

ROMÂNIA • MINISTERUL EDUCAȚIEI

UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918”

DIN ALBA IULIA



CENTRUL DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

**CENTRUL DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI  
ORIENTARE ÎN CARIERĂ (CICOC UAB)  
RAPORT DE ACTIVITATE**

**2021**

|                 | Nume și prenume                  | Funcția   | Data       | Semnătura |
|-----------------|----------------------------------|---|------------|-----------|
| <b>ELABORAT</b> | Conf.univ.dr.<br>Dragolea Larisa | Director Centrul de<br>Informare, Consiliere și<br>Orientare în Carieră               | 14.01.2022 |           |
| <b>AVIZAT</b>   | Conf.univ.dr.<br>Panaite Ovidiu  | Prorector   | 17.01.2022 |           |
|                 | Conf.univ.dr.<br>Dragolea Larisa | Președinte Comisia pentru<br>relații cu studenții,<br>absolvenții și mediul<br>social | 25.01.2022 |           |

|   |          |
|---|----------|
| Contents  |          |
| Istoric CICOC UAB.....  | 4        |
| <b>I. ACTIVITĂȚI ADMINISTRATIVE / DE CERCETARE.....</b>   | <b>5</b> |
| Întocmire/completare documente control intern .....   | 6        |
| Raportare către ANOSR a datelor solicitate conform adresei nr. 695/01.10.2021, înregistrată în UAB cu nr. 2/21401/06.10.2021, adresată conform Legii nr. 544/2001 ..... | 6        |
| Recrutare voluntari.....  | 7        |
| Inițierea monitorizării inserției pe piața muncii a absolvenților Promoției 2019 .....  | 7        |
| <b>II. ACTIVITĂȚI DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ.....</b>   | <b>8</b> |
| Promovarea activităților centrului în mediul online .....   | 8        |
| Organizarea de workshop-uri și webinarii .....  | 11       |
| Sesiuni de consiliere în vederea stabilirii de obiective pentru anul 2021 .....   | 12       |
| Workshop – Cum să gestionez stresul în sesiune? .....   | 12       |
| Sesiune de autocunoaștere – Cum iau decizii?.....   | 13       |
| Cum fac față bullying-ului? .....   | 13       |
| Cum mă pregătesc pentru susținerea lucrării de licență? (1).....  | 13       |
| Cum susțin o prezentare online? (2) .....   | 14       |
| Cum susțin o prezentare online? (3) .....   | 14       |
| Pregătirea susținerii lucrării de licență (4) .....   | 15       |
| Exersarea susținerii lucrării de licență (5).....   | 15       |
| Despre stres. Tehnici de gestionare a stresului în context pandemic .....   | 15       |
| Dezvoltarea personală și studenția.....   | 15       |
| Pregătirea de materiale în vederea promovării admiterii online .....  | 16       |
| Participare la E-caravana admiterii.....  | 17       |
| Diseminarea informațiilor de suport psihologic pe canalul Radio Reîntregirea.....   | 17       |
| Consiliere și orientare în carieră individuală.....   | 17       |
| Consiliere psihologică și psihoterapie .....  | 17       |
| Alte activități de consiliere .....   | 18       |
| Informare asupra posibilităților de voluntariat – sesiune de informare pentru studenții specializării Pedagogia Învățământului Primar și Preșcolar.....                 | 18       |

|   |    |
|---|----|
| Parteneriat Proiect „Studenti și elevi informați despre oferta universitară, consiliați și sprijiniți profesional- pentru acces echitabil, continuare și finalizare studii superioare (PRIORITAR ECHITATEA!)", Cod CNFIS-FDI-2021-0468..... | 19 |
| Conferința "Managementul Carierei" ediția a IX-a, 7-9 decembrie 2021 .....  | 19 |
| Feedback asupra serviciilor CICOC UAB .....   | 21 |

## Istoric CICOC UAB

**Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră** a studenților (CICOC UAB) din cadrul Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia este un serviciu academic, care funcționează în subordinea Senatului și în colaborare cu alte structuri ale universității, fiind punctul de interferență între Universitate și organizațiile cu rol de potențiali ofertanți de locuri de muncă. CICOC UAB are ca obiectiv fundamental informarea, consilierea și orientarea studenților în vederea rezolvării problemelor referitoare la viitoarea lor carieră.

În anul 1997, în vederea sprijinirii studenților și absolvenților de învățământ superior în orientarea în carieră și găsirea unor locuri de muncă, Ministerul Învățământului propune Senatelor tuturor universităților din țară înființarea unui Centru de orientare în carieră și Plasament în muncă al studenților și absolvenților.

În baza Ordinului Ministerul Educației Naționale nr. 3277/16.02.1998, Senatul Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, întrunit în luna aprilie a anului 1998, propune înființarea Departamentului de Consultanță pentru alegerea rutei profesionale și plasament pe piața muncii, cu sediul în Corpul C, etajul 1, camera 10. În cadrul aceleiași ședințe se nominalizează și aprobă în unanimitate d-lui lect.univ.drd. Nicolae Ludușan, ca director al departamentului.

