

# NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră UPT



## Contactează-ne

0256 40 47 04

ccoc@upt.ro

WWW:FACEBOOK.COM/CCOC.UPT

ccocupt - on Instagram



24 - 25 MARTIE 2021

ORELE 10:00 - 16:00

WWW.ZILELECARIEREI.UPT.RO

## De mărțișor, îmbrățișări cu sufletul...

*Cristina Hălbac*

Intrăm în cea de-a 13-a lună de pandemie și acum, mai mult ca niciodată, avem nevoie acută de primăvară, de soare, de aer cu miros de zambile și de zumzet de albine.

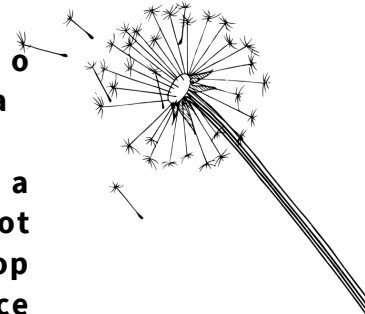
Numeroase studii arată beneficiile timpului petrecut în natură asupra stării de sănătate (fizică și mentală) și asupra stării de bine. Să lăsăm natura să renască anul acesta sub ochii noștri și să nu uităm că puful pădiilor ne așteaptă să-l împrăștiem în zare, asemenea copiilor, cu speranța împlinirii dorințelor cele mai profunde. Căci, nu-i așa? vrem mai bine. Vrem mai mult.

Și dacă am adus vorba despre dorințe împlinite, e important să scriem chiar pe prima pagină:

în această lună, studenții UPT care își doresc o carieră de succes au oportunitatea de a participa la

**Zilele Carierei,**


un târg de cariere organizat de CCOC-UPT, aflat la a XVIII-a ediție. Astfel, prin întâlniri online, ei pot cunoaște și interacționa direct cu angajatori de top din zona de vest a țării. Află din acest număr tot ce trebuie să știi despre acest eveniment.



## Câteva resurse pentru studenți...

Așadar, luna martie vine în fiecare an cu oportunitatea de a vă întâlni cu angajatori de top prin intermediul **evenimentului Zilele Carierei**.

### PAGINILE 3-4

 Chiar dacă sunteți în primii ani ai studenției și nu intenționați să vă angajați în 2021, vă încurajăm să participați la Zilele Carierei, căci informându-vă despre piața muncii, vă puteți face un plan concret privind pașii pe care îi aveți de parcurs, astfel încât să fiți pregătiți până la primul job.

Vă lămurii în legătură cu ce reprezintă pentru voi **locul de muncă ideal**. Sperăm să vă inspire și articolul nostru

### PAGINA 5

De asemenea, vă lămurii în legătura cu cerințele angajatorilor și puteți reflecta la ce vă lipsește pentru a fi acceptat la jobul ideal.

Dacă vă lipsește *experiența în muncă*, puteți căuta oportunități de voluntariat și internshipuri. Despre **voluntariat** cititi la

### PAGINA 6

Dacă vă întrebați cum vă veți distinge de alți candidați la job-ul visurilor, vă invităm să reflectați la propria **unicitate**. Un punct de pornire spre aceste reflecții poate fi articolul nostru

### PAGINA 7

Dacă vă lipsește răsunsul la întrebarea: „cum pot face o prima impresie bună la întâlnirea cu angajatorii?”, poate vă inspira articolul nostru despre **netichetă**

### PAGINA 8

Dacă vă lipsește curajul să vă propuneți idealuri îndrăznețe sau vă e frică să nu fiți respins la interviu, găsiți un material despre **gestionarea emoțiilor la întâlnirea cu angajatorii**

### PAGINA 9

Curioși să citiți **testimoniale**? Am pregătit! Vreți să știți în premieră numele unui **workshop** organizat pe platforma Zilele Carierei? Bănuiam! Dar despre cum pandemia ne-a afectat? Verificați **paginile 10-11**.

