

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



# RAPORT DE ACTIVITATE

## 2022



Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră  
Universitatea Politehnică Timișoara

## Activitățile principale ale CCOC

CONSILIERE ÎN CARIERĂ

SESIUNI DE  
AUTOCUNOAȘTERE

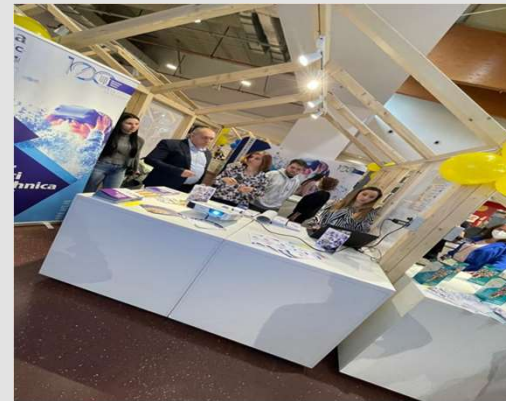
CONSILIERE PSIHOLAGICĂ

EVALUARE ȘI TESTARE  
APTITUDINALĂ

CONSILIERE EDUCAȚIONALĂ

ADAPTARE ȘI  
INTEGRARE SOCIALĂ

- Promovarea ofertei educaționale a Universității Politehnica Timișoara în rândul elevilor.
- Participarea la Târgul Universitar din incinta Iulius Mall și Târgul Universitar de la Universitatea de Științe Agricole și Medicină Veterinară.



- S-au desfășurat activități dedicate acomodării studenților din anul I la viața de student.
- Prezentarea departamentului CCOC și familiarizarea cu serviciile de consiliere psihologică Facultății de Mecanică.
- Vizite ale studenților de la Facultatea de Chimie, MPT, FSC, Mecanică, AC.

## Vizitele studenților de anul I în cadrul Centrului de Consiliere și Orientare în carieră

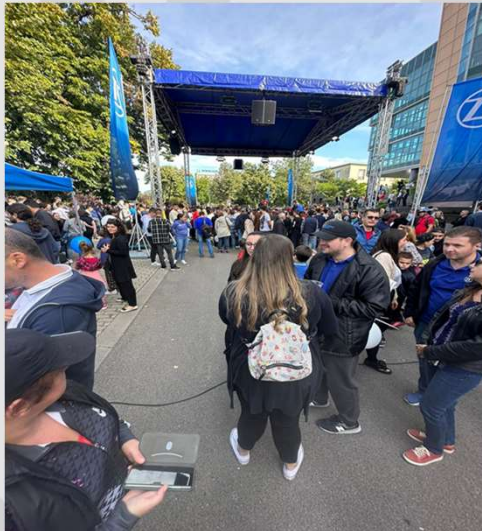


# Vizitele studenților de anul I în cadrul Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră



# Deschidere an universitar

1. Prezentarea CCOC pentru studenții din anul I prin participarea la evenimentul Start UPT de pe stadionul Baza 1.



# Deschidere an universitar

2. Organizarea și participarea la evenimentul FlashMob Jerusalem de la Baza 2.





# Deschidere an universitar

## 3.Participarea la deschideri în facultățile UPT.



# Participarea la evenimentul “102 ani pentru Poli”

A fost un eveniment de suflet, un eveniment despre spiritul Politehnicii.



- **Au fost organizate două ediții ale evenimentului *Zilele Carierei* – în luna mai și în luna octombrie 2022.**

## Zilele Carierei , ediția 20 11-12 Mai 2022

Rezultate/date statistice: aproximativ 4000  
participanți.

Au participat 35 de companii.



# Zilele Carierei Ediția 20



# Zilele Carierei Ediția 20



## Zilele Carierei , ediția 21 26-27 Octombrie 2022



Rezultate/date statistice: aproximativ 5000 participanți.  
Au participat 37 companii.

# Zilele Carierei , ediția 21 26-27 Octombrie 2022



- Zilele Carierei , ediția 21  
**26-27 Octombrie 2022**





# Caravana UPT

Promovarea ofertei educaționale în rândul elevilor.

Am preluat materiale promoționale de la departamentul de Imagine pe care le-am distribuit cadrelor didactice.



