



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu



CENTRUL CONSILIERE ȘI
ORIENTARE ÎN CARIERĂ

MISIUNEA Centrului Consiliere și Orientare în Carieră

Misiunea Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră este de a oferi informare, orientare și consiliere studenților ULBS, absolvenților proprii și elevilor din anii terminali de liceu, de a dezvolta relații funcționale cu facultățile și departamentele

din cadrul Universității „Lucian Blaga” din Sibiu și relații de colaborare cu centre similare din alte universități, AJOFM-uri, angajatori, foruri naționale și internaționale de specialitate și de a dezvolta parteneriate cu unități de învățământ preuniversitar.

OBIECTIVELE Centrului Consiliere și Orientare în Carieră

- > Orientarea și consilierea studenților și elevilor astfel încât aceștia să fie capabili să își poată planifica și gestiona în mod optim propriul traseu educațional;
- > Participarea la reducerea abandonului universitar cauzat de motive profesionale, de orientare în carieră precum și de adaptarea la mediul universitar;
- > Facilitarea relației dintre studenți și piața muncii, astfel încât aceștia să cunoască nevoile și provocările reale ale pieței muncii;
- > Creșterea angajabilității studenților în domeniile de studiu absolvite.



CENTRUL CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

CCOC

GRATUIT
pentru elevi
și studenți

**TÂRGURI
DE JOBURI**

**TRAININGURI
DE DEZVOLTARE
VOCAȚIONALĂ**

**WORKSHOPURI
ÎN PARTENERIAT
CU FIRME**

**CONSILIERE
VOCAȚIONALĂ**

**CONSILIERE
PSIHOLOGICĂ**

**GRUPURI
DE DEZVOLTARE
PERSONALĂ**

**TRAININGURI
DE DEZVOLTARE
PERSONALĂ**

**VOLUNTAR
ULBS**

*Construiește-te
pe tine însuși!*

Str. Lucian Blaga, nr. 2A
sala M04 (parter)
sălile 4 și 8 (mansardă)
Tel./Fax: 0269/224084

E-mail: cariera@ulbsibiu.ro

<https://www.facebook.com/ccoc.ulbs>



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

www.cariera.ulbsibiu.ro

CONSILIERE PSIHOLAGICĂ

Consilierea psihologică se referă la o relație de ajutor pe care o persoană specializată îl oferă persoanei care solicită asistarea în rezolvarea problemelor cu care se confruntă. Relația psiholog- beneficiar este o relație de alianță și colaborare reciprocă, bazată pe confidențialitate, acceptare necondiționată, empatie, responsabilitate.

Serviciul consiliere psihologică se acordă persoanei care solicită acest gen de intervenție, care a luat la cunoștință care sunt termenii relației de colaborare (obligații, drepturi, metode și tehnici folosite, frecvența și durata întâlnirilor, obiective stabilite) și care își exprimă consimțământul în scris pentru participarea la consiliere.

Persoana care solicită consiliere psihologică dorește de obicei ajutor pentru gestionarea optimă a situațiilor din viața reală sau pentru înțelegerea propriei persoane (emoții, gânduri, comportamente).

Psihologul, prin intermediul tehnicilor specifice consilierii și a unor tehnici specifice unor metode psihoterapeutice, asistă persoana în înțelegerea, atribuirea și integrarea de noi semnificații, elaborarea de alternative comportamentale, exersarea unor roluri, valorizarea potențialului propriu.

Consilierea psihologică, alături de psihoterapie sau alte tratamente psihosociale sunt alternative de tratament în cazul problemelor de sănătate mintală. Sănătatea mintală este la fel de importantă ca și sănătatea fizică și presupune mai mult decât absența unei tulburări mintale.

Sănătatea mintală poate fi definită ca o stare de bine în care individul funcționează eficient și poate aduce contribuții în comunitatea în care trăiește. Starea de bine presupune relații pozitive cu ceilalți, autonomie personală, sens și scop în viață, dezvoltare personală, control, acceptare de sine.