**Aveți în continuare întrebări? Contactați-ne!**  
**Be aware!**

**Ediția  
XVIII**

**În perioada 24 - 25 martie 2021, companii de renume din vestul țării, dar nu numai, își dau întâlnire cu studenții și absolvenții UPT în mediul online, iar prin intermediul conferințelor vă vor răspunde la toate întrebările.**

## Testimonial



“Ediția de primăvară a Zilelor Carierei coincide cu perioada în care noi adunăm aplicații pentru programul de practică de vară remunerată. Anul acesta venim cu aproximativ 60 de proiecte, pentru mai mult de 100 de studenți, dedicate în special celor care studiază la Facultățile Automatică și Calculatoare, Electronică și Telecomunicații, Electrotehnică și Electroenergetică sau Mecanică.

Pentru realizarea acestora, studenții au nevoie de o bază de cunoștințe practice, să aibă dorința să-și dezvolte noi calități și să descopere noi talente, iar noi îi vom ajuta să aplice conceptele învățate alături de mentori, colegii mai experimentați din cadrul companiei, care îi vor sprijini pe tot parcursul stagiului de practică. Toate detaliile privind programul Summer Practice pentru anul 2021 vor fi publicate pe pagina noastră web: [www.romania.careers-continental.com](http://www.romania.careers-continental.com).”

Geanina Cioară  
Manager Resurse Umane Continental Automotive România

## ZILELE CARIEREI - ONLINE

Claudia Apăteanu

Ce înseamnă Zilele Carierei Online? Pe parcursul celor două zile de stand virtual, ai posibilitatea de a interacționa direct cu angajatorii prin intermediul standurilor online. Accesează site-ul nostru, caută compania dorită și un reprezentant al acesteia îți va da răspunsuri la toate întrebările. De asemenea, tot în cadrul standului virtual, ai o secțiune specială care îți oferă posibilitatea ca angajatorul să primească direct CV-ul tău. Sper că deja l-ai actualizat. Pentru a facilita și mai mult interacțiunea cu angajatorii, vom organiza și conferințe cu aceștia, la finalul fiecăreia existând o sesiune de Q&A pentru a fi siguri că ai toate detaliile necesare pentru a alege compania cea mai potrivită pentru tine. Link-ul conferințelor va fi postat cu o zi înainte pe [www.zilelecarierei.upt.ro](http://www.zilelecarierei.upt.ro) la secțiunea program.

Toate aceste acțiuni se vor desfășura pe noua platformă [www.zilelecarierei.upt.ro](http://www.zilelecarierei.upt.ro) pe care vă invităm să o accesați după data de 15 martie.

Ne vedem online!

Alege tip de job



Alege domeniul



Alege localitate



CAUTA



## Activitati

Home > Zilele carierii online



### ZILE DE STAND ONLINE

TARG DE OFERTE LA ZILELE CARIEREI IN  
UNIVERSITATEA POLITEHNICA TIMISOARA

Te așteptăm online în perioada 24 - 25 Martie 2021 și interacționează cu specialiștii marilor companii din vestul țării. Prin intermediul site-ului poți interacționa direct cu reprezentanții companiilor, accesând secțiunea „PARTICIPĂ”. Ai posibilitatea de a adresa întrebări, de a vizualiza ofertele disponibile pentru tine, dar poți și aplica direct pentru una dintre ele.

[DETALII](#) →



### PREZENTARI DE COMPANI/OFERTE/PRODUSE/ TEHNOLOGII

CONFERINTE ONLINE

Te-ai întrebat mereu ce responsabilități au specialiștii din marile companii? Vrei să descoperi mai multe informații despre un anumit domeniu, sau despre o companie anume? Participă la conferințele organizate în cadrul Zilelor Carierii 18 și află chiar de la specialiști răspunsurile la toate întrebările tale.