- **Zilele Consilierii ediția IV**



Au participat 300 de persoane la acest eveniment.

- **Zilele Consilierii ediția IV**



CCOC a realizat urne care au fost amplasate în locuri vizibile din facultățile UPT și în BCUPT, prin intermediul cărora studenții UPT au putut interacționa indirect cu echipa CCOC, punând în aceste urne întrebări pe teme de sănătate mentală. Această interacțiune a fost un beneficiu atât pentru CCOC (care au aflat subiectele care îi preocupă pe studenți), cât și pentru ei, studenții (care și-au oferit timp și atenție problemelor cu care se confruntă - primul pas spre rezolvarea lor).

Evenimentul le-a „vorbit” studenților de resursa CCOC ce le e la dispoziție, în mod gratuit.

Mai multe informații și imagini:  
<https://youtu.be/F-SJto4KzF4>

- **Zilele Consilierii ediția IV**



# Zilele Consilierii ediția IV

## Modulul: Folosirea resurselor personale în gestionarea stresului



## Voluntariat

În fiecare an departamentul CCOC recrutează voluntari pentru diferitele evenimente în care ne implicăm.



# Voluntariat

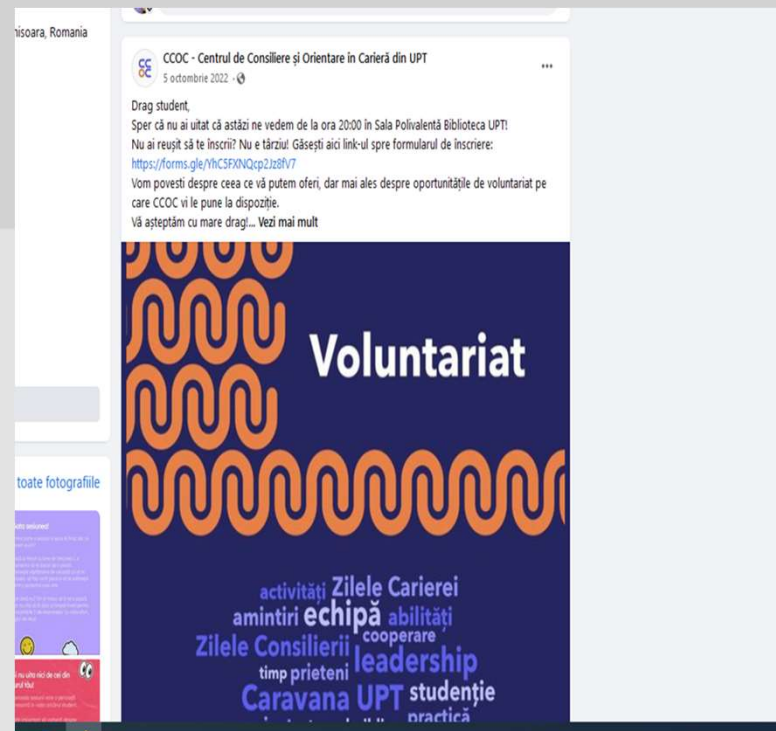


# Voluntariat





# Voluntariat



# Activități în perioada Craciunului

## 1. Împodobirea bradului cu voluntarii CCOC



# Activități în perioada Craciunului

2. Grupul de colindători - au fost aproximativ 50 de copii de la Colegiul Bănățean



## Activități în perioada Craciunului

3.UPT Dăruiește - campanie de strângere fonduri pentru copiii de la Găvojdia.



- **Cariera ta - Emisiune de carieră a postului Teleuniversitatea Timișoara, realizată în fiecare zi de luni, modelator fiind Bodin Florin.**



- Întâlniri destinate menținerii colaborării cu Agenția Județeană pentru Ocuparea Forței de Muncă Timiș.
- Gestionarea grupurilor studențești Universitatea Politehnica Timișoara, Oferte de carieră pt. studenții și absolvenții Politehnicii, Info CCOC.
- Întâlniri lunare cu reprezentanții CCOC RO – schimburi de bună practică cu alte centre din țară.
- Distribuirea materialelor UPT la centrele de bacalaureat.
- A fost realizată o bază de date completă a liceelor din județele în care se desfășoară Caravana UPT în licee, sau se trimit materiale de promovare – date de contact, informații despre specializări etc.
- Întâlnire cu reprezentanții studenților pentru alocarea locurilor de tabere.