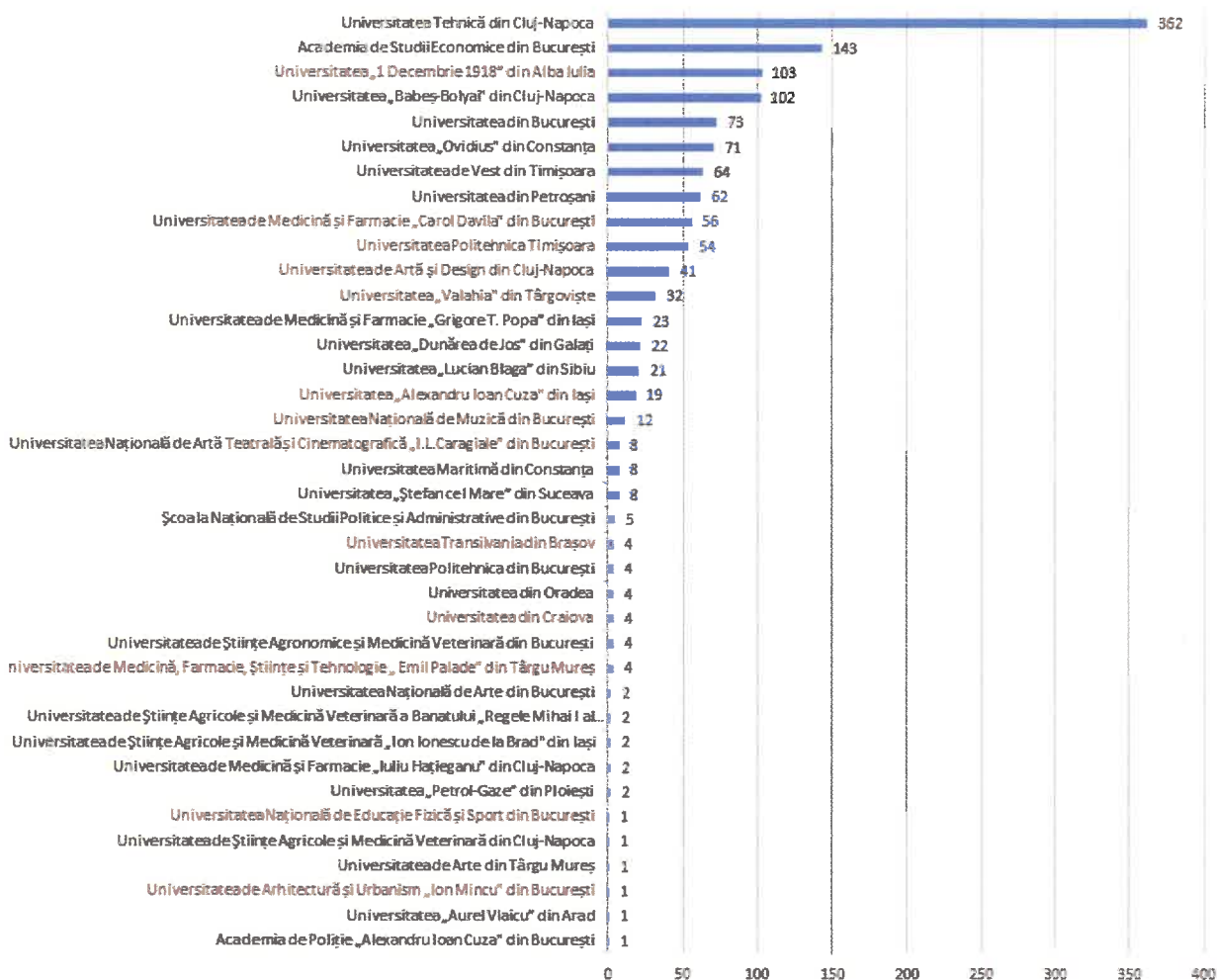
În perioada 1999-2012 CICOC UAB a fost coordonat de către d-na prof.univ.dr Mărioara Ludușan.

Din anul 2012 CICOC UAB este coordonat de către Conf.univ.dr. Larisa Dragolea. Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră din cadrul Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia vine în sprijinul studenților prin oferirea de servicii de informare, consiliere și orientare pentru alegerea viitoarei cariere, precum și servicii de consiliere psihologică.

## I. ACTIVITĂȚI ADMINISTRATIVE / DE CERCETARE

Alianța Națională a Organizațiilor Studentești din România (ANOSR) și Federația Asociațiilor Studenților la Psihologie și Științele Educației din România (Cognosis) au derulat în perioada decembrie 2020 - aprilie 2021 o cercetare prin metoda aplicării de chestionare, privind perspectiva și satisfacția studenților în legătură cu serviciile oferite în cadrul Centrelor de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC) ale universităților.

CICOC UAB s-a numărat printre cele 38 universități de stat din România care au optat pentru participarea la acest studio/cercetare. Conform datelor publice furnizate de către ANOSR, la nivelul UAB au fost completate un număr de 103 chestionare, situând datorită unei acțiuni de mobilizare a eforturilor dintre CICOC UAB și Liga Studenților din UAB, Universitatea noastră pe locul 3 în ceea ce privește numărul de respondenți, după Universitatea Tehnică din Cluj- Napoca (362 respondenți) și Academia de Studii Economice din București (143 respondenți).



Sursa: Comunicat ANOSR, 2021, Rezultate preliminare studiu

### Transmitere informații Platformă ANS – situație consiliere UAB

În conformitate cu adresa anuală primită din partea Ministerului Educației, care a adus la cunoștință deschiderea Platformei ANS pentru completarea datelor privind consilierea, la nivelul CICOC UAB a fost pregătită și transmisă situația privind numărul de studenți care au beneficiat de servicii de consiliere în anul universitar finalizat 2019-2020. Conform adresei de răspuns nr. Nr.

