

**Program workshopuri
Semestrul II, 2024**

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. ctr.	Titlul atelierului	Descrierea atelierului	Data și ora	Modalitatea de desfășurare
1.	Auto-conștientizare și management personal: În căutarea pașilor către o mentalitate de creștere în învățare.	Acest atelier vine în întâmpinarea studenților pentru identificarea pașilor către o mentalitate de creștere spre învățare. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	18 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (2.1) 26 aprilie 2024 20:00 - 21:00 (2.2) 02 mai 2024 18:00 - 19:00 (2.3) 16 mai 2024 20:00 - 21:00 (2.4)	Fizic Centrul de Învățare Online Fizic Centrul de Învățare Online

2.	Conștientizare socială: Empatia - O superputere pentru relații valoroase	<p>Conștientizarea socială reprezintă o cale spre a înțelege mai bine ceea ce este important pentru noi și pentru cei din jur în orice interacțiune socială: acasă, la muncă sau în orice alt context ne-am afla.</p> <p>Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/</p>	<p>04 aprilie 2024 18:00 -19:30 (2.5)</p> <p>10 aprilie 2024 18:30 -20:00 (2.6)</p> <p>15 mai 2024 18:00 -19:30 (2.7)</p> <p>21 mai 2024 18:30 - 20:00 (2.8)</p>	<p>Online</p> <p>Fizic Centrul de Învățare</p> <p>Online</p> <p>Fizic Centrul de Învățare</p>
3.	Cum recunoaștem și cum gestionăm anxietatea vorbitului în public?	<p>Atelierul „Cum recunoaștem și cum gestionăm anxietatea vorbitului în public?” își propune să ajute studenții în a-și dezvolta abilitățile de relaționare și comunicare atât între ei ca grupă cât și între specializări.</p> <p>Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/</p>	<p>22 martie 2024 19:00 - 20:00 (2.9)</p> <p>05 aprilie 2024 19:00 - 20:00 (2.10)</p>	<p>Online</p> <p>Online</p>
4.	Managementul stresului: Întâlnirea cu stresul, aventura timpului și călătoria împreună	<p>Atelierul propus este o experiență interactivă și practică, concentrată pe dezvoltarea capacităților de gestionare a stresului și creșterea rezilienței.</p> <p>Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/</p>	<p>08 martie 2024 18:30 20:00 (2.11)</p> <p>25 martie 2024 18:30 - 20:00 (2.12)</p>	<p>Online</p> <p>Online</p>
5.	Alegerile în carieră - deciziile mele conștiente!	<p>Participantul va conștientiza strategiile personale de luare a deciziilor și se va simți antrenat în descoperirea conștientă a unui scop în viața profesională în timpul derulării activității propuse.</p>	<p>14 martie 2024 18:00 - 19:00 (B) (2.15)</p> <p>26 martie 2024 19:00 - 20:00 (B) (2.13)</p> <p>01 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (A) (2.16)</p>	<p>Online</p> <p>Fizic Centrul de Învățare</p> <p>Fizic Centrul de Învățare</p>

			09 aprilie 2024 19:00 - 20:00 (A) (2.14)	Online
6.	Managementul carierei: Cum să stabilești armonia între carieră și viața personală?	În cadrul atelierului se are în vedere înțelegerea de către participanți a dinamicii rolurilor pe care aceștia le joacă în viața lor, în relație cu etapele lor de viață, în cadrul cărora dedică mai mult sau mai puțin timp și alte resurse fiecăruia dintre roluri, cu scopul armonizării acestora spre a-și crește calitatea vieții și progresul academic și profesional. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	21 martie 2024 17:00 - 18:00 (2.17) 04 aprilie 2024 17:00 - 18:00 (2.18)	Fizic Centrul de Învățare Fizic Centrul de Învățare
7.	Relaționarea pozitivă: Puterea echipei	Atelierul "Relaționarea pozitivă: Puterea echipei" are ca scop principal dezvoltarea unei culturi a relaționării pozitive în cadrul echipei. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	20 martie 2024 18:00 - 19:30 (2.19) 26 martie 2024 17:00 - 18:30 (2.20)	Online Fizic Centrul de Învățare
8.	Pregătire pentru angajare și promovare personală: Îmi realizez primul CV!	În acest atelier vom răspunde la întrebări prin lentila de recrutare și selecție. Totodată, vei afla care sunt acele aspecte care aduc un plus în construirea unui CV (aproape) perfect. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	28 martie 2024 18:30 - 20:00 (2.21)	Online
9.	Pregătire pentru procesul de recrutare: Mă antrenez pentru primul interviu!	Acest atelier își propune să aducă claritate în ceea ce privește etapele procesului de recrutare, modul de relaționare cu persoanele implicate și aspectele de care, dacă vei ține cont, te vor aduce cu un pas mai aproape de reușită. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	17 aprilie 2024 18:30 - 20:00 (2.22)	Online
10.	Cum să transformi interviul de angajare într-o experiență reușită	În cadrul acestui atelier 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. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	23 mai 2024 18:30 - 20:00 (2.23)	Online