## **Predarea laptopurilor studenților care s-au încadrat ca beneficiari de bursă socială**



# Module de dezvoltare personală

Aceste module ne ajută la dezvoltarea abilităților necesare atingerii rezultatelor dorite, fiind un proces continuu pe toată perioada vieții.



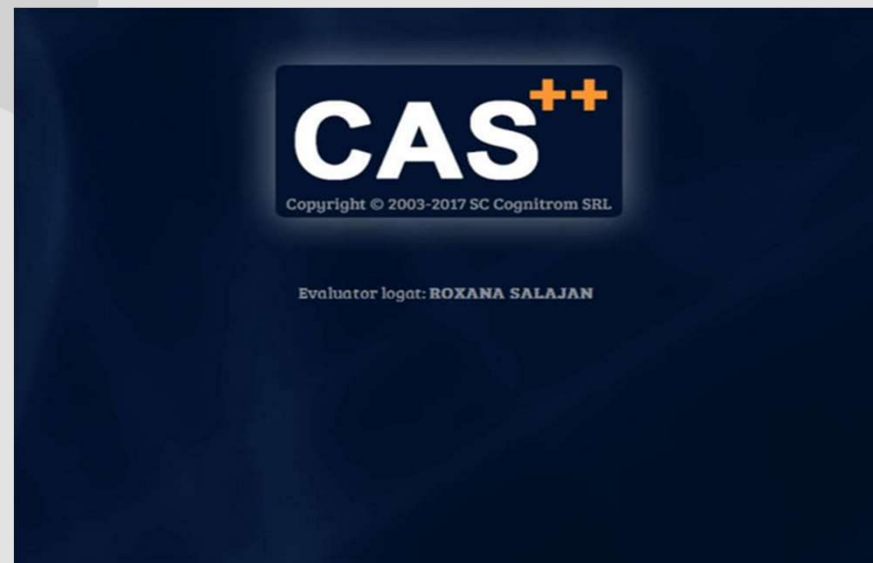


## Consiliere psihologică

- Au fost oferite servicii diverse de consiliere individuală și de grup , consiliere fizic și online pentru studenții UPT în anul 2022.
- În cadrul departamentului CCOC studenții pot beneficia de consiliere psihologică, atât pe plan emoțional, educațional, social, profesional, dar și dezvoltare personală, autocunoaștere și adaptare la mediul înconjurător.

## Evaluare aptitudinală


În cadrul departamentului CCOC avem bateria de testare aptitudinală CAS++, teste cu licență, precum și DECAS, EVIQ-S, HOLLAND.  
S-au testat 186 de studenți și elevi.



## Consiliere psihologică, consiliere în carieră și evaluare aptitudinală

În anul universitar 2022 au fost consiliați 1818 de studenți dintre care la consiliere individuală/online 89 de studenți, consiliere în carieră 18 studenți, de grup 1525 de studenți și la testare aptitudinală 186 (Holland, Decas, CAS++, EVIQ-s).


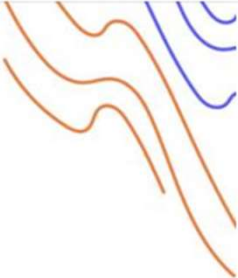
# Newsletterul

 CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră din UPT  
25 octombrie · 🌐

Cu ocazia ediției 21 a **Zilele Carierei** 🎉 dedicăm newsletter-ul din luna octombrie 2022 📧 către parcursul profesional al studenților.

De la setarea GPS-ului 📍 carierei, consilierea în carieră și realizarea unui CV profesional 📄 până la prezentarea ofertei de muncă, echipa CCOC este alături de studenți în toate eforturile lor 🚀.

Găsești aici <https://bit.ly/3CZJOHA> newsletter-ul de luna aceasta.

## Newsletter Zilele Carierei

Ediția XXI  
26-27 octombrie 2022

Ca oameni într-o realitate istorică zbuciumată de tensiuni politice și pandemii, e nevoie să învățăm cum să atingem starea de bine. Însă, aceste informații nu sunt cuprinse în planuri de învățământ și nu sunt subiect pentru BAC sau alte examene.