În urma monitorizării răspunsurilor absolvenților, s-a constatat necesitatea derulării celei de-a doua etape de trimitere a invitațiilor prin email, cea de reamintire (Anexa 2). În luna ianuarie 2021, au fost trimise prin email invitații de reamintire către absolvenții cu adrese de email valide.

Pe baza chestionarelor completate pentru promoția 2019, absolvenții au fost analizați din punctul de vedere al răspunsurilor privind inserția pe piața muncii.

În luna februarie 2021 a fost elaborat Raportul privind rezultatele studiului de monitorizare a inserției absolvenților pe piața muncii. Acesta conține răspunsurile absolvenților respondenți ai promoției participante la studiu, care au completat chestionarul de monitorizare până în data de 11.02.2021, pe facultăți și pe promoții (niveluri de studiu: licență, master și doctorat).

Rapoartele de monitorizare sunt arhivate la sediul CICOC UAB și sunt puse la dispoziția facultăților și departamentelor, la solicitarea lor.

## II. ACTIVITĂȚI DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

Pe parcursul anului 2021, activitățile și serviciile oferite prin intermediul Centrului de Informare Consiliere și Orientare în Carieră (CICOC UAB) au fost furnizate atât în format fizic, cât și în format online, în funcție de specificul fiecărei perioade, de reglementările la nivel național cu privire la contextul pandemic, dar și în funcție de nevoile solicitantului serviciilor de consiliere.

### *Promovarea activităților centrului în mediul online*

Comunicarea cu studenții și informarea acestora cu privire la activitățile desfășurate în cadrul CICOC UAB s-au realizat preponderent online, pe canalele de comunicare utilizate de aceștia (e-mail, Facebook).



**CICOC UAB**  
8 septembrie 2021

Dragi studenți,

E toamnă e încă vacanță însă în cadrul Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră continuăm derularea ședințelor de consiliere psihologică și/ sau consiliere și orientare în carieră. Vă invităm să vă programați.

Și nu uitați: „Viața începe din nou atunci când aerul redevine rece la începutul toamnei” (F. Scott Fitzgerald)



**În cadrul Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră** continuăm derularea ședințelor de consiliere psihologică și/ sau consiliere și orientare în carieră.

Programează-te printr-un email la una dintre adresele:  
cicoc@uab.ro  
lulia\_muntean@uab.ro

Sesiunile de consiliere se desfășoară în format fizic sau online, într-un cadru confidențial.  
Program de consiliere: de luni până vineri, în intervalul orar 9-15

**CICOC UAB**  
4 octombrie 2021

Dragi studenți,  
Vă dorim un an universitar în care să fiți ghidați de:

- Curiozitate
- Incredere
- Curaj
- Optimism
- Compașiune

**SUNTEM NERĂBDĂTORI SĂ VĂ ÎNTĂLNIM!  
MULT SUCCES!**

**CICOC UAB**  
22 septembrie 2021

Ne amintim cu totuși cu multă emoție primele zile de studenție.

Am simțit cu totuși entuziasm și bucurie dar pe alocuri ne-am confruntat și cu temeri sau îngrijorări cu neîncredere sau stângăneală emoții normale în perioada adaptării la un context nou.

Pentru fiecare dintre noi noul a fost mai ușor de descoperit atunci când am avut pe cineva alături sau atunci când cineva care a trecut deja prin asta ne-a împărtășit din experiența proprie.

E rândul nostru să fim cei care oferim suport noilor studenți ai UAB!

Astfel că dacă ești student de cel puțin un an în cadrul universității noastre te invităm să scrii într-un comentariu un sfat care crezi că ar putea fi de folos bobocilor noștri.

Gândește-te la ceva ce ți-a ușurat ție adaptarea la mediul universitar și dă mai departe! Cuiva cu siguranță că îi va fi de folos!

Ajută-ne să strângem cât mai multe sfaturi utile și fii vocea care dă încredere!



**Fii vocea care transmite încrederea!**

**Sustine-i cu un sfat pe noii studenți ai UAB!**


Scrie în comentarii un sfat pe care l-ai scris sau ceva din experiența ta de student care ție ti-a ușurat adaptarea la mediul universitar și lasă să strângem o colecție de încurajări! Distribuie postarea! S-ar putea să îi fie foarte utilă unui viitor boboc.

Tot prin intermediul mediului online au fost distribuite materiale informative, link-uri și sugestii de lecturi care să îi susțină pe studenți în procesul de dezvoltare personală.

**CICOC UAB**  
15 februarie 2021

După efortul susțin din sesiune, a venit vacanța mult meritată. Dacă unul dintre obiectivele voastre din această săptămână este să vă odihniți, e bine să știți că există mai multe tipuri de oboseală și, implicit, mai multe modalități de a vă odihni despre care puteți afla în video-ul de mai jos. 🌟  
Vacanță plăcută, dragi studenți!

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGNN4EPjzGk>



YOUTUBE.COM  
The real reason why we are tired and what to do about it | Sandra Dalton-Smith | TEDxAtlanta

**CICOC UAB**  
25 mai 2021

Știați că tipul de convingeri pe care le avem despre propria persoană ne pot influența performanța?  
Sesiunea e aici și pe lângă toată pregătirea pe care o facem studiind, merită să avem grijă și de felul în care gândim despre noi înșine și despre abilitățile noastre. Cum ar fi să investim mai mult în convingeri orientate înspre creștere ("Dacă nu știu să fac lucrul acesta acum, nu înseamnă că nu îl voi putea face niciodată. Nu pot să îl fac încă, dar cu efort mă pot antrena/ pregăti.") și să renunțăm la convingerile rigide și limitative ("Nu pot și gata!", "E prea dificil pentru mine, nu sunt capabil/-ă.")?  
Vă recomandăm o carte care vă va ajuta să dezvoltați o mentalitate flexibilă orientată înspre creștere personală.  
Iar dacă nu aveți timp să o citiți acum, dar vreți să îi înțelegeți esența, puneți-o pe "to do list"-ul de vacanță și urmăriți video-ul de mai jos:  
<https://www.youtube.com/watch?v=f-sWZaKKN2ic&t=15>  
Mult succes în sesiune, dragi studenți!