11.	Ce este și cum să eviți plagiatul în lucrarea ta academică?	Atelierul de scriere academică abordează principalele elemente ale scrierii academice - planificare, elaborare, stil academic, metode de citare - utile pentru studenții și studentele de la ciclul licență, din domeniul științelor sociale. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	03 aprilie 2024 12:00 (3.14)	Fizic Centrul de Învățare
12.	Cum să folosești citate într- o lucrare academică conform stilului APA	Atelierul de scriere academică abordează principalele elemente ale scrierii academice - planificare, elaborare, stil academic, metode de citare - utile pentru studenții și studentele de la ciclul licență, din domeniul științelor sociale. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	10 aprilie 2024 12:00 (3.15)	Fizic Centrul de Învățare
13.	Cele mai importante reguli ale stilului APA, pe scurt	Atelierul de scriere academică abordează principalele elemente ale scrierii academice - planificare, elaborare, stil academic, metode de citare - utile pentru studenții și studentele de la ciclul licență, din domeniul științelor sociale. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	17 aprilie 2024 12:00 (3.16)	Fizic Centrul de Învățare
14.	Moda, gândire critică și sustenabilitate	Atelierul propune o incursiune în lumea valorilor personale și a sustenabilității. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro/	24 aprilie 2024 12:00 - 13:-00 (3.17)	Fizic Centrul de Învățare
15.	Atelier Colaj Climatic	Gândește Global, Acționează Local: Află despre micile schimbări de zi cu zi care pot avea un impact uriaș asupra mediului. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	26 aprilie 2024 11:00 - 14:00 (3.18)	Fizic Centrul de Învățare
16.	Cafeneaua ideilor: Ghidul studentului UB	Dacă ești student și vrei să îți lași amprenta (verde) pe lume, să îți amplifici vocea prin artă și să te conectezi cu alți eco-avangardiști, atunci ești în locul potrivit. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	3 mai 2024 10:00 - 11:00 (3.19)	Fizic Centrul de Învățare
17.	Strategii de exersare a inteligenței narative	Pe parcursul a trei întâlniri vei putea afla răspunsuri la întrebările de mai sus și vei activa alți „organizatori” interogativi personali cu privire la exersarea inteligenței narative pentru facilitarea învățării academice. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	03 mai 2024 10:00 - 11:30 (3.20) 07 iunie 2024 10:00 - 11:30 (3.21)	Fizic Centrul de Învățare Fizic Centrul de Învățare

18.	Gândirea critică - 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. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	25 martie 2024 13:00 (3.22)	Online
19.	Susținerea unui discurs - structura, exprimare și atitudine	Studentzii primesc structura de baza a unui discurs precum și o serie de explicații adiționale. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	26 martie 2024 13:00 (3.23)	Online
20.	Clădirea identității personale - atenție și concept	Intalnirea porneste de la o serie de idei pe care le întâlnim pentru prima oară în istorie la Platon; idei precum cele găsite în "Mitul pesterii" sau în "Lumea Ideilor". Scopul este acela de a înțelege modul în care ne putem dezvolta personal din punct de vedere emoțional, psihic sau fizic. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	27 martie 2024 13:00 (3.24)	Online
21.	Stabilirea obiectivelor: „cheie sau lacăt” spre reușită	Stabilirea obiectivelor în învățare este un pas esențial în orice proces educațional sau de formare. Aceste obiective clarifică așteptările și definesc ceea ce se așteaptă ca studenții sau cursanții să știe sau să poată face la sfârșitul unui curs. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	13 martie 2024 11:00 - 12:00 (1.1) 20 martie 2024 10:00-11:00 (1.2)	Fizic Centrul de Învățare Online
22.	Dezvoltarea abilităților de adaptabilitate și reziliență în fața schimbărilor și incertitudinii	Workshopul „Dezvoltarea abilităților de adaptabilitate și reziliență în fața schimbărilor și incertitudinii” se concentrează pe dezvoltarea abilităților necesare pentru a face față schimbărilor și incertitudinii. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	10 aprilie 2024 11:00 - 12:00 (1.3) 17 aprilie 2024 10:00-11:00 (1.4)	Fizic Centrul de Învățare Online
23.	Stres și producătorii de stres în învățare	Stresul este cel care poate demonta orice plan de intervenție și de realizare a obiectivelor. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	15 mai 2024 11:00 - 12:00 (1.5) 22 mai 2024 16:00-17:00 (1.6)	Fizic Centrul de Învățare Online

