



**Stimați studenți,  
În cadrul proiectului DARIS vă puteți programa  
pentru sesiuni individuale de consiliere psihologică  
și/ sau de consiliere și orientare în carieră printr-un  
email la adresa: [iulia\\_muntean@uab.ro](mailto:iulia_muntean@uab.ro)**



## **Când poate fi utilă consilierea psihologică?**

Consilierea psihologică poate veni în sprijinul tău atunci când:

- vrei să te cunoști mai bine;
- ești tensionat;
- resimți frecvent emoții negative intense supărătoare;
- vrei să îți îmbunătățești abilitatea de a comunica;
- te gândești prea mult la evenimentele trecute;
- nu reușești să îți faci prieteni;
- îți este teamă să îți spui punctul de vedere în cele mai multe contexte;
- îți este greu să iei decizii;
- îți este dificil să te adaptezi la mediul universitar;
- te simți epuizat sau îți este greu să înveți.



Stimați studenți,  
În cadrul proiectului DARIS vă puteți programa  
pentru sesiuni individuale de consiliere psihologică  
și/ sau de consiliere și orientare în carieră printr-un  
email la adresa: [iulia\\_muntean@uab.ro](mailto:iulia_muntean@uab.ro)



## Când poate fi utilă **consilierea și orientarea în carieră?**

Consilierea în carieră îți poate fi utilă atunci când:

- vrei să descoperi ce tip de carieră ți se potrivește;
- ai de făcut o alegere în privința carierei (educație, formare, loc de muncă);
- vrei să te dezvolti personal pentru a urma o carieră de succes;
- ai nevoie de ghidaj în vederea întocmirii documentelor specifice pentru angajare (CV, scrisoare de intenție);
- nu ți-ai găsit încă un domeniu profesional care să ți se potrivească.