#CICOCUAB #studentUAB #DezvoltarePersonală #RecomandareCarte



De asemenea, la începutul anului universitar 2021-2022, am pregătit o rubrică Q&A prin intermediul căreia proaspeții studenți să poată afla informații despre specificul activităților CICOC UAB, dar și despre modul în care pot apela la serviciile CICOC UAB sau despre modul în care ne pot contacta. Astfel că, am pregătit și distribuit un număr de 11 informări de tipul întrebare și răspuns cu privire la activitatea CICOC UAB.

**Ce înseamnă CICOC?**

CICOC este preacuratare denumiri Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră din cadrul Universității "1 Decembrie 1918" din Alba Iulia.

Așa cum apare și în denumirea sa, CICOC urmărește să sprijină studenții, elevii, ex absolvenții studenți, și absolvenții universității în dezvoltarea unor cariere de succes, prin informare, consiliere, orientare și facilitarea accesului pe piața muncii.

CICOC vine în întâmpinarea studenților, elevilor și absolvenților universității noastre cu servicii care să asigure componenta de dezvoltare personală în procesul dezvoltării profesionale.

**Cu ce se ocupă CICOC?**

Obiectivul principal al CICOC este informarea și consilierea studenților, elevilor din județ și a absolvenților universității în vederea soluționării problemelor privind cariera. În acest scop, CICOC oferă un set de servicii, menite să răspundă nevoilor de informare, consiliere și orientare în carieră, după cum urmează:

- Consilierea în carieră
- Consiliere psihologică
- Oportunități de dezvoltare profesională și oferte de locuri de muncă
- Facilitarea desfășurării stagiilor de practică, a internatelor-urilor și a experiențelor de tip job-shadowing
- Identificarea tehniciilor de căutare a unui loc de muncă
- Workshop-uri de dezvoltare personală și activități de voluntariat pentru studenți

**Care este adresa sediului CICOC?**

Sediul Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră se află în:

Palatul Apor (clădirea Rectoratului UAB), parter  
Str. Gabriel Bethlen, Nr. 5, 510009, Alba Iulia

**Ce specialiști lucrează în cadrul CICOC?**

Specialiștii din cadrul CICOC sunt cei care se ocupă cu coordonarea activității centrului și cu buna funcționare a acestuia (directorul CICOC, secretarul CICOC, coordonatorii) și cei care sunt implicați în oferirea de servicii specifice care să răspundă nevoilor studenților, elevilor și absolvenților (consilieri în carieră, psiholog).

Mai multe informații despre structura CICOC pot fi găsite accesând:  
[www.cicoc.uab.ro](http://www.cicoc.uab.ro)



cicoc  
UAB



## Cum iau legătura cu specialistii din cadrul CICOC?

Pentru a lua legătura cu specialiștii CICOC te poți prezenta la sediul CICOC (Palatul Apor - clădirea Rectoratului UAB, parter, Str. Gabriel Belhien, Nr. 5, 510009, Alba Iulia) sau poți trimite un email la adresa: [cicoc@uab.ro](mailto:cicoc@uab.ro)



cicoc  
UAB



## Când pot apela la serviciile CICOC?

Poți apela la serviciile CICOC:

- din postura de elev de liceu în anul terminal, atunci când ai întrebări cu privire la specializarea de studiu care îți s-ar potrivi sau când vrei să te cunoști mai bine pentru a lua o decizie în carieră asumată;
- din postura de student al UAB, atunci când vrei să iei legătura cu un consilier în carieră sau cu psihologul CICOC pentru a discuta aspecte legate de carieră, de pregătirea profesională sau cu privire la identificarea de oportunități, dar și aspecte psihologice, de dezvoltare personală sau cu privire la relațiile din viața ta;
- din postura de absolvent al UAB, atunci când ai nevoie să discuți cu cineva aspecte legate de carieră.



cicoc  
UAB



## De ce să apelez la consiliere psihologică?

În general, consilierea psihologică poate fi utilă ori de câte ori te afli în fața unei provocări din orice domeniu al vieții, provocare pe care ai vrea să o discuți cu cineva care poate avea o perspectivă obiectivă asupra ei.

Consilierea psihologică te poate ajuta să îți înțelegi reacțiile, emoțiile și comportamentele pe care le ai în anumite contexte și te poate susține pentru a învăța să te cunoști mai bine.

- În mod specific, poți apela la serviciul de consiliere psihologică atunci când:
- vrei să te cunoști mai bine;
  - ești tensionat/-ă;
  - resimți frecvent emoții negative intense supărătoare;
  - vrei să îți îmbunătățești abilitățile de a comunica;
  - te gândești prea mult la evenimentele trecute;
  - nu reușești să îți faci prietenii;
  - vrei să te asiguri că îți ai 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/-ă sau îți este greu să înveți.



cicoc  
UAB



## De ce să apelez la consiliere și orientare în carieră?

Consilierea în carieră poate fi utilă atunci când te afli în fața unei decizii privind propria carieră, sau atunci când vrei să discuți cu un consilier despre parcursul tău profesional (care include și componenta de studiu/pregtire profesională).