24.	Explorarea învățării experiențiale prin activități practice	Scopul workshop-ului este de a oferi participanților o înțelegere mai profundă a învățării experiențiale și să le ofere, totodată, oportunități practice de a experimenta această metodă de învățare. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	04 aprilie 2024 19:00 - 20:00 (3.1)	Fizic Centrul de Învățare
25.	Strategii de gestionare a burnout-ului în mediul academic și profesional	Scopul workshop-ului este de a oferi participanților din mediul academic și profesional strategii și resurse practice pentru a identifica, preveni și gestiona burnout-ul, promovând astfel bunăstarea și sănătatea mentală. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	18 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.2)	Online
26.	Workshop de creștere a încrederii de sine	Scopul atelierului este acela de a le oferi studenților participanți câteva tehnici/instrumente care să îi susțină în creșterea încrederii de sine în relație cu procesul de învățare. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	17 aprilie 2024 17:00 - 18:00 (3.3) 25 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.4)	Fizic Centrul de Învățare Online
27.	Găsește-ți drumul: ghid practic pentru găsirea unui job	Workshop-ul oferă studenților instrumentele și strategiile necesare pentru a-și găsi un job potrivit lor. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	10 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.5) 17 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.6)	Fizic Centrul de Învățare Online
28.	Dezvoltarea competențelor socio-emoționale	Scop: Dezvoltarea stimei de sine, reglarea emoțională și competențele sociale pentru a sprijini succesul academic și a reduce stresul. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	11 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.7)	Fizic Centrul de Învățare
29.	Descoperiți-vă calea: Consiliere profesională și orientare în carieră pentru studenți"	Scop: Furnizarea de servicii de consiliere și orientare în carieră pentru a ghida alegerile academice și profesionale bazate pe personalitate, aptitudini și valori. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	18 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.8)	Online

30.	Gestionarea stresului și bunăstarea mentală	Scopul acestui workshop este de a oferi tehnici și strategii pentru a gestiona stresul, a face față anxietății și a menține o bunăstare mentală și emoțională pozitivă în timpul anilor de studiu. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	13 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.9)	Fizic Centrul de Învățare
31.	Educație financiară și gestionarea banilor	Un workshop care oferă studenților cunoștințe și instrumente practice pentru a-și gestiona finanțele personale, cum ar fi bugetarea, economisirea și investițiile. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	18 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.10)	Online
32.	Protejarea studenților față de stres, depresie și sentimente de neajutorare	Scopul acestui workshop este de a ajuta studenții să își înfrângă frica de eșec și să își gestioneze emoțiile cât mai bine, mai ales în perioade solicitante precum sesiunea, deoarece atunci aceștia devin mai sensibili. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	09 aprilie 2024 18:00-19:00 (3.11) 15 aprilie 2024 18:00-19:00 (3.33)	Fizic Centrul de Învățare Online
33.	Mindfulness și gestionarea stresului în locul de muncă	Scopul acestui workshop este să ofere participanților o înțelegere profundă a practicilor de mindfulness și să le ofere strategii practice pentru gestionarea stresului și a anxietății în mediul profesional. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	01 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.31) 15 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.32)	Fizic Centrul de Învățare Online
34.	Descoperirea resurselor și a potențialului personal pentru construirea unei viziuni despre carieră	Scopul acestui workshop este de a-ți oferi instrumentele și resursele necesare pentru a-ți cunoaște mai bine potențialul și de a-ți forma o viziune clară asupra carierei tale. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	09 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.12) 16 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.13)	Fizic Centrul de Învățare Online
35.	Conectând prin Empatie: atelier de învățare și împărtășire între studenți	Scopul acestui atelier este să ofere participanților oportunități de a învăța și de a practica abilitățile de empatie în contextul interacțiunilor interpersonale. Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro	24 aprilie 2024 18:00-19:00 (3.26) 30 aprilie 2024 18:00-19:00 (3.27)	Fizic Centrul de Învățare Online

36.	Prim ajutor	<p>Scopul workshopului de prim ajutor este de a prezenta publicului importanța cunoașterii acestor noțiuni salvatoare de viață.</p> <p>Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro</p>	<p>18 aprilie 2024 18:00 - 19:00 (3.28) 23 aprilie 2024 17:00 - 18:00 (3.29)</p>	<p>Fizic Online</p>
37.	Prim ajutor psihologic	<p>Workshopul de prim ajutor psihologic are ca scop oferirea de informații și ghidarea participanților în a înțelege cât de ușor este să ajuți pe cineva doar prin a vorbi corect și a ști ce și cum să spui la momentul potrivit.</p> <p>Pentru detalii: https://learningcenter.unibuc.ro</p>	<p>23 aprilie 2024 (3.30)</p>	<p>Fizic Online</p>