Totuși, la UPT, CCOC vă provoacă la discuții pe această temă, dorind să vă răspundă la întrebările pe care le aveți. De asemenea, vă poate crea cadrul în care să împărtășiți idei pe această temă cu alți colegi din universitate sau cu personalul din centru: psihologi, consilierii de carieră și sociolog.

#ccocupt #wellbeing #staredebine

P.S: Avem un întreg capitol pe această temă în numărul din septembrie al newsletter-ului CCOC.  
<https://www.ccoc.upt.ro/.../Newsletter%20CCOC...>

## Stare de bine



acceptare de sine **wellbeing**  
armonie control **suces** autonomie  
competență **bunastare** cooperare  
fericire încredere în sine  
**eficiență** flow **ascultare**  
echilibru atitudine pozitivă

CCOC

## Realizarea de materiale de dezvoltare personală, autocunoaștere și psihoeducție pentru studentii UPT, pe teme lor de interes (ppt, imagini, texte în word)

CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră din UPT  
28 februarie 2022

**În contextul izbucnirii războiului lângă graniță, este important să sesizăm limita între precauție și anxietatea patologică și să înțelegem cum să decontaminăm de balastul emoțional astfel încât să nu fim afectați de acest stres.**

**Prezentăm mai jos recomandări ce sperăm să îți folosească:**

Permite-ți să simți frica. În aceste condiții a simți frica este un semn de sănătate mentală. Frica ne ajută să ne adaptăm unei situații periculoase, să imaginăm soluții, să facem planuri, să ne organizăm. Ne spune să fim precauți să luăm în serios pericolul și să ne ferim pe cât posibil din calea primejdiei, să ne analizăm resursele pe care le avem să facem față

E timpul potrivit pentru relaxare – prin activități care generează plăcere, sport și ascultând muzică. Știm cu toții și că râsul reprezintă o bună terapie împotriva anxietății.

Cultivă emoțiile pozitive  
Existența noastră nu se limitează doar la un aspect – război în vecinătatea țării noastre. E natural să ne concentrăm atenția în egală măsură și spre micile bucurii ale vieții, să fim recunoscători pentru ce avem în prezent.

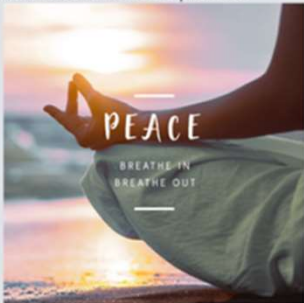
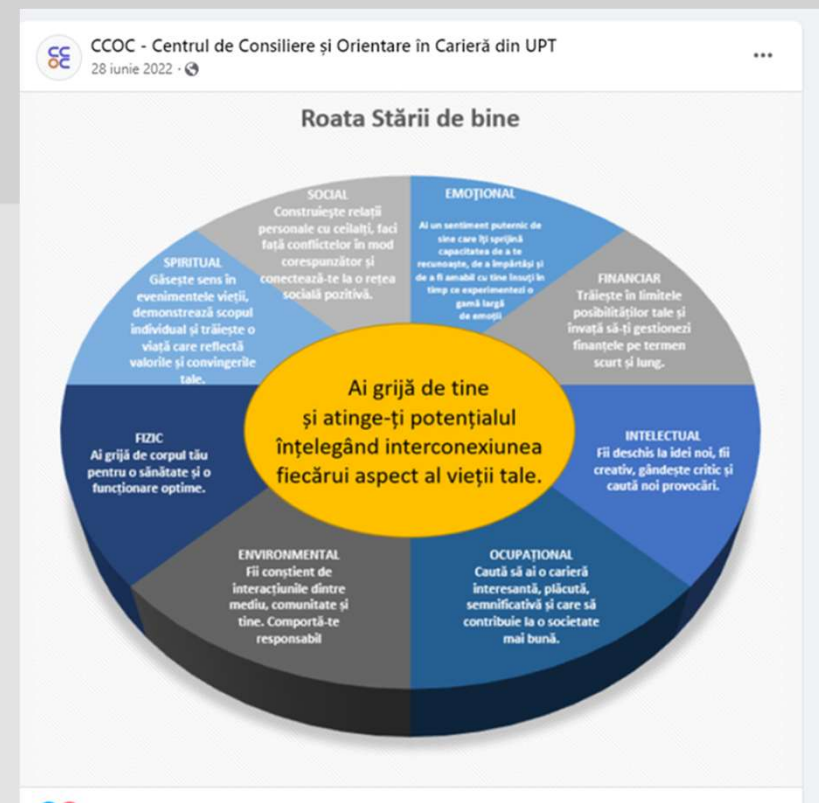
Nu ești singur. Solicită sprijin de la prieteni, familie sau apelează servicii specializate.

