

Raport privind activitatea Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră An universitar 2020-2021

Despre noi

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC) este o structură importantă a Universității Transilvania din Brașov, care vine în întâmpinarea și sprijinirea studenților, absolvenților și a elevilor de liceu, prin oferirea gratuită și în acord cu principiul confidențialității, a unei game largi de servicii de orientare și consiliere educațională și de carieră, activități de autocunoaștere și ateliere de lucru în vederea dezvoltării abilităților de gestionare a propriei cariere și a celor necesare în pregătirea academică.

Obiective

Orientarea și consilierea elevilor și a studenților în planificarea și gestionarea eficientă a propriului traseu educațional;

Facilitarea relației dintre studenți și piața muncii, prin cunoașterea nevoilor și provocărilor reale ale pieței muncii;

Creșterea angajabilității studenților în domeniile de studiu absolvite;

Reducerea abandonului universitar cauzat de motive profesionale sau de orientare în carieră, precum și de motive personale sau de adaptare la mediul universitar;

Evaluarea psihologică pe diferite aspecte de interes (motivație, anxietate, interese profesionale, stil de învățare, personalitate);

Crearea unui cadru instituțional care să încurajeze și să sprijine dezvoltarea diferitelor competențe de tip educațional și profesional;

Promovarea în comunitatea academică și studențească a agendei CCOC.

Activități

Consiliere psihopedagogică: activități de cunoaștere și autocunoaștere, testarea psihologică, ședințe de consiliere individuală și de grup;

Consiliere educațională: consiliere în privința adaptării la modul de învățare și evaluare din facultate; activități de deprindere a unor strategii de învățare eficientă, de gestionare optimă a timpului și stresului în situații de învățare;

Consiliere în carieră: sesiuni de autocunoaștere; analiza treaseelor profesionale corespunzătoare domeniului și intereselor;

Marketing personal: activități de redactare a CV-ului și a scrisorii de intenție; networking; activități de simulare a unui interviu de angajare;

Workshop-uri: Cum luăm decizii de carieră? Engagement educațional și pentru carieră. Aspecte motivaționale, Strategii de învățare eficientă, Cum gestionăm emoțiile?

Zilele Carierei: eveniment destinat dezvoltării abilităților de gestionare a carierei: Care sunt pașii pentru planificarea unei cariere de succes? Cum îmi elaborez un CV competitiv? Care sunt cele mai bune modalități de a-mi căuta un loc de muncă? Sunt pregătit să conving că sunt cel mai bun candidat pentru un loc de muncă?

Principalele activități derulate într-un an atât de sensibil din punct de vedere medical, social și emoțional au fost reprezentate de:

- activități curente de consiliere și evaluare pentru orientarea în carieră, centrate pe clarificarea opțiunilor profesionale (prin intermediul unor sesiuni online sau față-n față),
- activități curente de suport psihologic și educațional în perioada pandemiei Covid-19 (prin intermediul unor sesiuni online sau față-n față),
- activități individuale de optimizare a CV-ului (prin intermediul unor sesiuni online sau față-n față),
- atelier de lucru pe tema gestionării emoțiilor,
- atelier de lucru pe tema strategiilor de învățare eficientă.

În sinteză, datele privind activitățile și participarea studenților sunt prezentate în tabelul de mai jos:

