

NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



Cu siguranță, dacă cineva ne întreba în urmă cu doi ani ce înseamnă "viața de student" răspunsul ar fi fost unul foarte diferit față de ce a însemnat în 2020 - 2021.

Cu toții ne dorim ca lucrurile să revină la normal, însă mai e un hop până la începutul anului universitar următor și anume: SESIUNEA.

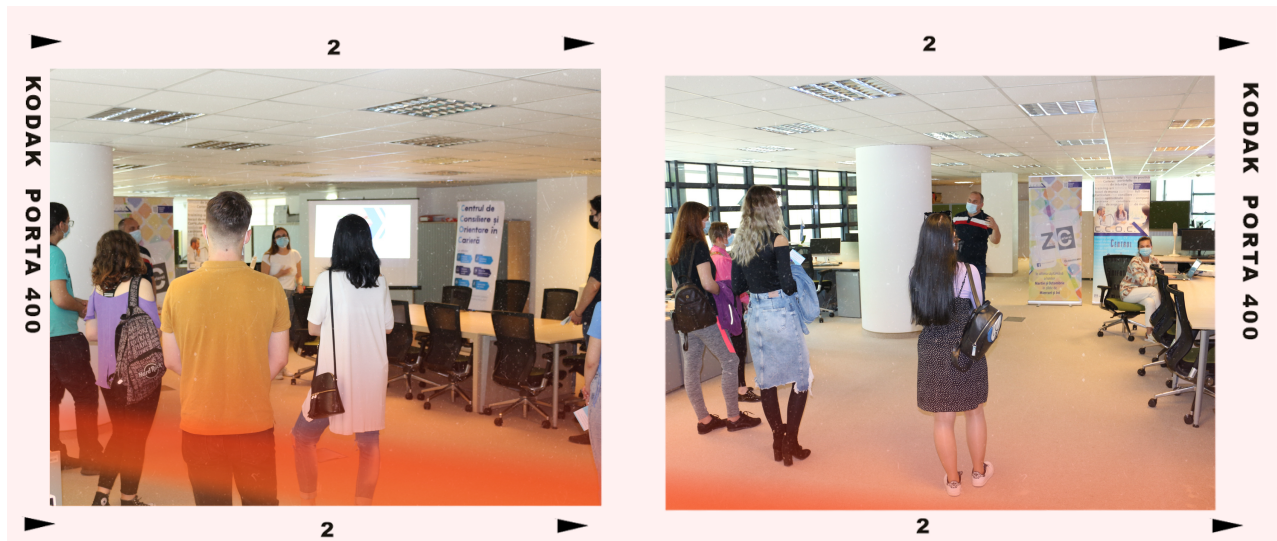
Vă dorim multă baftă și dorință de studiu, dar și cât mai puține restanțe.

OUR MONTH



Luna mai a fost luna întâlnirilor. Am reușit, în sfârșit, să ne vedem și fizic cu studenții de anul I, iar ca parte a acomodării lor în Timișoara, am realizat câteva evenimente care să-i ajute să se cunoască între ei, să socializeze, dar și să descopere, într-o manieră cât mai inedită campusul UPT.

- Vizite și tururi ghidate
- RR-UPT, ediția a II-a
- Selfie Power



Studenții veniți în Timisoara, pentru o scurtă perioadă de timp, ne-au trecut pragul pentru a afla mai multe despre serviciile Centrului și ce beneficii pot avea ca fiind voluntari alături de noi.