Studentii Universității "Lucian Blaga" din Sibiu pot accesa gratuit serviciul consiliere psihologică furnizat în cadrul Centrului Consiliere și Orientare în Carieră pentru:

- Autocunoaștere și dezvoltare personală;
- Gestionarea optimă a dificultăților de adaptare la mediul universitar;
- Dezvoltarea capacităților adaptative și decizionale;
- Îmbunătățirea relațiilor interpersonale;
- Elaborarea și exersarea de alternative comportamentale pentru funcționarea optimă în mediul familial, profesional și social;
- Gestionarea eficientă a emoțiilor în contextul educațional;
- Prevenirea unor situații care pot afecta negativ starea de bine sau dezvoltarea personală



SERVICII DE CONSILIERE PSIHOLICĂ

**CENTRUL CONSILIERE ȘI
ORIENTARE ÎN CARIERĂ
CCOC**

Nu ignora propriile gânduri, emoții, temeri, dificultăți!

TE PUTEM AJUTA
să înțelegi,
să schimbi,
să te valorizezi.

GRATUITATE. CONFIDENȚIALITATE. PROFESIONALISM.

Luni-Vineri: 8,00-14,00
Str. Lucian Blaga, nr. 2A, mansardă, sala 08

Programări la adresa de e-mail: cristina.mogosanu@ulbsibiu.ro

TRAINING-URI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ



1

COMUNICARE EFICIENTĂ

> SCOP: DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE COMUNICARE INTERPERSONALĂ

> OBIECTIVE:

- Identificarea de către fiecare participant a propriilor bariere în comunicarea interpersonală
- Dezvoltarea abilităților de a comunica asertiv în relațiile cu ceilalți
- Dezvoltarea abilităților de susținere a unei prezentări în public

> TEMATICĂ:

- Tipuri de comunicare interpersonală
- Bariere în comunicare
- Tehnici de eficientizare a comunicării
- Comunicarea asertivă
- Susținerea unei prezentări în public

> DURATA: 4 ORE



2

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE LUCRU ÎN ECHIPĂ

- > SCOP: ÎMBUNĂTĂȚIREA ABILITĂȚILOR PARTICIPANȚILOR DE A LUCRA ÎN ECHIPE
- > OBIECTIVE:
 - Cunoașterea etapelor de dezvoltare a unui grup.
 - Identificarea rolurilor asumate de participanți în rezolvarea sarcinilor de grup.
 - Aplicarea metodei de luare a deciziei prin consens în contextul unui grup.
 - Cunoașterea caracteristicilor unei echipe de lucru eficiente.
 - Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor în echipă de lucru.
- > TEMATICĂ:
 - Grupul-etape ale formării unui grup
 - Roluri asumate în cadrul unui grup
 - Luarea deciziilor în grup
 - Echipe de lucru eficiente
 - Rezolvarea problemelor în echipa de lucru
- > DURATA: 4 ORE



3

MANAGEMENTUL TIMPULUI

- > SCOP: DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR PARTICIPANȚILOR DE A GESTIONA EFICIENT TIMPUL
- > OBIECTIVE:
 - Identificarea propriului stil de gestionare a timpului
 - Cunoașterea tehnicilor de gestionare eficientă a timpului
 - Dezvoltarea abilităților de utilizare a tehnicilor și instrumentelor de gestionare eficientă a timpului
- > TEMATICĂ:
 - Stil personal de gestionare a timpului
 - Greșeli frecvente în gestionarea timpului
 - Hoții de timp
 - Instrumente utile pentru gestionarea timpului
- > DURATA: 3 ORE



4

MANAGEMENTUL CONFLICTULUI

> **SCOP:** DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR PARTICIPANȚILOR DE GESTIONARE EFICIENTĂ A SITUAȚIILOR DE CONFLICT