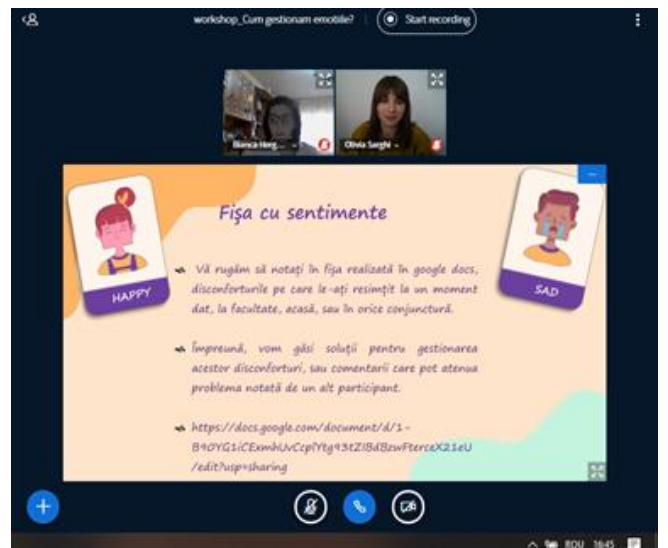
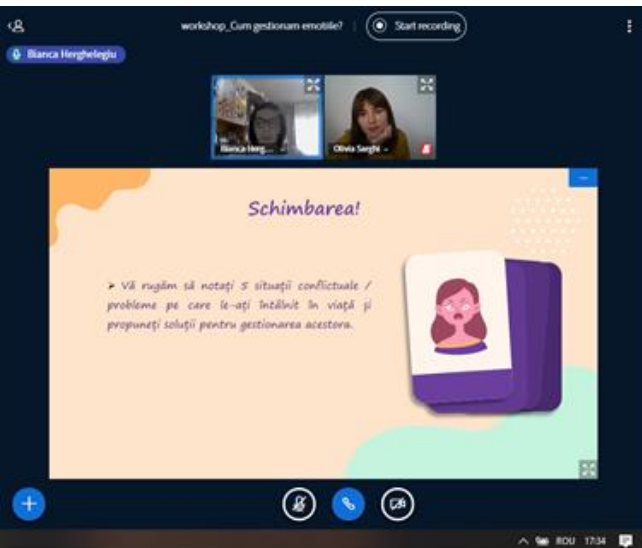
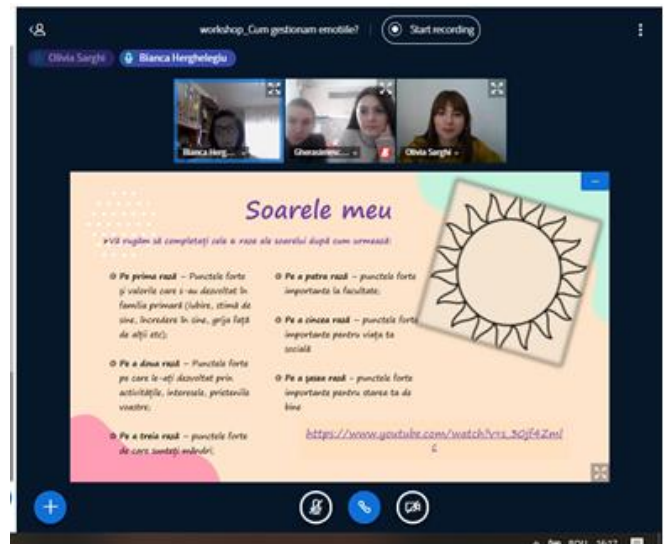
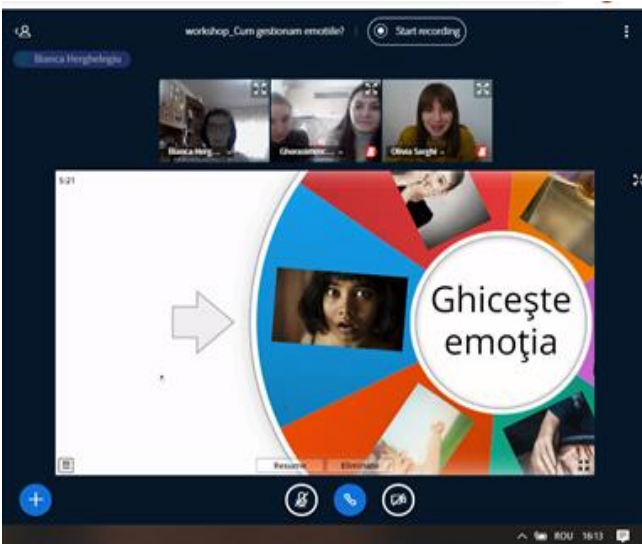
<i>Denumirea activității</i>	<i>Participanți studenți din UNITBV</i>
<i>Consiliere de carieră</i>	53
<i>Asistență psihopedagogică</i>	93
<i>Atelier de lucru Cum gestionăm emoțiile?</i>	25
<i>Atelier de lucru Strategii de învățare academică</i>	194
<i>Voluntariat CCOOC</i>	44

Atelier de lucru: *Cum ne gestionăm emoțiile?*

Activitatea a fost organizată de masteranzi de la programul Psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională (PECSV), din cadrul Facultății de Psihologie și Științele Educației, pentru studenții doritori din UNITBV, în data de 28 aprilie 2021, în mediul online pe platforma BBB UNITBV și a abordat subiecte referitoare la următoarele aspecte de interes:

- ✓ cum să fie mai eficienți în muncă și în viața privată,
- ✓ cum să-și înțeleagă mai bine emoțiile și să descopere motivele care le dau naștere,
- ✓ cum să-și construiască relații deschise și autentice cu ceilalți,
- ✓ cum să-și păstreze sănătatea mentală în perioade mai solicitante

