

# NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



## Re-start

Toamna e, într-un fel, anotimpul noilor începuturi... Natura se transformă, noi ne schimbăm (rareori doar de îmbrăcăminte) și școala (re)începe. Emoțiile din jurul ei sunt mari și în aroma ceaiurilor aburinde ne facem planuri, strategii și ne făurim (noi) visuri.

Care e visul tău din aceasta toamnă? Vrei să vorbești despre el și despre planurile tale de viitor? Te așteptăm la CCOC! Viziteaza-ne site-ul ([www.ccoc.upt.ro](http://www.ccoc.upt.ro)) sau pagina de Facebook sau/și dă-ne un telefon pentru a-ti programa o întâlnire cu membrii echipei noastre.

## CONTENTS

Re-start

Săptămâna de acomodare

Relay Race UPT-2020

Despre consilierea psihologică

Zilele Carierei

Gânduri la început de an

## SĂPTĂMÂNA DE ACOMODARE

În luna septembrie, odată cu începerea noului an universitar, ne-am întâlnit cu studenții din anul I de la facultățile: Chimie, Mecanică și Management în Producție și Transporturi.

Pe durata scurtei vizite, le-am prezentat o parte dintre activitățile centrului, prin intermediul cărora vom fi alături de ei pe perioada studenției. Centru de consiliere și orientare în carieră pune la dispoziția studenților UPT servicii de consiliere psihologică, consiliere în carieră, module de dezvoltare personală, consiliere educațională, practică.



## RELAY RACE UPT-2020

În 1 octombrie 2020 a avut loc prima ediție a evenimentului RR-UPT, la care au participat zeci de studenți din anul I din cadrul Universității Politehnica Timișoara.



Acțiunea face parte din seria de activități dedicate integrării și acomodării studenților din anul I, pentru a-i sprijini să interacționeze, să se cunoască, să formeze echipe și să dezvolte spiritul competițional.

