limitele pieței muncii, pe care ar trebui să le am în vedere?</i>
Descriere /Tematică	<ul style="list-style-type: none"> - Planificarea carierei presupune parcurgerea din partea fiecărui individ a unor pași necesari și importanți pentru succesul acesteia, ținând cont de profilul individual, obținut în urma procesului de cunoaștere de sine: autocunoașterea/autoevaluarea, explorarea abilităților, explorarea valorilor. - Adoptarea unei decizii privind cariera presupune cunoașterea abilităților și competențelor personale, a intereselor, preocupărilor și valorilor proprii, a activităților ocupaționale preferate. - Proces de identificare a nevoilor, aspirațiilor și oportunităților privind cariera în cadrul unei organizații, precum și acela de realizare a unor programe de dezvoltare a resurselor umane, în scopul susținerii carierei respective; - Proces continuu de descoperire, în cadrul căruia o persoană dezvoltă un concept propriu ocupațional, ca rezultat al capacităților, nevoilor, motivațiilor și aspirațiilor acesteia, precum și al propriului sistem de valori; - Proces complex și sistematic de stabilire a obiectivelor carierei, de elaborare și implementare a strategiilor, de autoevaluare și analiză a oportunităților, precum și de evaluare a rezultatelor. - Analiza SWOT urmărește analiza și planificarea strategică a individului. <ul style="list-style-type: none"> o Punctele tari și punctele slabe se referă la descrierea a ceea ce există în interiorul individului. o Oportunitățile și amenințările sunt o descriere a mediului extern atât în prezent cât și în viitor. - Temele sunt abordate teoretic și practic (exerciții individuale și în grup).
Competențe formate	<p>În elaborarea Planului de carieră personal, se urmărește</p> <ul style="list-style-type: none"> - parcurgerea succesivă a etapelor de autocunoaștere, analiză SWOT, principii directe, deprinderi spre eficiență, misiune personală, fixare a obiectivelor cu stabilirea unor planuri de acțiune strategice, roluri, status-uri și transpunerea lor în practică, în domeniile urmărite.
Publicul țintă	Grupe de max. 25 de studenți
Durata	2 ore

Titlu	12. MARKETING PERSONAL
Coordonator	Vanina Szoke
Cuvinte-cheie	Redactare CV, simulare interviu, managementul carierei
Tematică	<i>Cum pot redacta un CV, pentru a avea un impact mai mare asupra angajatorului? Îmi pot crește șansele de angajate, prin scrierea corectă a unui CV? Ce întrebări mi se vor adresa la interviu și cum pot răspunde la acestea în cel mai bun mod cu putință? Cum mă pot pregăti pentru a crea o impresie favorabilă la interviul de angajare?</i>
Descriere / Tematică	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentarea / analiza și evaluarea abilităților de comunicare în carieră (auto-prezentare, auto-cunoaștere). - Pregătirea pentru piața muncii, prin dezvoltarea portofoliului personal și pregătirea pentru interviul de selecție, conform cerințelor angajatorilor. - Workshop-ul îi va ajuta pe participanți la construirea unui CV și a unei scrisori de intenție care să corespundă experienței, abilităților și aspirațiilor lor din momentul redactării, ajutându-i să conștientizeze și ce elemente sunt relevante, pentru viitor. - Workshop-ul poate contribui la îmbunătățirea încrederii în sine a studenților, precum și la conștientizarea acelor abilități valoroase, în elaborarea unui CV și a unei scrisori de intenție. - Studenții vor parcurge pașii necesari pentru a conștientiza elementele necesare pentru un interviu de succes. Vom apela la tehnica «Jocului de rol», studenții având posibilitatea de a experimenta roluri în cadrul unor interviuri simulate. - Cu ocazia pregătirii pentru interviu, studenții vor avea ocazia să analizeze anunțuri de angajare, să experimenteze analiza contextului interviului, să conștientizeze detalii legate de fișa de post. - Contextul comunicațional al unui interviu de angajare va fi, de asemenea, decodat, având ocazia să identifice și să interpreteze, într-un mediu controlat, provocări reale ale pieței muncii. - Temele sunt abordate teoretic și practic (exerciții individuale și în grup).
Competențe formate	<p>La finalul modulului, studentul va fi capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Să identifice corect principalele elemente ale CV-ului, care este importanța lui, precum și principalele tipurile de CV-uri; - Să redacteze corect un CV în format Europass, în concordanță cu abilitățile și calificările dobândite în facultate, dar și a dezvoltării personale, din perspectiva carierei; - Să cunoască scopul, obiectivele și tipurile de interviu de angajare; - Să identifice punctele sale slabe și punctele tari, pentru un interviu de angajare; - Să analizeze participările anterioare și/sau ulterioare la interviuri de angajare și să conștientizeze cauzele / premisele eșecului/succesului.



	<ul style="list-style-type: none">- Să identifice tipurile de comunicare (verbal/nonverbal/paraverbal) din timpul interviului, greșelile frecvente și să dezvolte abilitățile necesare pentru a evita posibilele greșeli;- Să realizeze un „antrenament” pentru a fi pregătit să răspundă la diferite tipuri posibile de întrebări.- Să dezvolte abilitățile necesare pentru o prezentare corectă la interviu.
Publicul țintă	Grupe de max. 25 de studenți
Durata	2 ore

Întocmit,

Șef Centrul de Servicii Integrate pentru Studenți-SmartHub,

Conf.univ.dr.habil Marius Milcu