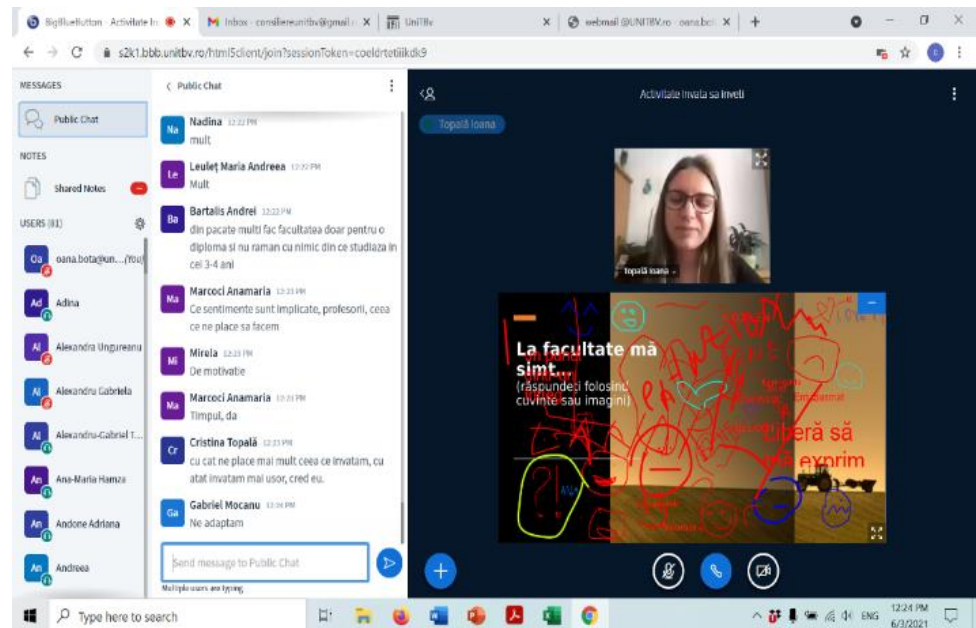
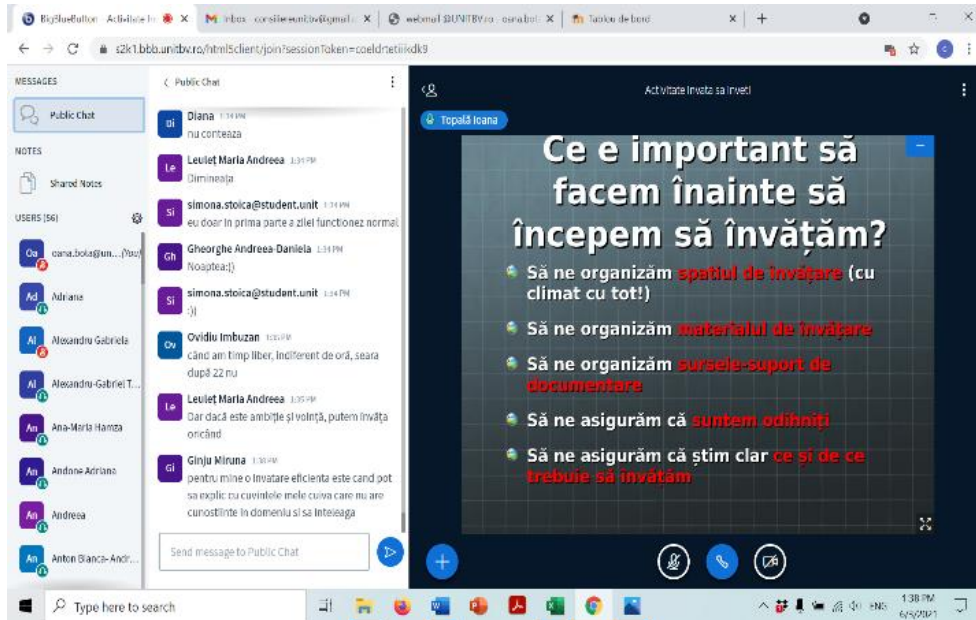
În acord cu tema workshopului, masteranzii au organizat activități relevante și semnificative precum: Roata emoțiilor, Soarele meu, Găsește semnificații pozitive în evenimente negative, Ecranul cu sentimente, Schimbarea, Ce emoții am trăit?