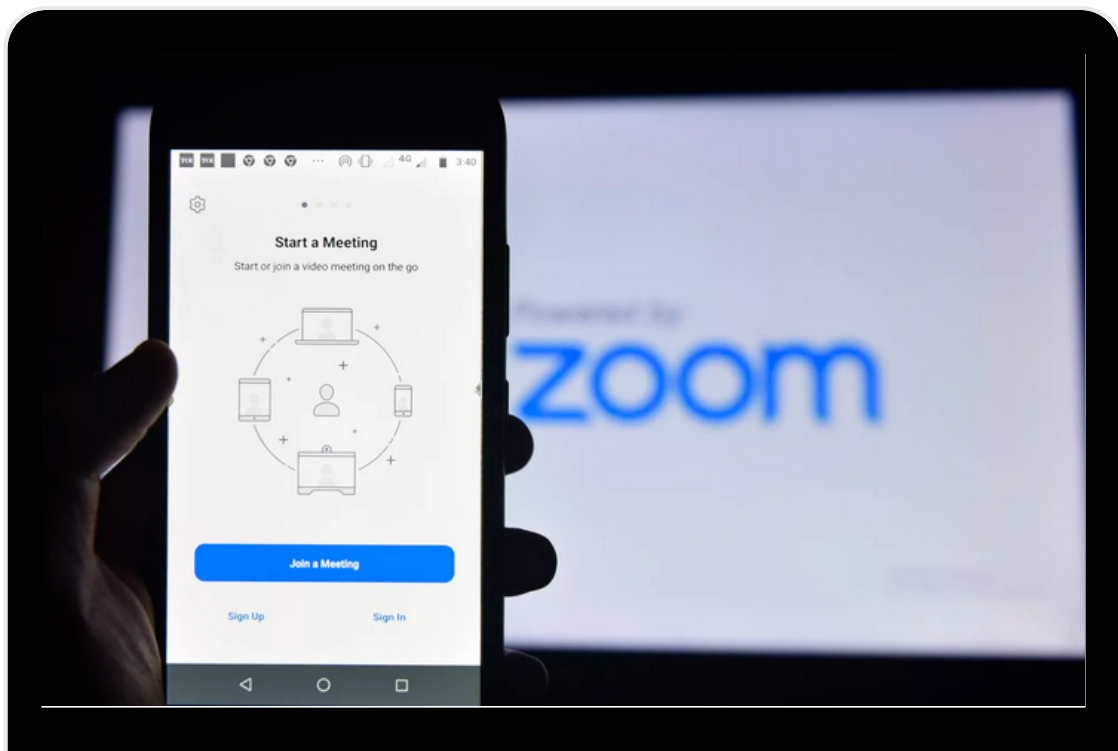


## DESPRE CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ

„Scopul consilierii psihologice este acela de autocunoaștere și autodescoperirea propriului potențial; asumarea deciziilor luate; acceptarea, atât de sine, cât și a celorlalți; îmbunătățirea stării de sănătate mentală; identificarea tipului de temperament, dar și a personalității tale.” susțin psihologii CCOC.

Pentru a face cunoscut acest serviciu studenților, Andreea Fenici și Cristina Hălbac Cotoară Zamfir și-au dat întâlnire pe Zoom cu bobocii. În cazul în care nu ai participat la acea sesiune, dar ai vrea să știi mai multe despre acest serviciu, psihologii CCOC pot fi contactați pe mail:

**andreea.fenici@upt.ro**  
**cristina.halbac@upt.ro**



# ALĂTURĂ-TE ECHIPEI NOASTRE!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră invită studenții din cadrul Universității Politehnica Timișoara, anul I și nu numai să se implice în activitățile de voluntariat.

Provocarea principală a acestuia este de a atrage nu doar suficienți studenți voluntari ci și cei mai potriviți pentru activitățile desfășurate.

Cum poți deveni voluntar la CCOC? Dacă dorești să fii parte a echipei noastre de voluntari, completează formularul de înscriere online și hai să ne cunoaștem- îl găsești pe pagina noastră de Facebook sau pe site.

După ce ai trimis formularul, stabilim o întâlnire în care să afli detalii despre activitatea de voluntariat. Persoana responsabilă cu recrutarea voluntarilor din cadrul CCOC îți va explica ce ai de făcut și vei discuta despre motivația ta de a face voluntariat și despre așteptările tale.



## ZILELE CARIEREI – ediția XVII

În perioada 28 - 29 Octombrie 2020 vor avea loc Zilele Carierei - online. Companii de renume din vestul țării își dau întâlnire cu studenții și absolvenții UPT în mediul online, iar prin intermediul conferințelor vă vor răspunde la toate întrebările.

Verifică și tu ofertele de carieră disponibile pe siteul [www.zilelecarierei.upt.ro](http://www.zilelecarierei.upt.ro), participă la întâlnirile online, și fii cu un pas mai aproape de cariera la care visezi.

Pe parcursul celor două zile, poți adresa întrebări reprezentanților companiilor prin standurile virtuale de pe site, poți trimite direct CV-ul pentru oferta de carieră vizată, accesând secțiunea „Participă”, dar și prin intermediul conferințelor ZOOM.



### ZILELE CARIEREI ONLINE EDIȚIA 17

28 - 29 OCTOMBRIE 2020

Verifică și tu ofertele de carieră disponibile pe [www.zilelecarierei.upt.ro](http://www.zilelecarierei.upt.ro) și [www.cariere.upt.ro](http://www.cariere.upt.ro), participă la întâlnirile online, și fii cu un pas mai aproape de cariera la care visezi.

Cum se vor desfășura cele două zile de „stand”?

Fiecare companie va avea ofertele de carieră încărcate pe site-ul [www.zilelecarierei.upt.ro](http://www.zilelecarierei.upt.ro), în standul virtual. Toate standurile se regăsesc la secțiunea „participă”.

**ZC** Zilele  
Carierei

Home Activitati **PARTICIPA** X Companii Galerie Foto Parteneri Noutati Contact

28 - 29 OCT 2020  
Let's meet online!