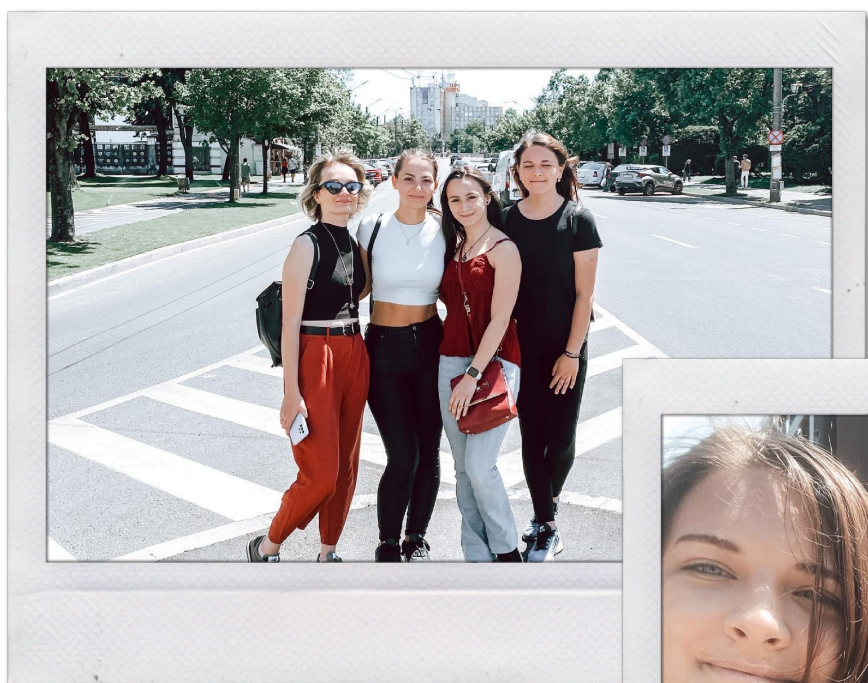
RR-UPT este un eveniment destinat studenților de anul I, care sperăm să devină o tradiție. Aflat la cea de-a II-a ediție, evenimentul a reunit șapte echipe a câte patru persoane, de la aproape toate facultățile, care au pornit într-o cursă de ștafetă 4x100m, dornici să câștige locul I.



Scopul acestei activități a fost acela de a-i încuraja pe studenți să se cunoască și să interacționeze pentru a forma echipele, dar și acela de a petrece o dupămasă împreună, în afara orelor sau prin intermediul platformei ZOOM.



Selfie Power, un al eveniment marca CCOC, destinat studenților de anul I, i-a provocat pe aceștia să descopere, prin fotografie Campusul UPT. Pornind în echipe de câte patru persoane, cu o lista a principalelor obiective de interes din campus, studenții au surprins baza materială într-o manieră inedită, printr-un selfie.



Prin intermediul acestui joc, echipele au descoperit treisprezece obiective și puncte de interes din Campusul universitar.

STUDENTUL UPT ȘI FACULTATEA ONLINE

Sunt mai bine de 2 ani de când pandemia de Covid-19 a acaparat lumea întreagă. Odată cu pandemia, s-a trecut și la învățământul online. Ce a însemnat pentru elevi și studenți acest învățământ online? Dar mai ales cum s-au descurcat studenții UPT în această perioadă?

Învățământul online a venit atât cu plusuri, cât și cu minusuri pentru studenții noștri. Acesta a avut efecte atât asupra personalității studenților, cât și asupra studiului în sine.



Cu toate că această perioadă a luat atât profesorii, cât și studenții prin surprindere, consider că la un moment dat, această tranziție spre mediul online, în special în învățământ ar fi avut loc. Circumstanțele au făcut ca acest lucru să se întâmple mai rapid decât ne-am fi așteptat.

Studentii au fost nevoiți să se familiarizeze cu platformele de comunicare, a fost nevoie ca atenția lor să fie mai sporită, au fost nevoiți să lege prietenii doar prin intermediul camerelor de filmat, neavând o interacțiune face-to-face. Unii dintre aceștia au mărturisit că le place mult mai mult această variantă de studiu, pentru că pentru ei este mai lejer, pot face mai multe lucruri în același timp, alții, dimpotrivă, așteaptă cu nerăbdare să simtă din nou mirosul de cafea din diminețile în care mergeau grăbiți spre facultate.