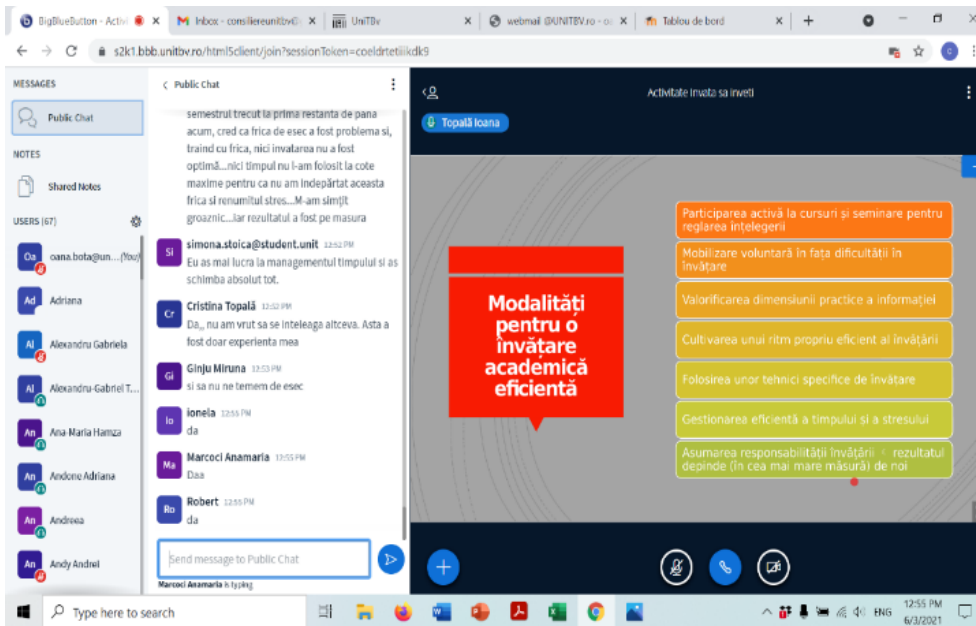
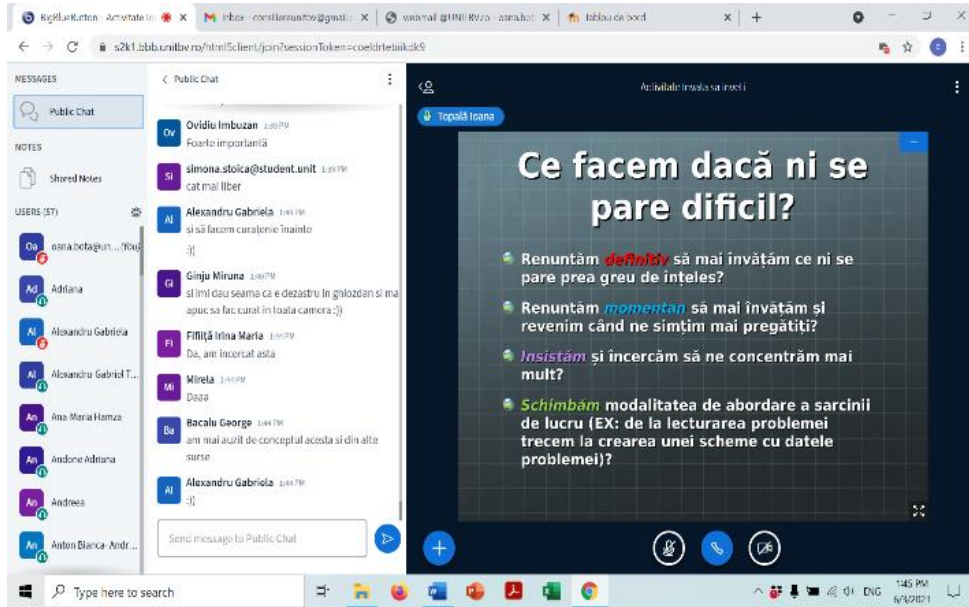


Atelier de lucru: *Învăță să înveți!*

Activitatea a fost organizată pentru studenții doritori din UNITBV, în data de 3 iunie 2021, în mediul online pe platforma BBB UNITBV și a abordat subiecte precum: stări și sentimente trăite la facultate, actualizarea unor experiențe de învățare reușite, modalități pentru o învățare academică eficientă, operaționalizarea conceptului de învățare, explorarea motivelor pentru învățare, managementului timpului investit în învățare, explorarea metodelor de învățare, explorarea și conștientizarea rutinei pentru învățare, conștientizarea și depășirea

difficultăților întâmpinate în procesul de învățare, efectele formative ale învățării, necesitatea și utilitatea unui grup de învățare.





Coordonator CCOC UNITBV
lect dr Oana Alina BOTA