**TARG DE OFERTE**  
PENTRU STUDENTI, ABSOLVENTI SI NU NUMAI...

Participa la Zilele Carierei 2020

Home » Participa la Zilele Carierei 2020

\*secțiunile „conferință”, „stai de vorbă” și „aplică” vor fi disponibile în perioada 28 - 29 octombrie, în cadrul evenimentului.

Tot acolo, ai șansa să adresezi întrebările direct agajatorului, participând la conferințele susținute în cadrul evenimentului, sau prin opțiunea „stai de vorbă”. În cazul în care ești sigur că ai găsit deja oferta de carieră potrivită pentru tine, poți aplica direct pentru aceasta prin tabul „aplică”.

**Continental**

[Oferte](#)

[Conferinta](#)

[Stai de vorbă](#)

[Aplica](#)

## Știi că...

Zâmbește astăzi mai mult, fii tu primul care zâmbește către ceilalți. Nu este doar despre zâmbet, este și despre atenția pe care o acorzi celor din jur...

Și, nu uita, din când în când să respiri conștient: un inspir și un expir, atât de simplu poți aduce toată atenția asupra ta pentru câteva secunde. Vei vedea, imediat te vei simți altfel! Cu atât de puțin, o respirație conștientă și zâmbetul la tine poți face și această zi memorabilă!

Majoritatea oamenilor ce viețuiesc astăzi pe pământ sunt realmente blocați în superficialitate, o înțelegere blocată a potențialului propriu, o cunoaștere superficială a neurobiologiei, a obiceiurilor zilnice ale celor care creează lumea și a ambițiilor, în funcție de care să-și prioritizeze existența.

Oameni stau blocați într-o gândire neexercată, vagă și imprecisă. Prin exercițiul asupra capacității conștiinței, zilnic se fac pași către alegeri mai conștiente și mai bune. Odată cu acestea se schimbă și rezultatele zilnice, devin mai bune, mai personale, mai adaptate.

”Adevărul este că, iluzia siguranței este mult mai letală decât ascensiunea către măiestria personală.”