Fă din sănătatea ta mentală o prioritate!

Realizarea activităților cotidiene nu trebuie întreruptă. Nu lipsim de la cursuri, nu ne luăm concediu de la locul de muncă, rămânem perseverenți visurilor noastre.

Limitarea expunerii la știri și manipularea din social media. Realizați un program și nu depășiți o perioadă de timp rezonabilă, nu are sens să ascultăm de 15 ori același clip de știri. Verificați sursa informațiilor!

Empatia, solidaritatea, responsabilitatea, voluntariatul sunt aspecte ale comportamentului care nu doar că rezolvă probleme sociale, dar ne oferă și o stare de bine. Nu poți controla ce se întâmplă acolo, dar poți decide ce poți face tu. Analizează resursele pe care le ai și implică-te!

## Realizarea de materiale de dezvoltare personală, autocunoaștere și psihoeucație pentru studenții UPT, pe teme lor de interes (ppt, imagini, texte în word)

CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră din UPT  
4 martie 2022

În contextul războiului Rusia-Ucraina, foarte multe persoane s-au implicat în a ajuta mame și copii ucrainieni refugiați și, cu siguranță, printre voluntarii implicați sunt și studenții ai #UPT.

Alături de felicitările noastre, dorim să le oferim azi și un material care să îi ajute să ofere cel mai bun sprijin emoțional persoanelor aflate în dificultate cu care au ales să interacționeze.

**2. Acordați-vă dvs. timp pentru voce, pentru a miloca și pentru pauze. Fiți voi bine pentru a putea ajuta.**

**3. Validăți emoțiile persoanei aflate în dificultate. Asigurați persoana că ceea ce trăiește e de înțeles și de acceptat.**

**4. Nu oferiți soluții, doar alternative! Nu fiți intruzivi în oferirea ajutorului**

Dați dovadă să ajutați cu bună simțire, comunicați-le disponibilitatea dvs, dar nu le impuneți să accepte. Conștientizați că aveți și dvs. nevoie să primiți ajutor și să se simtă că sunt în posesia unor resurse și să se simtă susținuți.

**+10**

**Cum interacționăm cu o persoană aflată în stare de criză psihologică (pe termen lung):**

Pe termen lung, sprijinirea unei persoane care se află într-o stare de criză psihologică poate fi deservită de guvernarea pentru ca acesta să nu devină o sarcină excesivă de mult timp. Într-o persoană aflată în stare de criză psihologică, este vorba de dezechilibru psihic. Persoana respectivă, care este în stare de criză psihologică, are nevoie de sprijin psihic. Persoana respectivă, care este în stare de criză psihologică, are nevoie de sprijin psihic. Persoana respectivă, care este în stare de criză psihologică, are nevoie de sprijin psihic.

**Nu primim nimic cu mai multă recunoștință decât sfaturile.**

CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră din UPT  
10 martie 2022

La sfârșitul săptămânii trecute am discutat la CCOC cu un student UPT din Republica Moldova a cărui limbă maternă este limba rusă. Ne împărtășea temerea că va fi discriminat, pe fondul războiului Rusia-Ucraina.

Sperăm ca acest lucru să nu se întâmple!