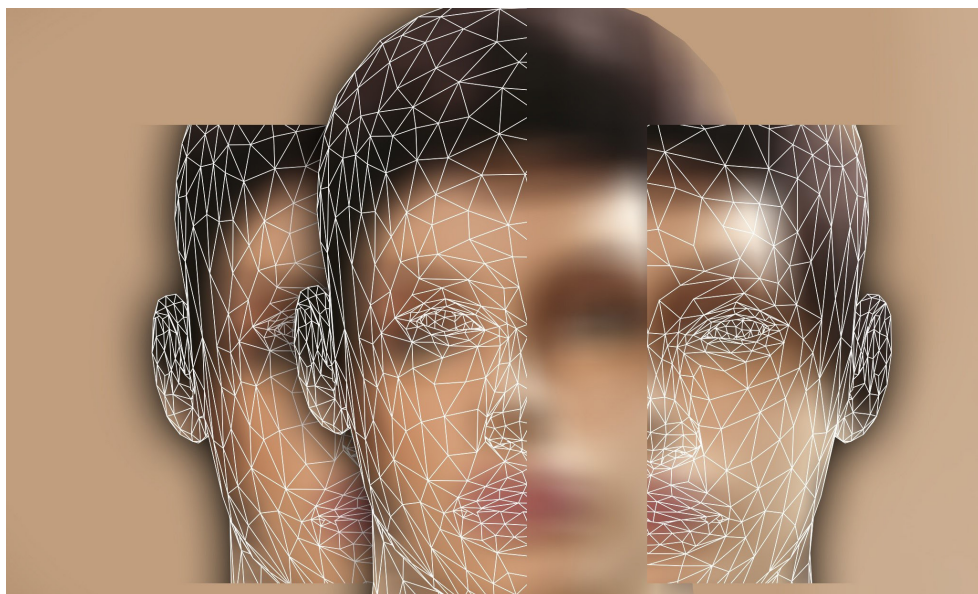
> **OBIECTIVE:**

- Recunoașterea stilurilor de abordare a conflictului, a punctelor slabe și a punctelor tari pentru fiecare dintre ele.
- Identificarea propriului stil de abordare a conflictului.
- Aplicarea unor modele de analiză și rezolvare a conflictelor.
- Identificarea abilităților necesare gestionării eficiente a conflictelor.

> **TEMATICĂ:**

- Stilul personal de abordare a conflictelor
- Modele de analiză și rezolvare a conflictelor
- Gestionarea emoțiilor în conflicte
- Abilități necesare gestionării eficiente a conflictelor

> **DURATA:** 3 ORE



5

WORKSHOP DE AUTOCUNOAȘTERE

- > **SCOP:** CONȘTIENTIZAREA DIFICULTĂȚILOR ȘI A RESURSELOR PERSONALE NECESARE PENTRU ADAPTAREA LA CERINȚELE MEDIULUI UNIVERSITAR
- > **OBIECTIVE:**
 - Cunoaștere interpersonală
 - Identificare la nivel personal a punctelor tari și a punctelor slabe în gestionarea situațiilor dificile
 - Clarificarea la nivel personal a obiectivelor de dezvoltare personală.
- > **TEMATICĂ:**
 - Cine sunt eu? Cine sunt ceilalți?
 - Vulnerabilități și resurse personale utilizate în situațiile dificile.
 - Importanța obiectivelor și a planificării în procesul de dezvoltare personală
- > **DURATA:** 2 ORE



Nr. de participanți grupe: 10-15 studenți

Contact înscrieri: cristina.mogosanu@ulbsibiu.ro

Locație: Lucian Blaga, nr. 2A, mansardă, sala 08 și sala 12

CONSILIEREA ȘI ORIENTAREA ÎN CARIERĂ



Alegerea unei cariere și parcurgerea demersurilor necesare formării unui tânăr ca specialist în domeniul ales este un proces complex care are un impact definitoriu în viitorul său profesional. Derularea acestui proces fără niciun sprijin extern este asociat adesea cu alegeri greșite ale domeniului de studiu sau ale carierei, ezitări, abandon, amânare, performanțe profesionale slabe,

stări de nemulțumire continuă vis-a-vis de viața profesională, inclusiv depresii.