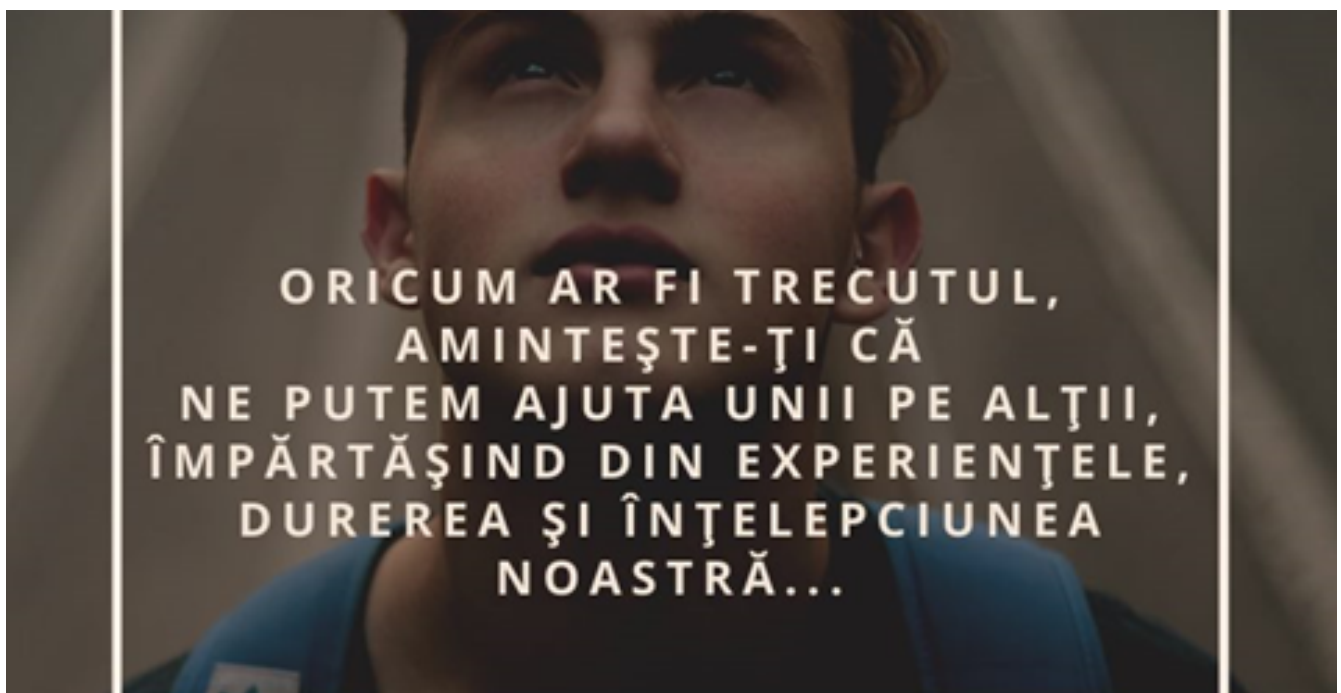




Omul capătă tot mai mult din "victimizarea învățată", începem să facem lucruri de mântuială, să ne mulțumim cu ce ne este familiar și să ne pierdem dorința aprinsă de a ne extinde frontierele. Intrăm și ne adaptăm în paradigma victimei, în care toți ceilalți te opresc parcă, să devii!

Limitarea a devenit o mentalitate firească pentru mulți dintre noi, o practică zilnică. Oameni cu un potențial imens rămân blocați în povești în care se limitează personal, profesional, să devină ce ar putea deveni.

"Trebuie să vă aduceți aminte că scuzele voastre sunt niște mari seducători, temerile sunt niște mari mincinoși, iar îndoielile mari hoți."

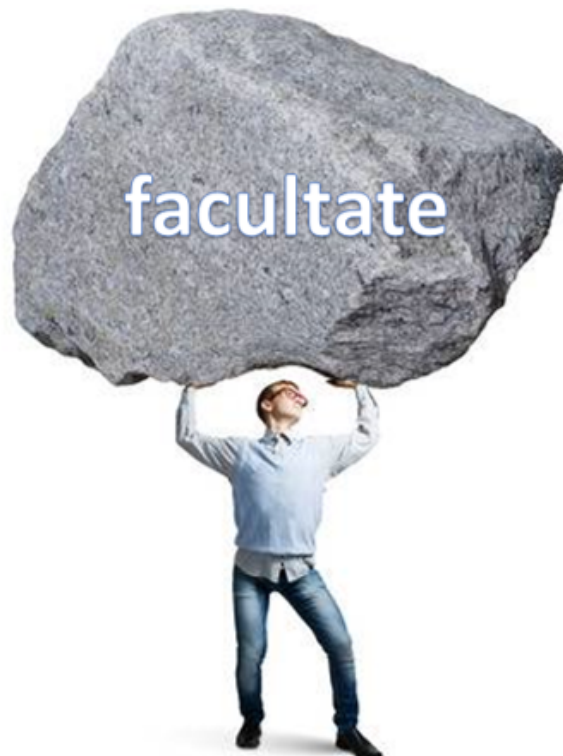


## GÂNDURI LA ÎNCEPUT DE AN UNIVERSITAR

### TOTUL PORNEȘTE DE LA CE GÂNDIM

Începem anul universitar cu visuri și speranțe. Ne simțim mari, maturi, responsabili, învingători. Dar ce facem cu gândurile mai puțin pozitive care preced această stare optimistă de la început?

1. „În sesiune E GREU.” (sau variațiuni pe temă, gen „La facultă E STRESANT”). E un clișeu pe care ni-l însușim de cele mai multe ori de la cei din jurul nostru.



## Consecința?

Ne văicărim și primul impuls e să amânăm să ne apucăm de treabă (/de învățat). Uneori sentimentul e atât de apăsător încât suntem tentați să lipsim de la cursuri, pentru a evada din starea de disconfort (din „greul” studenției).