[DETALII](#) →



### EXTRAGERE PREMII

EXTRAGERE PREMII

La fiecare conferință organizată în cadrul Zilelor Carierii participanții au posibilitatea de a participa la o tombolă prin intermediul căreia se pot câștiga premii precum: smartwatch, kit gaming, casti audio wireless, camera web

[DETALII](#) →





### COMPANY DESCRIPTION

You can expect an open corporate culture, flat hierarchies and fast decision making. As a family-run company, we attach great importance to this being a friendly, family-like workplace.

### WHAT WE NEED FROM YOU

- talent, eagerness to learn and a desire to bring your ideas into practice
- final year students or recent graduates with a technical background
- availability for 3 months
- no previous experience required
- English language it's a must

Why work for us? Our interns don't make coffee, don't move paper and don't work for FREE! They make a difference!

### WHY WORK FOR US?

You will manage a specific project in your study area. This is a "real life project", not a case study or just a "try".

You will become a part of a team since the beginning of the internship. One of the experienced dalli managers will become your mentor helping you to get quickly on board.

If you share the same vision , join us and let's "Build our future together" !

Dalli Group Romania

### *SPREAD THE NEWS:*

Iuliana Grazela Stroe ne dezvăluie ce presupune procesul de recrutare, cum vă puteți pregăti pentru un interviu de angajare și care sunt programele studențești dezvoltate de firma Continental.



### OPORTUNITIES FOR STUDENTS AT CONTINENTAL

✉ Date: 18<sup>th</sup> of March 2021

🕒 Hour: 3 PM

👤 Speaker: Iuliana Grazela Stroe

📍 Zoom

Join us to find out more details about our student programs, recruiting process and how to prepare yourself for an interview at Continental!

## CREEAZĂ-ȚI JOBUL IDEAL

Cristina Hălbac

E important să reflectăm asupra întrebării: „ce este jobul ideal”, căci pentru fiecare înseamnă altceva și deci, nimeni nu poate răspunde în locul nostru mai bine la aceasta întrebare. Ce te face pe tine să te simți omul potrivit la locul și momentul potrivit?

E vital pentru fericirea noastră să simțim plăcere în munca pe care o prestăm, să simțim că e o muncă valoroasă și că suntem apreciați. Înainte de a ne pregăti portofoliul de angajare se impune să ne lămurim gândurile, emoțiile, intențiile, dorințele și să ne îndreptăm atenția înspre îndeplinirea lor, orientându-ne înspre oportunități și dezvoltându-ne resursele pe care le avem.

Vă sunt cunoscute gânduri și/sau afirmații de tipul: „munca este grea”, „pentru a avea, trebuie să muncesti din greu”, „cine are noroc în dragoste, nu are noroc la bani” sau „la omul sărac, nici boii nu trag”? Acestea (și multe, multe altele) se numesc *credințe limitative* și ele generează tiparele noastre de acțiune. Pentru a avea succes, e important să le constientizăm și să le „dezactivăm”.

Dar ați simțit vreodată că nu sunteți suficient de buni, ca nu meritați, că nu puteți și ca sunteți demni de milă? Cel mai probabil da. Toate aceste simțăminte sunt *programe limitative* care vă împiedică să va atingeți potențialul. Teoria despre stima de sine o știm cu toții, mai problematica devine practica ...

Sigur, fiecare persoană știe să răspundă superficial la întrebarea: ce îți dorești de la jobul tău. Majoritatea ar răspunde începând cu: bani, colegi și șefi „faini” (dar ce înseamnă „faini” știm?), să fie „în domeniu”, sa îmi ofere putere poate... Mai puțini iau în calcul programul de lucru, poziționarea locului de muncă, aspectul spațiului de lucru. Și foarte puțini, anterior angajării, reflectează la emoția pe care o vor avea la locul de muncă și la oamenii care le devin șefi și colegi, considerând din start că relațiile vor fi în mod absolut armonioase.