În ceea ce privește situația studenților din anul I, aceștia nefiind familiarizați cu viața de student, cea dinaintea pandemiei, sunt și mai entuziasmați și nerăbdători de momentul în care totul va reveni la normalitate și pot să facă și ei parte din această părțică din viața lor – studenția.

Pentru cu a afla cum este învățământul online din perspectiva unui student la Universitatea Politehnica Timișoara, vă invităm să accesați pagina de facebook CCOCAST, unde veți găsi un podcast realizat de două vulturi ale Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră. Acolo veți afla exact cum se simte studentul UPT în această perioadă, ce avantaje și dezavantaje are învățământul online asupra sa.



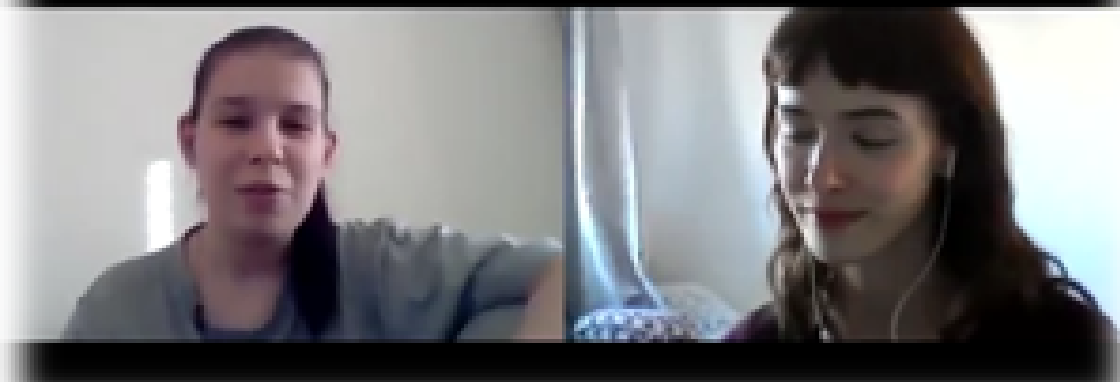
CCOCast

Publicat de Denisa-Maria Nistor · 24 mai la 15:38 · 🌐

Salutare tuturor și bine v-am regăsit la un nou episod CCOCast. Împreună cu Teodora, am decis să vă prezentăm un altfel de interviu. Am discutat liber despre un subiect actual, care ne-a schimbat pe noi toți.

Așadar, vă invit să urmăriți discuția noastră despre facultatea în timpul pandemiei de Covid-19. Despre cum a schimbat pandemia viața studentului, despre cum ne-am împrietenit cu Zoom-ul și despre cum am schimbat atmosfera din sălile de curs cu confortul propriei noastre camere. Ce plusuri și ce minusuri a adus pandemia în viața studenților, ce ne-a plăcut și ce ne-a speriat în legătură cu facultatea, toate acestea le puteți auzi în noul episod.

Vă doresc tuturor o săptămână ușoară 😊, vizionare plăcută 😊 și să nu ezitați să ne transmiteți cum vi se pare această variantă a podcast-ului nostru!



ANXIETATEA FAȚĂ DE TESTARE/EXAMENE

Anxietatea față de testare, concept utilizat, în literatura de specialitate, și sub denumirea anxietate față de examen (engl. exam anxiety), a suscitat o bogată literatură, din care reiese importanța studiului cauzelor, manifestărilor caracteristice și efectelor acestui fenomen, întâlnit adesea în rândul elevilor, studenților sau al adulților care se prezintă la o testare profesională sau la o testare psihologică.



Primul și cel mai important dintre efectele manifestării accentuate a anxietății față de testare îl reprezintă scăderea performanței pe care persoana o obține la test sau la teste, fapt care poate conduce la eșecul în îndeplinirea obiectivelor pe care aceasta și le propune (Salamé, 1984; Hembree, 1988).