## Ce pot să fac?

Înțelege de la început că greu și stresul sunt stări trăite subiectiv. Pentru un elev de clasa I, greu îi poate părea calculul „2+3”. La aceeași disciplină, unii studenți iau nota 10, iar alții - nota 1... Un discurs în fața unei mulțimi de oameni poate fi o plăcere și o oportunitate pentru un trainer extrovertit, dar poate fi coșmarul unui introvertit timid, căruia îi transpiră palmele, numai la gândul că s-ar putea să fie nevoit să îl susțină cândva.

## *De asemenea, ajută să știi că:*

- Ai nevoie de o pregătire constantă (ultimele 3 nopți nedormite înainte de examen pot rezolva uneori situația, dar nu e nici sigur, nici plăcut, nici sănătos)
- Ai nevoie de prezență la cursuri (online sau offline, după caz). Participarea la cursuri îți oferă ocazia de a asculta explicații și exemple și de a pune întrebări.
- Ai resurse pentru a fi de succes!



2. “Nu pot!” (cu apogeul: ”EU nu pot!”- adică să crezi că nu poți, simultan cu crezul că alții se descurcă și numai tu ești „prostul” grupei). E o stare în care intram repede, după ce am citit un curs și nu am priceput ceva sau am luat o nota mică la un examen.

Consecință?

Creierul e precum un computer programabil. Orice convingere „instalată” va influența modul în care gândim și acționăm. Când „știm” că nu putem, creierul nu mai caută soluții. Ne învinovățim și ne confruntăm eșecul care vine negreșit.

Ce pot să fac?

După sintagma „*nu pot*”, adaugă cuvântul „încă”. El îți va da o altă perspectivă asupra lucrurilor - înțelegi că ai timp și resurse pentru a învăța sau a face și la un moment dat VEI PUTEA. Când știi că poți, îți reevaluezi posibilitățile. Îți poți face un plan de acțiune, vezi ce îți lipsește și ce soluții ai: împrumuți cărți, citești, pui întrebări, rogi un cunoscut să te ajute...



### 3. Încerc!

Am unele probleme cu încrederea în forțe proprii, dar am conștientizat asta. Vreau sa scap de convingerile care mă demotivează. Citesc discursuri motivaționale și pun pe faebook poze vesele cu #thinkpink.

#### Consecință:

Mă mint că totul e bine și ÎNCERC să fac față. Totuși rezultatele întârzie să apară.

#### Ce pot sa fac?

- Fii onest cu tine însuși! Problemele există și dacă le negi sau „le uiți”. Toată șmecheria cu „gândește pozitiv” nu trebuie exagerată. Gândirea pozitivă corectă presupune analiza completa a situațiilor care par problematice, adică inclusiv a aspectelor pozitive și identificarea resurselor pe care le ai la îndemână.
- Cuvântul „încerc” nu e chiar atât de „pozitiv”, precum pare. Poți să reușești încercând, dar poți să nu reușești. Deci, ori de câte ori îți spui „încerc”, iei în calcul și un potențial eșec. Poți înlocui acest cuvânt ambiguu cu acțiuni cu rezultate concrete: „merg la bibliotecă”, „discut cu dl. profesor”, „fac jogging, luni, miercuri și vineri, de la 16.00-17.00” etc.



#### 4. Trebuie!

Noi suntem din moși-strămoși daci liberi. Cuvântul „trebuie” ne îngrădește însă libertatea, căci îl asociem cu o obligație și nu ne place.

#### Consecință:

Ne-am putea distra, dar TREBUIE să învățăm... am putea să ne uităm la Netflix, dar TREBUIE să facem un proiect. Ar TREBUI să facem și sport și deja e prea mult, că mai avem maine și 2 cursuri...

Suntem stresați și oboseți, chiar înainte de a începe ☐. Că TREBUIE să facem prea multe. Totul e obligatoriu și nu putem tăia ni-mic de pe lista de activități zilnice.

#### Ce pot să fac?

Cum sună aceleași fraze de mai sus, dacă am înlocui cuvântul TREBUIE, cu cuvântul VREAU?

VREAU nu mai are aceeași forță de obligativitate, ci mai degrabă e o alegere.