În concluzie, superficialitatea cu care ne răspundem la întrebarea „ce contează pentru mine când aleg jobul” ne costă uneori fericirea. Mulți oameni urăsc ziua de luni și trăiesc cu plăcere doar în concedii și în zilele de vineri după masa și sâmbăta, în timp ce duminica se gândesc cu tristețe la reîntoarcerea la în câmpul muncii. Destul de trist, nu-i așa? Dar nu munca ne duce la aceste emoții, ci alegerea neinspirată a locului de muncă, motiv pentru care CCOC vă este partener pe acest drum al creării unei cariere de succes.



În numărul 5 al newsletterului CCOC (din luna ianuarie) prezentăm o resursă creată de noi pentru voi: interviul Irinei Lupașcu, autoarea cărții **Creează-ți jobul ideal:** <https://youtu.be/T-gFnBSPxTE>

**Știi că VOLUNTARIATUL ...**

- \* poate fi o experiență distractivă?
- \* poate fi o formă de socializare?
- \* poate contrabalansa balanța emoțiilor negative generate de contextul pandemiei, generând împlinire sufletească, bucurie, dând sens timpului liber și evitând, astfel, plictiseala?

Cristina Hălbac

**OPORTUNITĂȚILE VOLUNTARIATULUI**

**Un studiu realizat de SEEK, cea mai mare platformă de recrutare din Australia a descoperit că 95% dintre angajatori consideră ca voluntariatul valorează la fel de mult ca un job plătit în CV-ul unui candidat. În plus, dacă activitățile de voluntariat au fost realizate într-un domeniu care este relevant pentru job-ul dorit, 85% dintre respondenți le vor considera similare cu un cele poziției de la un loc de muncă pentru care persoana candidează.**

Participarea la activități de voluntariat îți poate spori **stima de sine**, dar îți vor crea o **baza practică** în care să înveți multe lucruri noi și să îți dezvolti **inteligenta emoțională**.

Inteligenta emoțională este „capacitatea de a monitoriza propriile emoții și pe ale celor din jur, de a le eticheta în mod corespunzător și de a utiliza informații emoționale pentru a ghida gândirea și comportamentul”. Acest tip de inteligență este definit de patru trăsături:

**Autogestionarea** – capacitatea de adaptare la situațiile dificile, controlarea comportamentului impulsiv și ale gândurilor negative;

**Autoconștientizare** – cunoașterea slăbiciunilor și conștientizarea modului în care emoțiile și gândurile afectează comportamentul și deciziile;

**Conștientizare socială** – empatia, înțelegerea sentimentelor și ale nevoilor celor din jur, implicarea în rezolvarea problemelor celorlalți;

**Gestionarea relațiilor** – crearea și menținerea relațiilor cu persoanele din jur, lucrul eficient în echipă și o bună gestionare a unui conflict.



Denis Prună,

student al Facultății de Științe ale Comunicării, ne-a povestit despre experiența lui de voluntariat. Denis este membru în Comisia pentru Dezvoltare Regională la ANOSR, vicepreședinte Relații Externe la Liga FSC, fost președinte al Consiliului Școlar al Elevilor din Liceul Teoretic "Independența" Calafat și a experimentat voluntariatul inclusiv în cadrul Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC) UPT. Despre care sunt deosebirile dintre organizații, ce proiecte derulează fiecare asociație și care sunt competențele, abilitățile și calitățile pe care prin voluntariat și le dezvoltă, puteți afla urmărind interviul pe care ni l-a acordat:

<https://youtu.be/idLuIgfX2GA>.

Știi că...

\* CCOC - UPT oferă cadrul în care poți experimenta activități de voluntariat?

URMĂREȘTE

Studentie. Voluntariat. Practică. Job

# CONSTRUIEȘTE-ȚI UNICITATEA

Cristina Hălbac

Modul în care alegem să ne petrecem timpul liber, pasiunile, hobby-urile și talentele noastre cultivate ne fac unici. Unicitatea ne ajută să ne distingem de alți candidați la interviul de angajare.