În mod specific, îți poate fi util să participi la câteva sesiuni de consiliere în carieră atunci când:

- vrei să descoperi ce tip de carieră îți 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 îți ai găsit încă un domeniu profesional care să îți se potrivească.



cicoc  
UAB



## Cum decurge o ședință de consiliere psihologică?

O ședință de consiliere psihologică durează în general aproximativ 50 de minute și se desfășoară cu prezență fizică sau în format online, la data și ora stabilită de comun acord de către psiholog împreună cu beneficiarul serviciului de consiliere psihologică.

În prima ședință de consiliere psihologică studentul este informat cu privire la caracteristicile consilierii psihologice și sunt semnate documentele privind protecția datelor personale și cele cu privire la confidențialitate. Ulterior, se discută aspectele de interes pentru student, iar psihologul va adresa diferite întrebări cu scopul de a înțelege cât mai bine situația în care se află studentul. Dacă este necesar, studentul va completa un set de formulare standardizate pentru a evidenția cât mai clar emoțiile, comportamentele și atitudinile implicite în situația/situațiile pe care acesta le aduce în discuție.

În timpul ședinței de consiliere psihologică este vorba de stabilirea și obținerea de consiliere. Având la bază aceste obiective, ședințele de consiliere se vor desfășura sub forma unor discuții în cadrul cărora studentul este sprijinit și ghidat pentru a-și înțelege mai bine propriul comportament și pentru a identifica soluțiile cele mai potrivite pentru situațiile actuale.

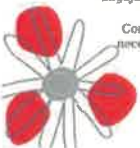
cicoc  
UAB



## Pot discuta cu un specialist CICOC despre completarea documentelor necesare pentru angajare (CV, scrisoare de intenție)?

Documentele de angajare reprezintă primul contact cu un potențial angajator, astfel că este extrem de relevant ca acestea să fie întocmite într-o manieră coerentă și îngrijită.

Consilierii CICOC oferă ghidaj în vederea întocmirii documentelor necesare pentru angajare (CV, scrisoare de intenție). Poți solicita un astfel de ghidaj printr-un email la adresa: [cicoc@uab.ro](mailto:cicoc@uab.ro)



cicoc  
UAB



## Cum pot fi la curent cu activitățile CICOC?

Toate informațiile cu privire la activitățile CICOC pot fi accesate în mediul online, pe pagina de facebook a centrului ([www.facebook.com/CICOC.UAB](https://www.facebook.com/CICOC.UAB)), pe site-ul CICOC

(<https://www.uab.ro/centru/?centru=de-informare-consiliere-si-orientare-in-cariera/>), dar și fizic la avizierile din incinta universității.

Orice informații suplimentare cu privire la activitățile CICOC pot fi solicitate prin email la adresa: [cicoc@uab.ro](mailto:cicoc@uab.ro).



## Organizarea de workshop-uri și webinarii

Activitățile de tip workshop-uri și webinarii au fost gândite în așa fel încât să îi stimuleze pe studenți să acceseze în mod intenționat componenta de dezvoltare personală, care să îi susțină în procesul de formare educațională și profesională. De asemenea, activitățile derulate pe parcursul

anului 2021 au ținut cont și de perioada din anul universitar în care s-au aflat studenții, cu scopul de a-i susține conform nevoilor specifice fiecărei perioade.

Au fost pregătite și organizate un număr de 11 activități de tip workshop/ webinar derulate în format online, după cum urmează:

### ***Sesiuni de consiliere în vederea stabilirii de obiective pentru anul 2021***

Activitatea psihologică a debutat cu promovarea online a sesiunilor de consiliere pe care studenții/ absolvenții/ elevii de liceu în an terminal le pot accesa pentru a-și contura într-un mod cât mai realist și realizabil obiectivele pentru anul 2021.



Decă acestea includ și scopuri din zona dezvoltării personale și/ sau profesionale, te invităm să le discutăm în cadrul unei sesiuni de consiliere online.

Programează-te printr-un email:

[cicoc@uab.ro](mailto:cicoc@uab.ro)

[lula\\_muntean@uab.ro](mailto:lula_muntean@uab.ro)

și transformă obiectivele tale în acțiuni concrete!

### ***Workshop – Cum să gestionez stresul în sesiune?***

Pentru a-i ajuta pe studenți să recunoască și să gestioneze într-un mod adaptativ stresul care poate să apară în perioadele solicitante, a fost pregătit și organizat un workshop online pe această temă. În cadrul workshop-ului au fost discutate strategii concrete utile în diminuarea efectelor nedorite ale stresului.



CENTRUL DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN  
CARIERĂ  
ORGANIZEAZĂ WORKSHOP-UL:

**CUM SĂ GESTIONEZ  
STRESUL ÎN SESIUNE?**

Vineri, 23 IANUARIE

ORA 12

CICOC Platforma  
0116 702 114

Platforma TIC/2021

### **Sesiune de autocunoaștere – Cum iau decizii?**

În procesul de dezvoltare profesională deciziile și demersul de luare a deciziilor sunt aspecte extrem de importante. Cu scopul de a-i susține pe studenți să învețe să ia decizii informate și asumate, am organizat o sesiune de autocunoaștere în cadrul căreia, prin intermediul unor instrumente de consiliere, studenții au putut să înțeleagă maniera individuală de luare a deciziilor, dar și să descopere strategii care să promoveze un demers rațional de luare de decizii.