Deși o persoană poate avea abilități intelectuale saupractice și cunoștințe foarte bune, precum și o motivație optimă, anxietatea față de testare o va împiedica să obțină performanța dorită și să-și atingă obiectivele pe care și le-a fixat. În cele ce urmează, vom vedea care sunt mecanismele care conduc la o astfel de situație și cum se poate interveni pentru reducerea anxietății față de testare și îmbunătățirea performanței.

Anxietatea față de testare interferează negativ cu capacitatea de concentrare a atenției și performanța mnezică, făcând dificilă sau chiar imposibilă reamintirea materialului învățat pentru test/examen.

Astfel anumite tehnici te ajută sa reduci anxietatea înaintea examenelor. Tehnici de reducerea tensiunii emoționale:

- Planifica-ți timpul pentru studiu,
- Păstrează un stil de viață sănătos,
- Organizeazăți materialele,
- Repetiția înaintea examenelor, sportul, pauzele lungi.



REZILIENȚA

Există un acord în privința a două puncte esențiale (Ionescu, 2013):

- reziliența caracterizează o persoană care a trăit sau trăiește un eveniment cu caracter traumatizant sau adversitate cronică și care dă dovadă de o bună adaptabilitate
- reziliența este rezultatul unui proces interactiv între persoană, familie și mediul său înconjurător.

A fi **rezilient** presupune angajarea pe un drum neașteptat, depășind necazurile prin care trece, iar acest itinerar deschide perspective eliberatoare și germinatoare. (Pourtois et al., 2013)

5 CARACTERISTICI ESENȚIALE ALE REZILIENȚEI

1. Viață cu sens
2. Perseverență
3. Încredere în sine
4. Calm, liniște sufletească (engl. equanimity)
5. Revenind acasă la tine (solitudinea existențială)



CUM ÎMBINĂM „UTILUL CU PLĂCUTUL” ÎN SEȘIUNE

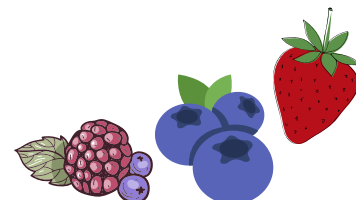
Nu găsești niciodată motivație pentru a începe o sesiune de învățat pentru examene? Mereu amâni momentul și găsești o altă activitate care pare la fel de importantă? Ei, bine, poate „principiul pauzelor lungi și dese/cheia marilor succese” ar trebui reinterpretat.

Ce-ai zice dacă pentru fiecare capitol important învățat ai putea servi o gustare? Sau poate ai putea lua o scurtă pauză în care să asculți două dintre piesele tale preferate?



Iată câteva dintre alimente pentru gustările pe care poți să le pregătești și pe care specialiștii le recomandă pentru îmbunătățirea memoriei și menținerea unui creier sănătos.

Fructele de pădure



Multe fructe de padure contin antioxidanți - flavonoide, în special. Cercetările sugerează că tocmai acești antioxidanți fac din micuțele fructe de pădure alimente benefice pentru sănătatea creierului. Când mergi la cumparaturi, nu uita să pui în coș și căpsune, afine, mure, coacăze negre etc.

Ciocolata neagră



Atât ciocolata neagră cât și pudra de cacao conțin câțiva compusi care stimulează creierul, inclusiv flavonoide, cofeină și antioxidanți. Într-un studiu, care a cuprins peste 900 de persoane, cei care au consumat ciocolată des s-au comportat mai bine într-o serie de sarcini mentale, inclusiv unele care implică memorie, decât cei care au mancat-o rar. Ciocolata este, de asemenea, un stimulator al dispoziției bune, potrivit cercetărilor.

Apa

Apa îmbunătățește funcționalitatea creierului. Corpul uman este făcut din apă, iar atunci când nu este hidratat corespunzător, organele nu mai funcționează optim și nici creierul. Prin urmare, nu uita să te hidratezi!