Se vorbește tot mai mult despre brandul personal. Te-ai gândit vreodată la:

- atributele pe care ai vrea ca cei din jur să le asocieze cu numele tău?
- cum te-ar caracteriza în 3 cuvinte cei care te cunosc?
- ce spune Google despre tine?
- Știi să spui rapid care sunt valorile tale, dar și punctele tale forte?

Valorile reprezintă credințe personale care devin priorități pe baza cărora stabilim modul în care consumăm cea mai importantă și neregenerabilă resursă a noastră – timpul.

***Mulți studenți UPT sunt cu adevărat exemple demne de urmat, fiind talentați, creativi, implicați în fel de fel de proiecte, având și rezultate deosebite.***

***Dacă te numeri printre ei și vrei să inspire colegii cu povestea ta, te invit să îmi scrii un email la [cristina.halbac@upt.ro](mailto:cristina.halbac@upt.ro).***

## DESPRE CULTIVAREA PASIUNII PENTRU CĂRȚI ȘI CITIT...

**Andreea Veleanu** e voluntară CCOC, studentă a Facultății de Științe ale Comunicării a Universității Politehnica din Timișoara. E cunoscută ca fiind iubitoare de cărți și în timpul liber „vlogărește”

Pe canalul ei de youtube, Andreea își prezintă biblioteca și cărțile pe care le citește și dacă doriți inspirație în acest sens, puteți accesa canalul ei aici:

<https://www.youtube.com/channel/UC5Rrcdmvz1p2WZv-TypwKxA>

La începutul lunii martie, am realizat un videoclip alături de ea în care am făcut împreună o listă de cărți numai bune de citit în pandemie: <https://youtu.be/GAeUdEJSP0Y>

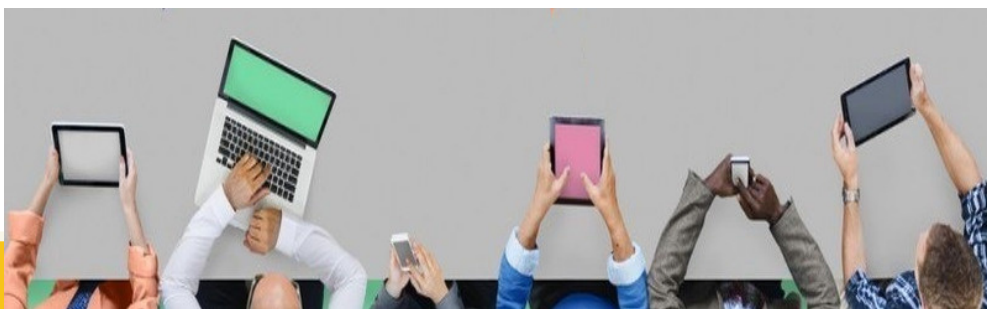
Voi ce cărți ați citit în pandemie? Ce cărți ați recomanda?





## 10 REGULI DE COMPORTAMENT ȘI DE COMUNICARE PE INTERNET

*Cristina Hălbac*



Ce este neticheta?

Neticheta (netiquette) este o filosofie de comunicare eficientă pe internet care utilizează convenții comune și norme, ca un ghid pentru norme și standarde.