### **Cum fac față bullying-ului?**

La solicitarea studenților, prin intermediul Ligii Studenților Universității ”1 Decembrie 1918” din Alba Iulia (LSUA), am organizat un webinar pe tema bullying-ului. Am discutat despre ce este bullying-ul, despre tipuri de bullying, modalități de prevenire a bullying-ului și tipuri de inițiative atunci când bullying-ul este identificat în rândul studenților.



### **Cum mă pregătesc pentru susținerea lucrării de licență? (1)**

În luna aprilie am pregătit o serie de sesiuni prin intermediul cărora studenții să își poată pregăti susținerea lucrării de licență cu cât mai puțină anxietate. Prima sesiune online a fost organizată în data de 1 aprilie 2021.



### **Cum susțin o prezentare online? (2)**

În 16 aprilie am organizat o a doua întâlnire cu studenții interesați de susținerea unei prezentări online în vederea pregătirii lucrării de licență. Întâlnirea a avut caracter practic, iar studenții au primit feedback pe o prezentare scurtă simulată în cadrul întâlnirii.



### **Cum susțin o prezentare online? (3)**

Atelierele practice de susținere a prezentărilor online au avut continuitate la cererea studenților participanți. În data de 23 aprilie în cadrul atelierului am continuat simularea de prezentări online pe diverse teme.



### **Pregătirea susținerii lucrării de licență (4)**

În data de 14 mai, studenții participanți la atelierul de susținere a unei prezentări online au vorbit despre tema lor de licență cu scopul de a se acomoda cu vorbitul în public în fața unui auditoriu online.



### **Exersarea susținerii lucrării de licență (5)**

Ultimul atelier din seria atelierelor dedicate pentru pregătirea prezentării lucrării de licență a avut loc în data de 18 iunie. Studenții au avut ocazia să își susțină prezentarea în fața celorlalți studenți participanți cu scopul de a exersa și de a învăța să își gestioneze emoțiile din timpul prezentării.



### **Despre stres. Tehnici de gestionare a stresului în context pandemic**

În data de 12 aprilie 2021, a fost organizat pentru masteranzii specializării Management Educațional anul I, un atelier online pe tema stresului. Atelierul a vizat prezentarea de tehnici prin intermediul cărora participanții să poată să identifice stresul, să îl conceptualizeze și să reducă impactul negativ al acestuia în viața personală și profesională.

### **Dezvoltarea personală și studenția**

În prima parte a anului universitar 2021-2022, în colaborare cu LSUA, a fost organizat un webinar despre dezvoltarea personală în studenție. Scopul webinarului a fost acela ca studenții să afle despre oportunitățile de dezvoltare personală la care au acces prin intermediul CICOC UAB. Au fost parcurse câteva activități practice de autocunoaștere și au fost prezentate serviciile CICOC UAB. De

asemenea, studenții au venit cu propuneri de teme pentru viitoare activități care să fie derulate în cadrul CICOC UAB.



### Pregătirea de materiale în vederea promovării admiterii online

Cu scopul de a sprijini viitorii studenți ai UAB în alegerea unei specializări potrivite de studiu prin raportarea la sine însuși, la propriile interese și abilități, am fost elaborat un chestionar de mici dimensiuni, care a fost distribuit pe canalele de promovare a admiterii la UAB.



### **Participare la E-caravana admerii**

Ca urmare a contextului pandemic și a specificului online al admerii, activitățile de prezentare a specializărilor oferite în cadrul UAB au fost desfășurate online. Membrii CICOC UAB au participat la 3 astfel de întâlniri (în 2 aprilie, 9 aprilie, respectiv în 28 mai), cu scopul de a le oferi viitorilor studenți câteva direcții prin intermediul cărora pot lua decizia cu privire la specializarea pe care să o studieze, dar și pentru a le vorbi acestora despre activitățile de consiliere și orientare în carieră din cadrul CICOC UAB pe care le pot accesa.

### **Diseminarea informațiilor de suport psihologic pe canalul Radio Reîntregirea**

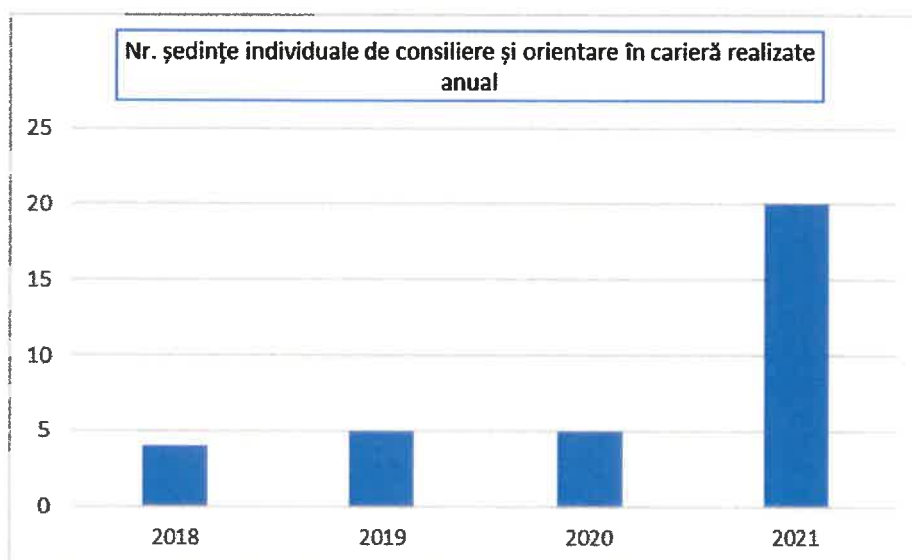
În continuarea demersului inițiat în 2020, și în anul 2021 au fost diseminate informații și materiale educative pe teme psihologice pe canalul Radio Reîntregirea, în cadrul Rubricii de Psihologie, de către Psihologul CICOC UAB, D-na Iulia Muntean.