**#Stop #bullying**

**NU-URI,**  
nu doar în vremuri de război:

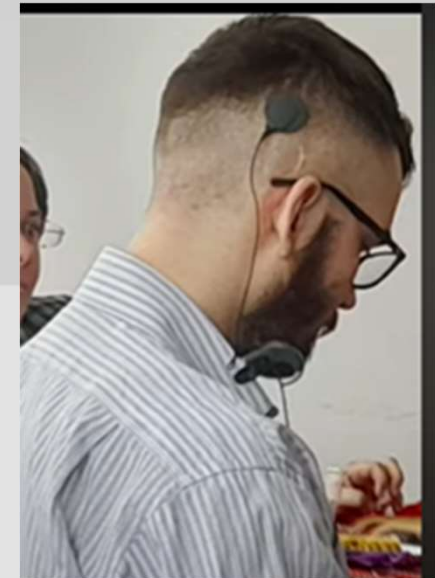
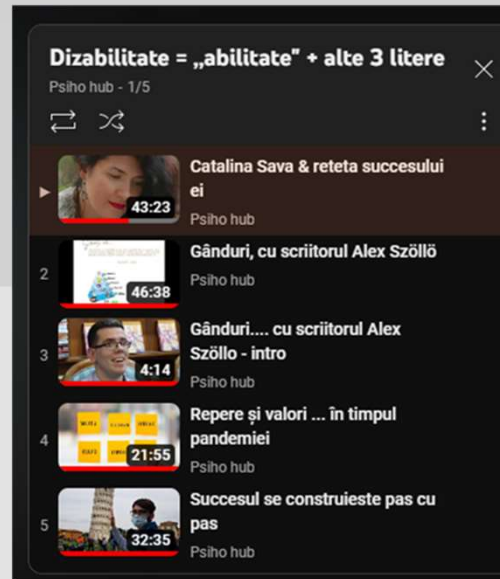
**Nu etichetați persoanele. Nu supra-generalizați**

**Nu tragem concluzii generale, raportându-ne la un singur aspect întâmplat la un moment dat. Exemplu: NU „toți rușii sunt...”**

Lauren Ciobanu

## Realizarea de acțiuni care să sprijine integrarea persoanelor cu dizabilitati in sistemul de invatamant/societate

- incurajarea persoanelor cu dizabilitati sa participe la evenimentele organizate de CCOC
- videoclipuri pentru studenti:



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLM6D0nd-j626Cbi3oAiL53A-7ExUL-RT0>

-planificarea unui capitol de carte „Provocari ale tinerilor cu dizabilitati intr-un oras cultural” si mobilizarea unor persoane cu dizabilitati in scrierea de testimoniale ce vor fi incluse in capitol. Cartea va fi publicata in 2023 prin proiectul EEA 690 – Empowering young citizens as future creators and providers of urban tehcnical culture si isi propune, sa sensibilizeze persoanele din oras si din UPT sa sprijine integrarea persoanelor cu dizabilitati in universitate si in societate.

## Campanii de constientizare împotriva consumului de droguri

\*Invitarea *Centrului de Prevenire, Evaluare si Consiliere Antidrog Timis* la evenimentul Zilele Carierei

Mai multe informatii si imagini:

<https://www.youtube.com/shorts/OVnYSnXvyPk>





## Campanii de constientizare împotriva consumului de droguri

\*Invitarea *Centrului de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog Timis* la evenimente din cadrul evenimentului Zilele Consilierii, la sesiunea Q&A pe teme de sanatate mentala. - intalnire directa cu studentii UPT.

Mai multe informatii si imagini: <https://youtu.be/F-SJto4KzF4>



## Campanii de constientizare împotriva consumului de droguri

\*Evenimentul „Povestea mea – ti-o spun sa nu o repeți” in colaborare cu Centrul de Prevenire, Evaluare si Consiliere Antidrog Timis si Penitenciarul Timisoara.