Cafeaua



Cafeaua contine antioxidanti, aminoacizi. Daca nu se face abuz, cafeaua imbunatateste memoria si mentine un creier alert (pentru ca blocheaza adenoza, o substanta chimica ce induce somnul). Cafeaua stimuleaza productia de serotonina (un neurotransmitator important, care induce o stare de bine).

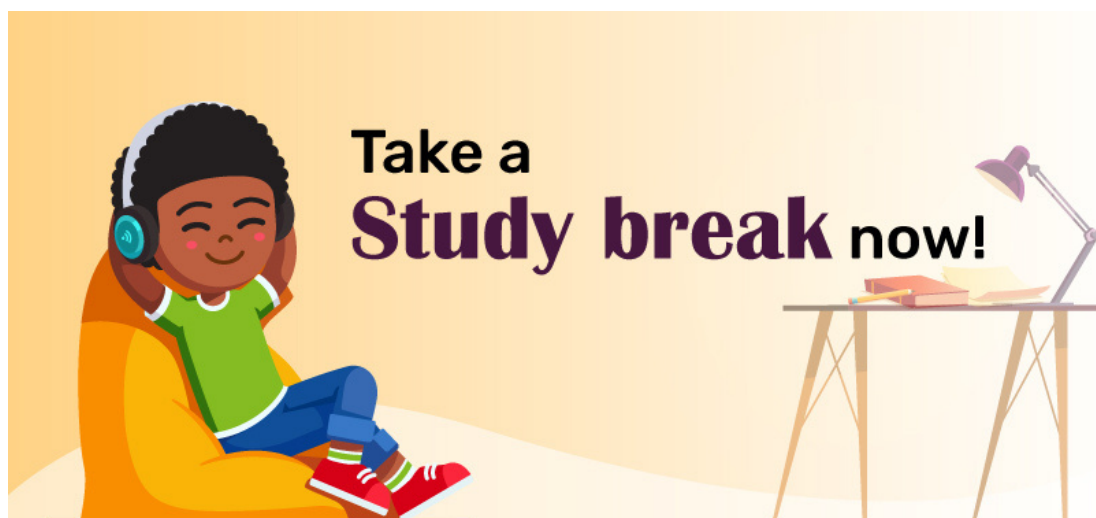
Mai multe informatii gasiti accesand link-urile de mai jos, iar in cazul in care ai descoperit o super rețetă de snack și crezi că ar face furori în rândul colegilor tăi, dă-ne de știre. Poate avem un mic master chef printre noi.



<https://doc.ro/dieta-si-sport/alimente-pentru-creier-si-memorie-pe-care-sa-le-pui-in-cosul-de-cumparaturi>

<https://www.paradisulverde.com/blog/cele-mai-bune-alimente-pentru-creier-si-memorie/>

<https://www.drmax.ro/articole/cele-mai-bune-alimente-pentru-creier-si-memorie>



DE LA ABSOLVENT UPT LA UN LIDER DE SUCCES

Sever Scridon a absolvit Facultatea de Electrotehnică și Electroenergetică din cadrul Universității Politehnica Timișoara, specializarea Electrotehnică, promoția 1995, și a obținut titlul de doctor în inginerie electrică în anul 2003, în cadrul aceleiași facultăți. Bucurându-se de încrederea patronatului de la acea vreme de la firma Beespeed Automatizari la care s-a angajat în 1997 ca inginer de marketing, dar și folosindu-se de oportunitățile vremii, a avansat rapid în carieră, devenind directorul companiei, și dezvoltând în paralel proiectele externe ale companiei.



Din 2018 este administrator și director al firmei Beespeed Technical Engineering Center, firmă ce din anul 2019 a devenit parte componentă a ZF Friedrichshafen AG.