Dacă alegi o ocupație care nu îți place sau nu ți se potrivește, doar pentru că aceasta este acceptată din punct de vedere social ca fiind de succes, poți fi aproape sigur de eșec în carieră. Cunoscând cât mai multe lucruri despre tine poți să determini ce oportunități se potrivesc cel mai bine cu nevoile tale.

Ce înseamnă consilierea și orientarea în carieră?

Consilierea carierei este o formă de asistență continuă acordată individului de către psiholog/consilier în procesul complex de adaptare la mediul schimbător al muncii. Întâlnirea cu un psiholog vocational/consilier de carieră poate fi utilă pentru organizarea și planificarea viitorului tău!

Psihologul/consilierul te poate ajuta să te cunoști mai bine, să înțelegi procesul de luare a deciziilor ce țin de dezvoltarea ta profesională, să identifici oportunități de carieră, să te încurajeze și să-ți ofere sprijin în căutarea unui job, să te ajute să îți dezvolți acele abilități și cunoștințe care te vor ajuta să-ți definești și să-ți atingi obiectivele de carieră stabilite.

La ce să te aștepți când mergi la ședințele de consiliere vocațională?

1. Prima ședință de consiliere în carieră are ca și rol principal clarificarea intereselor tale profesionale și a istoricului experiențelor tale de lucru de până atunci.

2. Urmează apoi mai multe seturi de teste pe care le vei completa, iar psihologul/consilierul îți va furniza interpretarea lor. În acest moment, veți cântări împreună opțiunile tale reale pe piața muncii. În funcție de profilul tău, psihologul/consilierul intervine cu direcții și idei noi, potrivite ție.

3. Atunci când identifici opțiunea profesională cea mai atrăgătoare, veți trece im-

preună la trasarea planului de carieră și la formularea corectă a scopurilor pe termen scurt, mediu și lung. În cazul în care psihologul consideră că ai mai avea nevoie de un curs sau de o formare anume, care te va ajuta în aplicarea pentru acel post, îți va spune unde să îl faci, ce presupune și la ce te va ajuta mai concret.

Psihologul vocațional/consilierul de carieră nu va lua deciziile în locul tău și nu-ți va spune cum trebuie să-ți planifici traseul profesional. Luarea deciziilor ce țin de dezvoltarea ta profesională sunt în totalitate responsabilitatea TA !

Program:

Luni-Vineri 08,00-14,30

Contact programări:

andreea.tatoiu@ulbsibiu.ro

Locație:

Lucian Blaga, nr. 2A, mansardă, sala 04



CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ



TRAINING-URI DE DEZVOLTARE PROFESIONALĂ



1

CUM SĂ CAUȚI UN JOB, CUM SĂ CONSTRUIEȘTI UN CV, CUM SĂ TE PREZINȚI LA UN INTERVIU DE ANGAJARE

- > SCOP: DEZVOLTAREA DE ABILITĂȚI NECESARE ATINGERII UNOR OBIECTIVE PROFESIONALE ȘI PERSONALE.
- > OBIECTIVE:
 - Cunoașterea modului de căutare și obținere unui loc de muncă/internship/traineeship;
 - Cunoașterea redactării corecte a unui CV în format Europass;
 - Cunoașterea redactării unei scrisori de intenție; scrisori de mulțumire și a negocierii salariului;
 - Pregătirea pentru un interviu de angajare;
 - Dezvoltarea capacității de simulare a unui interviu de angajare.
- > TEMATICĂ:
 - Noțiuni generale - mod de căutare și obținere a unui loc de muncă/internship/traineeship;
 - Noțiuni generale și conceptualizări - CV și interviu de angajare;
 - Aplicații practice aferente noțiunilor teoretice abordate: elaborare CV Euro pass, redactare scrisoare de intenție și scrisoare de motivație, simulare interviu de angajare
 - Conceptul de promovare personală
- > DURATA: 2 ORE