- 1. Multe activități importante se desfășoară online în această perioadă și în confortul casei, unii dintre noi preferăm să rămânem în pijamale. Este frumos și politicos să aveți tot timpul un aspect îngrijit și ordine în camera. Înaintea unei întâlniri online, nu uitați să schimbați pijamaua sau hainele de casă cu o ținută de stradă, chiar dacă e o întâlnire între colegi sau prieteni. Amintiți-vă că atunci când întâlnirea între prieteni avea loc în cafenea sau în parc, vă preocupa aspectul vostru.**
- 2. Fii tu însuși online, pentru că nu ești anonim și alți utilizatori sunt oameni reali. Nu spune și nu fă online, lucruri pe care nu le-ai face în realitate. Desigur, confidențialitatea unor informații personale, intime e vitală în spațiul virtual.**
- 3. Evitați să țineți camera închisă, chiar dacă nu vi se cere în mod expres să o porniți. E modul dvs prin care demonstrați că sunteți cu adevărat prezenți și implicați în întâlnire.**
- 4. Evitați să lăsați microfonul pornit atunci când nu vorbiți dvs, astfel încât să nu contribuiți cu zgomot de fond.**
- 5. Mare atenție la postura corpului, stați cu spatele drept pe scaun.**
- 6. Intervenți în discuții când vi se cere, dar evitați să monopolizați. În comunicarea scrisă, atenție la trimiterea de informații nefolositoare, mesajele trebuie să fie scurte, concise, esențiale.**
- 7. Fiți atenți la cei care vorbesc și nu-i întrerupeți.**
- 8. Nu desfășurați alte activități (cum ar fi să luați masa) în timp ce sunteți online. Aceste activități vă disturbă și denotă dezinteres pentru întâlnirea online.**
- 9. Scrieți corect gramatical. Dacă nu sunteți sigur de anumite reguli gramaticale, deschideți o pagina Google și căutați informații suplimentare despre regula care vă confuzează.**
- 10. Onestitatea este esențială, deoarece comunicarea nu este validă fără ea. Fii sincer în profilurile tale și în alte comunicări, deoarece onestitatea creează cea mai bună experiență on-line.**

# GESTIONAREA EMOȚIILOR LA ÎNTÂLNIREA CU ANGAJATORII

*Cristina Hălbac*

**Mit:** Vreau să scap de emoții!

**Adevărul e că:** O viață fără afectivitate, fără emoții, fără sentimente sau pasiuni e anostă, lipsită de sens și fără satisfacții.

Emoțiile noastre sunt un atu în raport cu robot, spre exemplu.

**Mit:** Autocontrolul vine din reprimarea sentimentelor

**Adevărul e ...** fix invers: Autocontrolul nu vine din controlarea sentimentelor, ci din trăirea lor

**Mit:** emoțiile sunt inferioare rațiunii.

**Adevărul e că:** venerăm mintea și ignorăm inima, însa acesta din urmă este la fel de importantă.

**Mit:** Există emoții negative și emoții pozitive

**Adevărul e că:** toate emoțiile sunt benefice, constituind surse de informații. Chiar și emoțiile profunde, care ne produc disconfort, sunt mesaje de care, dacă ținem cont, ne adaptăm comportamentul în vederea schimbării și readaptării.

La interviul de angajare, cei care recrutează caută să angajeze oameni, căutând umanitate și autenticitate. Emoționalitatea unei persoane vorbește despre sensibilitate, empatie, naturalețe, calități apreciate de angajatori.

Înainte de a participa la un interviu de angajare recomandăm o introspecție cu scopul de a lămurii emoțiile trăite.

e **frica** că nu te vei descurca? Adică programul dezadaptativ „nu sunt suficient de bun”, „nu voi reuși să conving, chiar dacă mă pricep destul de bine” Sau frica de a nu plăcea angajatorului, el cautând un alt tip de profil? Sau alte frici, precum: ce vor spune ceilalți dacă nu „reușesc” la interviu?

Pornim la un interviu, de regulă cu dorința de a obține acel interviu și considerăm un eșec dacă nu suntem recrutați, însă acest mod de a gândi e greșit. Cel mai rău lucru care se poate întâmpla este să fiți acceptați într-un loc de muncă nepotrivit. Începeți să trăiți o bună parte din zi la locul de muncă, într-un loc de muncă în care nu vă regăsiți și care nu va face plăcere... zi de zi... lună de lună...

Interviul de angajare trebuie să fie o experiență plăcută pentru voi. E important ca angajatorul să vă placă, pentru că aprecierea lui va sta la baza unei relații în care va veți simți valorizați. Va fi greu să lucrați cu un om care vă intimidează, nu vă ascultă, vă desconsideră, prin urmare un interviu de angajare este feedback-ul care vă va ghida spre jobul ideal.