În prima parte a interviului oferit studenților UPT, Scridon Sever le vorbește despre combinația care transformă un om într-un lider – pe de o parte talentul înnăscut, iar pe de altă parte cultivarea bagajului nativ prin educație. De asemenea, ne răspunde la întrebări, precum: cum trebuie să se pregătească un lider – ce trebuie să învețe, cât de important e să îți alegi oamenii potriviți în subordine când ești lider, care sunt regulile principale de leadership din compania pe care o conduce.

În cea de-a doua parte a interviului, Scridon Sever se dezvăluie studenților, vorbind despre oamenii care l-au inspirat, ce altă meserie ar fi îmbrățișat dacă nu ar fi fost managing director ZF, ce hobby-uri are și ce sfaturi oferă studenților UPT, atât din postura sa de absolvent UPT, dar și în calitate de angator de top al zonei de V a țării.

Interviul poate fi accesat aici: <https://youtu.be/Z1gqB9QNVrs> și sperăm să vă inspire pentru reflecții și decizii privind formarea voastră, dar și cu privire la pașii de urmat spre propria carieră de succes.

CARE-I TREABA CU ... RUȘINEA?

În drumul nostru spre angajarea pe piața muncii, suntem nevoiți să ne confruntăm cu emoțiile noastre, fiind provocați să ne întâlnim cu angajatorii. Vorbeam într-un număr trecut al newsletterului despre fricile pe care le avem (frica de a fi respinși, de a dezamăgi pe cei dragi, de a stârni bârfe, de a nu găsi jubul ideal, de a nu ne descurca la fel de bine precum cei cu care „concurăm” etc.). Iar în acest număr, ne propunem să vorbim despre rușine. Uneori știm ce ar trebui să facem sau să spunem însă... ne e rușine să acționăm. Rușinea ne poate bloca dorința de a aplica pentru un job bun sau să ne exprimăm dezinvolt în cadrul unui interviu de angajare. Despre rușine am pregătit și un material video, împreună cu Vlad Ghica, student al Facultății de Psihologie:

<https://youtu.be/3eW89EbQVWU>.



Dr. David R. Hawkins, autorul cărților *Putere vs Forță – Determinanții ascunși ai comportamentului uman* și *Letting go (Calea renunțării)*, cărți pe care le recomandăm a fi citite, este și cel care a creat o hartă nivelurilor de conștiință, ierarhizând-o în 17 trepte, prin care explică comportamentul oamenilor din punct de vedere psihologic și social. Aceasta hartă mai e denumită și “Scala Conștiinței” sau “Piramida Conștiinței”, și în realizarea ei a folosit kinesiologie aplicată pentru a măsura nivelul vibrațional al ființelor umane.

Precum se vede și în imagine, rușinea are vibrația energetică cea mai joasă (20). Este copleșitoare, determinată de credința eronată că ceva este în neregulă cu noi, iar acest lucru ne lasă convingerea, de asemenea eronată, că suntem profund deficitari, inferiori, fără valoare, neiușiți, nedemni chiar de acceptarea celorlalți. Rușinea provine din comparația propriei persoane cu ceilalți, dar și cu propriile standarde sau cu standarde impuse de societate.

DE REGULĂ, ASCUNDEM RUȘINEA DE CEILALȚI, NU O ÎMPĂRTĂȘIM ȘI NU O ANALIZĂM.



Există o serie de mecanisme de aparare ale ego-ului care simte rușine cum ar fi: exprimarea furiei și a agresivității în raport cu ceilalți, impunerea punctului de vedere, dispreț și malițiozitate, dorința de a deține control absolut; atitudinea defensivă (retragere) sau dorința de a mulțumi pe toată lumea, inclusiv făcând mari sacrificii; preocupare excesivă față de propria imagine, accentuarea contribuției personale și minimalizarea contribuției celorlalți, perfecționismul.

Când descoperim aceste mecanisme la noi sau la cei din jurul nostru putem analiza situația, fiind o mare probabilitate ca rușinea să fie cea care le declanșează.