2

PLANIFICAREA CARIEREI- AUTOCUNOAȘTEREA

- > **SCOP:** CONȘTIENȚIZAREA PARTICIPANȚILOR ASUPRA IMPORTANȚEI AUTOCUNOAȘTERII ÎN PROCESUL DE PLANIFICARE A CARIEREI, PRECUM ȘI MODUL DE PLANIFICARE A ACESTEIA
- > **OBIECTIVE:**
 - Cunoașterea și înțelegerea conceptul de “carieră”, „autocunoaștere” și importanța acesteia;
 - Cunoașterea pașilor planificării carierei;
 - Identificarea tipurilor de autocunoaștere, a valorilor personale și profesionale, intereselor, abilităților și atitudinilor;
 - Identificarea punctelor tari, a minusurilor, a oportunităților și a barierelor profesionale.
 - Conceperea unui Plan de Carieră.
- > **TEMATICĂ:**
 - Noțiuni generale și conceptualizări despre “carieră”, “planificarea carierei” și “autocunoaștere”.
 - Exerciții aplicative aferente aspectelor teoretice abordate: autocunoaștere, analiza SWOT a carierei, realizarea unui plan de carieră
- > **DURATA:**
2 ORE

Programul de voluntariat "Voluntar U.L.B.S"



Voluntariatul reprezintă experiență profesională!

Activitatea de voluntariat se consideră experiență profesională și/sau în specialitate, în funcție de tipul activității, dacă aceasta este realizată în domeniul studiilor absolvite (legea nr. 78 din 2014 privind reglementarea activității de voluntariat în România).

"Voluntar ULBS" este programul de voluntariat care poate fi accesat de către orice student ULBS și reglementează modul

de desfășurare a voluntariatului, de către studenții doritori, în diferitele structuri ale Universității (facultăți, departamente).

Activitățile din cadrul acestui program nu influențează în nici un fel obligațiile didactice ale studenților.

ULBS încheie cu voluntarul un Contract de voluntariat și îi recunoaște acestuia implicarea și activitatea desfășurată prin emiterea unui Certificat de voluntariat.

***Voluntariatul înseamnă mai
mult decât orice definiție,
investiția în propria persoană!***

DE CE SĂ ACCESEZ PROGRAMUL ”VOLUNTAR U.L.B.S”

- > Prin voluntariat îți poți creiona mai bine setul de valori dupa care te conduci in viață, înveți să te cunoști mai bine;
- > Îți dezvolti abilități de comunicare și relaționare socială care îți vor fi utile pe viitor și în cariera profesională.
- > Îți dezvolti încrederea în forțele proprii și îți crești stima de sine.
- > Îți petreci timpul într-un mod plăcut, posibil să îți faci prieteni noi, în același timp înveți lucruri noi și te simți util.
- > Dacă ești student ULBS și dorești să desfășori activități de voluntariat în cadrul unor evenimente organizate de diferite structuri ale Universității, te poți înscrie prin completarea și depunerea unei cereri tip, ce se poate descărca de pe siteul ulbsibiu.ro și a unui CV, la sediul CCOC.



TÂRGUL DE CARIERĂ STUDENT JOBS

În ultimii ani, Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu, prin Centrul Consiliere și Orientare în Carieră (C.C.O.C.) a dezvoltat numeroase parteneriate cu mediul de afaceri, în urma cărora a luat naștere Târgul de Carieră STUDENT JOBS. Prin acest tip de dialog universitatea își poate corela viziunea academică cu cerințele companiilor, dar și cu nevoile studenților.

Târgul de Carieră Student Jobs pe care Centrul Consiliere și Orientare în Carieră îl realizează împreună cu partenerii din mediul de afaceri se înscrie în viziunea



de a veni în sprijinul studenților, pentru ca în momentul în care vor deveni absolvenți, să fie siguri că au ales cariera pe care și-o doresc și care li se potrivește!



TÂRGUL DE CARIERĂ "STUDENT JOBS"

EDIȚIA 2017

ORGANIZAT DE
UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU,
PRIN C.C.O.C





ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu



CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

Str. Lucian Blaga, nr. 2A, sala M04 (parter), sălile 4 și 8 (mansardă)

E-mail: cariera@ulbsibiu.ro

Tel./Fax: 0269/224094

<https://www.facebook.com/ccoc.ulbs>