Actorul Edgar Nistor a studiat NLP, coach și trainer, învățând cursanții să fie autentici, naturali, diferiți, prieteni cu emoțiile pe care le simt. El a acordat un interviu pentru studenții UPT, pe care îl puteți urmări aici: <https://youtu.be/3r9HEt4e3x4>

## Când minți la interviu și primești job-ul



## CUM SE SCHIMBĂ VIAȚA STUDENȚILOR ODATĂ CU PANDEMIA

Andreea Fenici

**Pandemia de coronavirus a schimbat masiv atât viața unui student dar și viața noastră! Întoarcerea la vechea normalitate este ce-va aproape imposibil.**

**Cu toate acestea, încercările există.**



E greu să fii student în orice context, iar pandemia de coronavirus (COVID-19) face și mai dificilă această perioadă a vieții. Cu universitatea închisă și evenimente anulate, mulți studenți ratează activități importante, dar și interacțiuni obișnuite, de zi cu zi, cum ar fi discuțiile cu prietenii sau participarea la facultate.

*Singurătatea studenților, în pandemie.*

Izolarea poate duce la depresie și anxietate, acestea sunt cele mai întâlnite în consiliere și interacțiunea mea cu studenții.

Viața de om singur e mult mai dură decât crezi. Și asta se simte în special pentru tinerii care își petrec viața de student singuri în cămine sau chirii. Unde mai pui și că, în perioada asta, restricțiile îi împiedică să se întâlnească cu alți colegi.

Pentru studenții din anul I, izolarea în campusuri e o mare problemă. Asta pentru că nici măcar nu au apucat să simtă cum e viața de student, dar și studenții din anii mai mari au resimțit lipsa relațiilor nemijlocite cu colegii lor, atât de importante în viața studențească a tuturor timpurilor.

„Ce le-aș **recomanda** celor care sunt nevoiți să stea singuri mai mult în această perioadă este în primul rând **să nu piardă contactul cu cei dragi**. Putem face **sport** de acasă, putem **viziona film**, putem **asculta muzică**, lucruri care, făcându-le în fiecare zi, ne încarcă pozitiv.”

## CUM AI DESCRIE EXPERIENȚA TRĂITĂ DE TINE ÎN PERIOADA PANDEMIEI?

Andreea Fenici

### **S.A., 23 ani, Facultatea de Mecanică**

“Chiar dacă nu părea atât de ușor de acceptat, pandemia a devenit parte din viața noastră și implicit, parte din viața mea, sau mai mult de atât, a început să fie parte din obișnuit. Din punct de vedere academic, dezavantajele sunt uriașe, părțile care o făceau interesantă au dispărut și anume: efectuare unor lucrări practice de laborator sau simpla prezență a mai multor persoane într-o încăpăreacă aveau aceleași scop și anume de a învăța. Acum, noi studenții, am rămas doar cu munca care uneori pare că ne depășește. Tot ce contează e prezența bifată, temele și referatele predate la timp, proiectele efectuate și testele grilă, dar din toate astea nimeni nu se întreabă cu cât rămânem. Suntem pe cont propriu în fața unor slide-uri, singurul scop fiind promovarea. Dar dacă e să privesc perioada asta dintr-un unghi mai personal, concluzia e că mi-a prins bine, am avut mai mult timp pentru a mă descoperi pe mine, pasiunile mele, problemele mele și lucrurile care chiar contează cu adevărat. Am un singur dubiu, nu știu cum îmi va arăta cariera sau dacă după cei 4 ani chiar voi fi pregătită pentru asta”.