Merg la facultate pentru că vreau (să mă bucur de statutul de student, e alegerea mea). VREAU să învăț (că de aceea am ales să mă înscriu la facultate). VREAU să îmi dovedesc talentul, făcându-mi proiectul. VREAU să fac sport, că VREAU să fiu fit și sănătos. Așa, aceste task-uri devin la fel de interesante ca „vreau să mă uit la un serial pe Netflix” (ca doar nu se pune problema ca TREBUIE să te uiți pe Netflix, ci te uiți pentru că VREI).

## 5. Din 7 în 7 zile e luni...

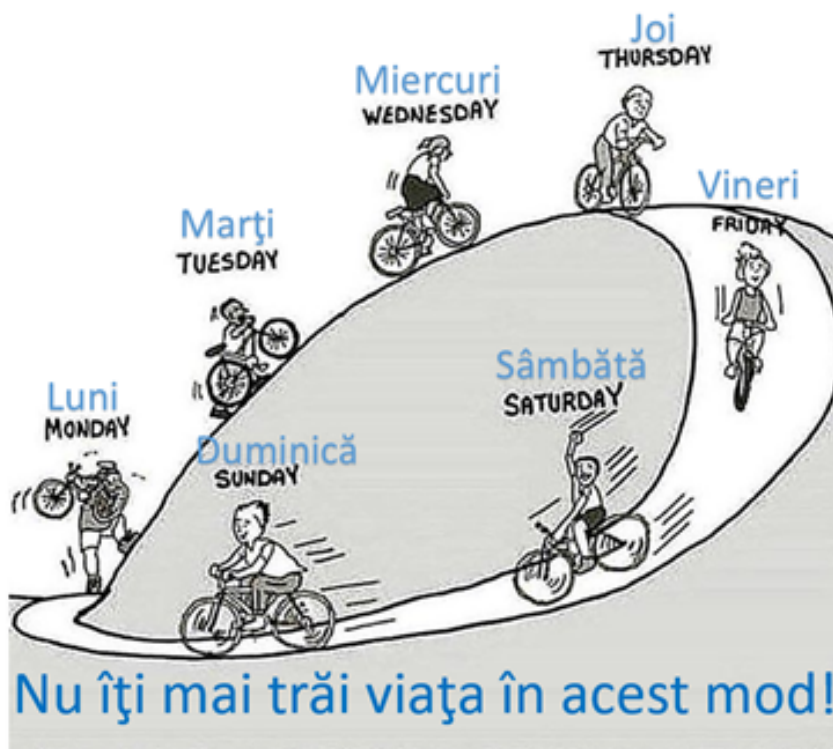
Mulți dintre oamenii mari au învățat să se văicărească. Motivele sunt din cele mai diverse: că plouă, că e soare, că este luni, ca este octombrie...

### Consecință:

Urmărind trend-ul, ne văicărim și noi, accentuându-ne situațiile neplăcute prin care trecem, fără a rezolva nimic.

### Ce pot să fac?

Conștientizează că văicăreala nu îți oferă nimic pozitiv, dimpotrivă. Înlocuiește văicăreala cu recunoștința pentru ce ești, ce ai și ce urmează să vină.



Asadar, situațiile se schimbă, schimbând paradigma prin care vedem lucrurile. Exersați, adăugând cuvântul „încă” lângă „nu pot” sau cuvântul „vreau” în loc de „trebuie”. Ați putea, de asemenea, ca de azi, să nu mai vorbiți cu prietenii despre probleme, ci despre soluții și să înlocuiți chiar cuvântul „probleme” cu cuvântul „provocări”.

Dacă simțiți că aveți nevoie de o ședință în care să discutăm despre schimbarea paradigmenilor din care percepeți lucrurile sau despre provocările prin care treceți, nu ezitați să ne scrieți sau să ne sunați pentru a stabili împreună o întâlnire.

Succese depline! Bucurați-vă de provocările vieții! Ele vă pun în valoare calitățile pe care le aveți!

## Contactează-ne

0256 40 47 04

ccoc@upt.ro

WWW:FACEBOOK.COM/CCOC.UPT

ccocupt - on Instagram

Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001