Pe parcursul anului 2021 au fost înregistrate și difuzate un număr de 30 de rubrici (în paralel cu cele înregistrate anterior), iar printre temele abordate în cadrul acestora se numără: tehnici de comunicare, expunerea în anxietate, mâncatul compulsiv, optimismul, ascultarea activă, cum ne raportăm la ceea ce cred ceilalți despre noi, consilierea și orientarea în carieră, perfecționismul, convingerile personale, nevoile din copilărie, doliul, compararea socială, metoda Feynman, valorile personale, frica de anxietate, normalizarea suferinței, partea pozitivă a stresului, recunoștința, conflictul dintre generații, limite personale, pesimismul, grija de sine, pozitivismul toxic, rușinea și câteva povești terapeutice.

### **Consiliere și orientare în carieră individuală**

Pe parcursul anului 2021 au fost realizate 20 de sesiuni individuale de consiliere și orientare în carieră (4sesiuni față în față, 16 sesiuni online), în cadrul cărora au fost consiliați 4 studenți și 4 elevi de liceu.

Accesul online la serviciul de consiliere și orientare în carieră a permis elevilor de liceu din județ să poată participa într-o manieră mai facilă la sesiunile de consiliere.



### **Consiliere psihologică și psihoterapie**

În anul 2021 au fost realizate un număr de 252 de sesiuni individuale de consiliere psihologică. Dintre cele 252 de sesiuni, 101 de sesiuni au fost realizate față în față, iar restul de 151 au fost realizate în format online, pe platformele agreate de către Universitate. În cadrul celor 252 de sesiuni de consiliere psihologică au fost consiliați un număr de 20 studenți, 2 absolvenți și 1 elev. În afara sesiunilor online de consiliere psihologică, a fost menținut contactul cu studenții care nu au

considerat necesar apelul video, prin intermediul emailului; pe adresele de email puse la dispoziția acestora ([CICOC\\_UAB@uab.ro](mailto:CICOC_UAB@uab.ro), [iulia\\_muntean@uab.ro](mailto:iulia_muntean@uab.ro)).



### **Alte activități de consiliere**

Pe lângă activitățile individuale de consiliere, am participat la întâlniri de grup care au presupus fie prezentarea activităților centrului, fie consilierea și orientarea în carieră de grup.

În data de 27 aprilie 2021, la solicitarea dnei. Lect. Univ. Dr. Roxana Bostan, psihologul Centrului a participat la o întâlnire online cu un grup de 19 elevi de clasa a 12-a din județ. În cadrul întâlnirii elevilor li s-a răspuns la întrebările legate de profesia de psiholog și au fost discutate elemente referitoare la diferite dificultăți de ordin psihologic pe care le întâmpină tinerii în această perioadă.

În data de 29 aprilie 2021, la solicitarea Centrului de Relații Internaționale, psihologul Centrului a participat la o activitate online de grup în cadrul căreia le-au fost prezentate studenților internaționali serviciile CICOC UAB și posibilitatea de a accesa aceste servicii.

De asemenea, pe parcursul anului 2021, prin intermediul diferitelor proiecte derulate la nivel de Universitate, mai mulți studenți au beneficiat de consiliere și orientare în carieră de grup, după cum urmează:

- 47 de studenți informați/ consiliați în carieră în perioada ianuarie-septembrie 2021 prin intermediul proiectului DARIS;
- 20 de studenți informați/ consiliați în carieră în perioada noiembrie-decembrie 2021 prin intermediul proiectului DARIS;
- 218 studenți informați, dintre care 77 studenți consiliați în carieră în perioada noiembrie-decembrie 2021 în cadrul proiectului CNFIS-FDI-2021-0468 PRIORITAR: ECHITATEA!

### **Informare asupra posibilităților de voluntariat – sesiune de informare pentru studenții specializării Pedagogia Învățământului Primar și Preșcolar**

În data de 26 noiembrie, la inițiativa Școlii Gimnaziale Ciugud, prin Dna Director Teodora Popa și cu susținerea Primăriei Ciugud, reprezentată de Dl. Primar Gheorghe Damian a fost organizată online o întâlnire de prezentare și informare a ofertei de locuri de practică și voluntariat pe care Școala din Ciugud le oferă. Întâlnirea s-a derulat în regim online, prin sprijinul Departamentului de Pregătire al Personalului Didactic din Universitate, fiind prezente un număr de 159 persoane.



**Parteneriat Proiect „Studentii și elevi informați despre oferta universitară, consiliați și sprijiniți profesional- pentru acces echitabil, continuare și finalizare studii superioare (PRIORITAR ECHITATEA!)", Cod CNFIS-FDI-2021-0468**

CICOC UAB a fost partener în cadrul Proiectului „Studentii și elevi informați despre oferta universitară, consiliați și sprijiniți profesional- pentru acces echitabil, continuare și finalizare studii superioare (PRIORITAR ECHITATEA!)", Cod CNFIS-FDI-2021-0468, Director de Proiect Ș Conf.univ.dr. Lucian Marina. Universitatea noastră a oferit prin CICOC UAB, oportunitatea studenților care au obținut burse sociale în ultimul semestru să se poată înscrie la un concurs la care au fost alocate un număr de 65 de premii.