Mai multe informatii si imagini: <https://www.youtube.com/shorts/Hfiya5W5jx0>

 CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră din UPT  
21 noiembrie la 08:55 · 🌐

Măine, 22 noiembrie, ora 10:00, CCOC te invită la Sala Polivalentă din cadrul Bibliotecii UPT pentru a lua parte la discuția organizată alături de Penitenciarul Timișoara. Vei putea asista la mărturiile unor foști consumatori de substanțe interzise, aflați în prezent în Penitenciarul Timișoara, unde execută o pedeapsă privativă de libertate pentru infracțiuni asociate consumului de droguri. 😞

Dacă vrei să poți interacționa cu persoanele condamnate, să le afli povestea și ce au învățat în urma experiențelor, dar și să afli informații despre legislația care pedepsește infracțiuni asociate consumului de droguri, te așteptăm alături de noi! 🗣️

 CCOC

22 noiembrie, ora 10:00,  
Sala Polivalentă din  
Biblioteca UPT

**Povestea mea!**  
**Ți-o spun ca să**  
**n-o repeți**

Mărturiile ale unor foști consumatori de  
droguri aflați în Penitenciarul Timișoara.



## Campanii de constientizare împotriva consumului de droguri

\*Evenimentul „Povestea mea – ti-o spun să nu o repeti” in colaborare cu *Centrul de Prevenire, Evaluare si Consiliere Antidrog Timis* si Penitenciarul Timisoara:



## Campanii de constientizare împotriva consumului de droguri

\*Facilitarea a doua emisiuni TeleU - Buletin Saptamanal - in colaborare cu Centrul Antidrog



cu dna Mariana Iridon, coordonatoarea Centrului:

[https://youtu.be/\\_g1TM\\_Sa-Lo](https://youtu.be/_g1TM_Sa-Lo)

si cu doamna Adela Sleam:

<https://youtu.be/wFZ1isaoENA>



## Atelier de educație financiară și wellbeing pentru studenți



## Proiecte prin care să se asigure dezvoltarea personală a studenților.

a) implementarea inițiativei EEA EY-PVI-0367/26.02.2020:

organizarea unor mese rotunde: „Peisaj cultural și dezvoltare comunitară. Antreprenoriat social inovator”

Ca o inițiativă de colaborare bilaterală,

între Universitatea Politehnica Timișoara

și Universitatea pentru Dezvoltare Verde

din Norvegia ( The College for Green

Development (HGUt)),domnii profesori norvegieni

Johan Barstad și Rhys Evans au vizitat UPT,

in perioada 27 martie-2 aprilie 2022.



## Proiecte prin care să se asigure dezvoltarea personală a studenților

Proiecte castigate, finantate prin granturile SEE si Norvegiene in cadrul apelului „Timisoara Capitală Europeană a Culturii 2023”:

1. Empowering young citizens as future creators and providers of urban technical culture



2. Re-imaging and co-creating the city from my window.



## Pregătire profesională și vizibilitate CCOC

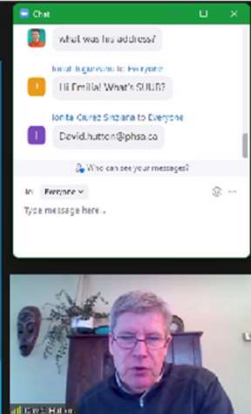
Participare la conferințe și webinarii

WEBINAR - Abordarea sănătății mintale și a sprijinului psihosocial, susținut de profesorul David Hutton

Conferință : Medicină Psihosomatică organizată de U.M.F. "Victor Babeș Timișoara"

### Common Reactions to Stress and Trauma

Behavioral	Emotional	Physical	Cognitive
<input type="checkbox"/> Extreme disorientation <input type="checkbox"/> Excessive drug, alcohol, or prescription drug use <input type="checkbox"/> Isolation/ withdrawal <input type="checkbox"/> High risk behavior <input type="checkbox"/> Regressive behavior <input type="checkbox"/> Separation anxiety <input type="checkbox"/> Violent behavior <input type="checkbox"/> Maladaptive coping <input type="checkbox"/> Other _____	<input type="checkbox"/> Acute stress reactions <input type="checkbox"/> Acute grief reactions <input type="checkbox"/> Sadness, tearfulness <input type="checkbox"/> Irritability, anger <input type="checkbox"/> Feeling anxious, fearful <input type="checkbox"/> Despair, hopelessness <input type="checkbox"/> Feelings of guilt or shame <input type="checkbox"/> Feeling emotionally numb, disconnected <input type="checkbox"/> Other _____	<input type="checkbox"/> Headaches <input type="checkbox"/> Stomachaches <input type="checkbox"/> Sleep difficulties <input type="checkbox"/> Difficulty eating <input type="checkbox"/> Worsening of health conditions <input type="checkbox"/> Fatigue/exhaustion <input type="checkbox"/> Chronic agitation <input type="checkbox"/> Other _____	<input type="checkbox"/> Inability to accept/ cope with death of loved one(s) <input type="checkbox"/> Distressing dreams or nightmares <input type="checkbox"/> Intrusive thoughts or images <input type="checkbox"/> Difficulty concentrating <input type="checkbox"/> Difficulty remembering <input type="checkbox"/> Difficulty making decisions <input type="checkbox"/> Preoccupation with death/destruction <input type="checkbox"/> Other _____