Nivel		Emotie	Viziune asupra vietii
Iluminare	700-1000	inefabil	este
Pace	600	beatitudine	perfecta
Bucurie	540	seninatate	completa
Dragoste	500	respect/reverenta	dulce
Intelepciune	400	intelegere	plina de inteles
Acceptare	350	iertare	armonioasa
Bunavointa	310	optimism	plina de speranta
Neutralitate	250	incredere	satisfacatoare
Curaj	200	afirmare	realizabila
Mandrie	175	dispret	exigenta
Manie	150	ura	antagonista
Dorinta	125	pofta/lacomie	dezamagitoare
Frica	100	ingrijorare/anxietate	infricosatoare
Amaraciune	75	regret	tragica
Apatie	50	disperare	deznadajduit
Vinovatie	30	repros	plina de necaz
Rusine	20	umilire	mizerabila

Gestioneaza sentimentul rușinii presupune parcurgerea unor pași:

1. Conștientizează-ți rușinea

Obișnuiește-te să analizezi emoțiile și să le denumești mereu.

2. Descoperă credințele limitative

Orice emoție are în spate un anumit gând care o produce. Gândurile ce au fost practicate o perioadă mai lungă de timp au devenit credințe care ne conduc din umbră comportamentul.

Înțelege că unele gânduri sunt eronate – cum ar fi gândurile care „ne spun” că ceva este în neregulă cu noi, fiind profund deficitari, inferiori, fără valoare, neiubiți, nedemni chiar de acceptarea celorlalți (sunt exagerări).

3. Analizează contextul (situațiile) în care resimți rușine, precum și declanșatorii rușinii

4. Străduiește-te să nu judeci pe alții, dar nici pe tine însuși

5. Caută dovezi că ești bun

Nu lăsa rușinea să te oprească în visul tău. Rușinea este mereu legată de lipsa stimei de sine, dar și a acceptării de sine.

E important să te percepi cu înțelegere și compasiune. Caută în memorie circumstanțe în care ai fost exact invers decât te acuzi de obicei că ai fi; de exemplu: dacă ți-e rușine că ai dezamăgit pe cineva, gândește-te când ai reușit să faci pe cineva mândru de tine sau atunci când crezi că nu ești suficient de bun, adu-ti aminte când te-ai simțit admirat.

EFECTELE ECRANELOR

Psihologul clinician Marius Zamfir, membru în Tabloul Experților Psihologi din România, fondator al Asociației pentru Sănătate Mintală a Copilului și cel care a introdus în literatura de specialitate conceptul de „autism virtual”, explica cum pot fi diminuate efectele negative ale ecranelor din viața noastră, într-un interviu oferit pentru studenții #UPT, interviu pe care îl puteți urmări aici: <https://youtu.be/zhQM0awq8f0>.

Știați că...

există o mare diferență între activitățile cognitive (de învățare) pe care le realizăm în fața ecranelor și între activitățile de relaxare desfășurate în aceleași condiții?

Când suntem atenți și implicați în activitatea de muncă sau învățare, gândind, imaginând concepte, rezolvând probleme, planificând, organizând, analizând, sintetizând - toate aceste activități sunt reproduse în creierul nostru sub forma undelor cerebrale beta. Dacă în timpul cursului sau a activității de la locul de muncă, renunțăm în a fi concentrați pe sarcinile noastre și a depune efort, se instalează relaxarea, activitatea creierului fiind reprodusă sub forma undelor cerebrale alpha.

Datorită acestor diferențe, se diferențiază semnificativ și impactul ecranelor asupra creierului nostru, fiind un impact pozitiv în cazul activităților de unde beta și, respectiv, negativ în cazul activităților de unde alpha.





Contactează-ne

0256 40 47 04

ccoc@upt.ro

[WWW:FACEBOOK.COM/CCOC.UPT](https://www.facebook.com/ccoc.upt)

ccocupt - on Instagram

Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001