### **H.K., 23 ani, Facultatea MPT**

“Pandemia a venit inițial, în mod ironic, ca o gură de aer, deoarece semestrul devenea solicitant și aveam prea multe ore nedormite așa că primele zile au fost de odihnă și mi-au prevenit posibilele probleme de sănătate din perioada aceea. Am fost foarte surprinsă că în primele luni nu am simțit lipsa contactului social și tot pe atunci am devenit entuziasmată de webinarii, probabil din cauză că aveam timp liber încă, deoarece în scurt timp facultatea a devenit extrem de solicitantă cu teme și proiecte la toate materiile, dar am „supraviețuit”, iar apoi a venit vara și lucrurile mergeau aproape normal, am avut un internship care mi-a plăcut foarte mult și mă vedeam cu mulți oameni și zilele erau cu adevărat frumoase și productive, dar apoi a reînceput facultatea și anul IV care ar fi fost greu și față în față, plus că sunt implicată ca voluntar în 3 asociații, deci nu mai știu ce înseamnă timp liber, iar anxietatea e la ordinea zilei, parte a programului pe care am ales să îl am și parte a pandemiei care uneori ușurează lucrurile, alteori le complică. Oricum, în prezent cred că toată lumea s-a saturat de pandemie, chiar dacă nu avem opțiunea să ieșim pur și simplu de ea, consider că se cauzează foarte mult stres din cauza multiplelor impedimente pe care le întâmpinăm la cele mai simple lucruri, din viața de zi cu zi.”

### **E.I.S., 22 ani, Facultatea de Arhitectură și Urbanism**

“ Pentru mine, experiența pandemiei a venit atât cu avantaje cât și cu dezavantaje. Am putut să mă bucur de învățământul online, care este potrivit specializării pe care o urmez, dar lipsa activităților cauzată de restricții, cum ar fi: socializarea, călătoritul, îmi afectează nivelul de concentrare în procesul educațional.”



BANC (ORICE ASEMĂNARE CU PERSOANE REALE ESTE PUR  
ÎNTÂMLĂTOARE...)

**"O zi în care nu  
ai râs, este o zi  
pierdută."**

Charlie Chaplin

*Un grup de cercetători scriu o carte, de 300 de pagini, un compendiu de fizică (să zicem), cuprinzând toate cunoștințele din domeniu. Se hotărăsc să facă un sondaj ca să afle în cât timp o vor învăța studenții. Merg mai întâi la francezi și aceștia zic că o învață în patru luni! Apoi merg în Germania și nemții spun că o învață în două luni! Și în final, în miez de noapte, ajung în România, într-un cămin studențesc. Îl trezesc pe unul și îl întreabă :*

*- În cât timp reușești să înveți toată cartea asta ?*

*Studentul nostru face ochii mari și începe să strige:*

*- Bei, sculara, mâine avem examen!*

Lăsând gluma la o parte și devenind serioși, chiar dacă suntem doar la începutul semestrului al doilea, vă recomandăm să vă preocupați încă de pe acum de sesiunea din vară de examene.

Știti deja că e important să participați la cursuri, să vă implicați activ în timpul lor, să vă programați bine timpul și să nu lăsați zilele să treacă fără a învăța, fără a citi, fără a vă exprima creativitatea și fără a vă dezvolta hobby-urile pe care le aveți.

Învățarea eficientă și durabilă se realizează atunci când cel care învață dispune de abilități și deprinderi specifice și stie cum să le utilizeze în procesul învățării. Studenții UPT pot beneficia de consiliere pentru dobândirea acestor abilități și pentru utilizarea lor optimală, prin CCOC.

Am creat pentru voi și un material video, din dorința de a vă determina să reflectați asupra potențialului pe care îl aveți. Sperăm ca acest material să vă facă să vă doriți și să vă cunoașteți mai bine. Materialul este despre cele 9 tipuri de inteligență de care dispunem, conform teoriei lui Howard Gardner și îl puteți accesa prin linkul: <https://youtu.be/QjS6A9V2Mol>

Sperăm să vă fie de folos!



**Contactează-ne**

0256/404704

CCOC@UPT.RO

WWW.FACEBOOK.COM/CCOC.UPT

CCOCUPT - ON INSTAGRAM



**CARIERE PENTRU  
STUDENȚI ȘI ABSOLVENȚI**

Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001

Timișoara