The screenshot shows a chat interface with several messages. Below the chat is a video call window showing a man with glasses, identified as David Hutton, speaking.



## Pregătire profesională și vizibilitate CCOC

Participare la conferințe și webinarii

WEBINAR **Prezentarea Platformei de testare aptitudinala  
Great People Inside** ([www.greatpeopleinside.com/ro/](http://www.greatpeopleinside.com/ro/))



The image shows a screenshot of a Zoom webinar. The main content is a presentation slide with a white background and a large, faint, stylized 'UP' logo in the background. The slide text reads: 'CONFIDENTIAL' in black, 'Daniel Exemplu' in blue, and 'Evaluare a Personalității și a Aptitudinilor' in black. The Zoom interface includes a toolbar at the top with icons for chat, mute, video, and other controls. On the right side, there are three video thumbnails: the top one is muted, the middle one shows a man with glasses (Daniel Exemplu), and the bottom one shows a woman with a headset.

## Pregătire profesională și vizibilitate CCOC

Participare la conferințe și webinarii

Participare la Festivalul de dezvoltare personală

VIART FEST ED I – Constanța



## Pregătire profesională și vizibilitate CCOC

### Participare la conferințe și webinarii

#### Festivalul psihologilor creativi „Evantai psihologic”

Acesta este un eveniment organizat în Republica Moldova, obiectivul principal al căruia este dezvoltarea personală cât și cea profesională a psihologilor a cadrelor didactice, dar și a tuturor doritorilor de a fundamenta aspirațiile, motivația, și obiectivele pe termen scurt, mediu și lung.

Evantai Psihologic. Ziua 1

Record

Cristina Halbac

Lilia Golovei  
Practic toți sunt psihologi  
Cum fără asta?  
E un răspuns retoric la  
întrebarea ta  
Nu e întrebare  
E răspuns

Ciubotaru Corina  
avem scopuri, doar să fie  
realizate depinde de mai mult  
factori interni și externi

Lilia Golovei  
Nu

Ciubotaru Corina  
scop: formarea profesională  
continuă

Write a message

Timișoara 2023  
European Capital of Culture

Активация Windows  
Чтобы активировать  
раздел "Параметры"

## Pregătire profesională și vizibilitate CCOC

Participarea la masa rotunda: schimb de bune practici privind asigurarea stării de bine la locul de muncă pentru îmbunătățirea calității activității didactice

Webex Meeting Info Show Menu Bar

Viewing Gabriela Gheorghiu's applicat... 73%

All\_Masa rotunda\_alfi.ggg

Universitatea OVIDIUS din Constanța Grad de încredere RIDICAT

Avem plăcerea de a vă invita să participați VINERI, 4 noiembrie 2022, începând cu ora 17:00, la evenimentul organizat în mediul online în cadrul proiectului CNFIS-FDI-2022-0586 - "Îmbunătățirea calității activității didactice la Universitatea „Ovidius” din Constanța prin perfecționarea continuă a personalului didactic și a mijloacelor de învățare - DIDACT-IQ"

Link de acces:  
<https://ovidius.webex.com/jee/gabriela.gheorghiu>

**MASĂ ROTUNDĂ -**  
Schimb de bune practici privind importanța asigurării stării de bine la locul de muncă pentru îmbunătățirea calității activității didactice

Director de proiect,  
Conf. univ. dr. Gabriela Gheorghiu

## Vizibilitate CCOC

Prezentarea serviciilor CCOC in cadrul emisiunii TeleU, Buletin saptamanal: <https://youtu.be/dH-8UGbhcVo>