Sub ghidajul consilierilor Centrului nostru, studenții participanți și-au întocmit un Plan de carieră și continuare studii și au fost consiliați și orientați în carieră.

Acest proiect a oferit posibilitatea Centrului nostru de a-și completa paleta de servicii oferite și de a fi dotat cu o platformă de consiliere profesională, care va îmbunătăți serviciile de care studenții, absolvenții și elevii în clasele terminale au putut beneficia până acum.

**Conferința "Managementul Carierei" ediția a IX-a, 7-9 decembrie 2021**

În perioada 7-9 decembrie a.c. s-a derulat a IX-a ediție a Conferinței „Managementul Carierei”, cel mai mare eveniment de dezvoltare personală și carieră, derulat anual, la Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, pentru studenți, elevi, absolvenți, precum și pentru toate categoriile de persoane interesate de dezvoltare personală și profesională. Conferința este organizată începând cu anul 2013, anual, de Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră (CICOC UAB), coordonat de conf. univ. dr. Larisa Dragolea

Contextul pandemic actual a impus organizarea acestui eveniment în regim online, similar ediției anterioare.

Partenerii din acest an au fost: Consiliul Județean Alba - un partener permanent încă de la prima ediție, Agenția Județeană de Ocupare a Forței de Muncă Alba, Inspectoratul Teritorial de Muncă Alba, Fundația Comunitară Alba, Societatea Antreprenorială Studențească (SAS UAB).

Alături de studenții Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, absolvenții și elevii din clasele terminale de liceu din județul Alba au fost prezenți și participanți de la mai multe universități din țară, specialiști în consiliere de carieră și psihologică, doctoranzi, cadre didactice, punându-se deja bazele unor viitoare colaborări fructuoase ale Universității, cu alte centre de carieră din țară.

Prima zi de program a inclus trei invitați cu cariere recunoscute, respectiv:

Gheorghe Damian - Primar al Comunei Ciugud, Marcel Florea - Director General Florea Grup, Cezar Grigoriu - Trainer, NLP Coach, Autor.



Toți cei trei și-au prezentat studenților primii pași în carieră, au răspuns la întrebările participanților și au formulat recomandări pentru aceștia.

A doua zi de conferință a inclus un număr de trei ateliere de consiliere și dezvoltare personală:

Atelierul interactiv Managementul visurilor și al carierei: dare, dream, do! Trainer: Dr. ing. Mihaela Laura Bratu, Licențiată în Psihologie; Atelierul interactiv Despre self-care sau cum să avem grijă de noi în perioade dificile, Trainer: Psiholog Iulia Nicoleta Muntean, Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră al UAB (CIOC UAB); Atelierul interactiv Perspective psihodramatice asupra rolurilor personale, Traineri: Psiholog Ioana-Mirela Popescu, Psiholog și Psihoterapeut Ioan-Valentin Popescu de la Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc (PSIHO KIT).

**MANAGEMENTUL CARIEREI**  
Ediția a 18-a  
7-9 decembrie 2021, Alba Iulia  
Conferință

**PROGRAM**  
Miercuri, 8 decembrie 2021

**Dr. ing. Mihaela Laura Bratu**  
Licențiată în Psihologie  
Managementul visurilor și al carierei: dare, dream, do!  
ora 10:00-11:30

**Iulia Nicoleta Muntean**  
Psiholog, CIOC UAB  
Despre self-care sau cum să avem grijă de noi în perioade dificile  
ora 14:00-15:30

**Ioana-Mirela Popescu**  
Psiholog  
**Ioan-Valentin Popescu**  
Psiholog și Psihoterapeut  
Aspecte psihodramatice asupra rolurilor personale  
ora 16:00-18:00

**ZOOM**  
Meeting ID: 927 9768 5708, Passcode: CIOC2021

A treia zi a conferinței a debutat cu Atelierul interactiv: Comunicarea și rolul său în dezvoltarea personalității, susținut de către Consilier orientare carieră Ovidiu Panaite și a fost continuată cu Atelierul interactiv: Fitness emoțional. Pași spre o viață împlinită, Trainer: Psiholog Cosmin Bara.

**MANAGEMENTUL CARIEREI**  
Ediția a 18-a  
7-9 decembrie 2021, Alba Iulia  
Conferință

**PROGRAM**  
Joi, 9 decembrie 2021

**Ovidiu Panaite**  
Licențiat în Psihologie  
Comunicarea și rolul său în dezvoltarea personalității  
ora 10:00-11:00

**Cosmin Bara**  
Psiholog  
Fitness emoțional. Pași spre o viață împlinită  
ora 16:00-17:00

**ZOOM**  
Meeting ID: 927 9768 5708, Passcode: CIOC2021

Ediția din acest an a numărat 927 de participări, reflectate de către datele generate din platforma de conectare, fiind astfel ediția cu cel mai mare număr de participanți de până acum, printre participanți aflându-se și o parte din grupul țintă al proiectului SMIS 108786 „Stagii de practică”.

Perioada pandemică a crescut nevoia de consiliere în carieră și psihologică a persoanelor, la nivelul Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră înregistrându-se creșteri majore de solicitări de consiliere.

Serviciile oferite de CICOC UAB studenților, absolvenților universității și elevilor sunt oferite gratuit. Cu ajutorul lor, categoriile de mai sus vor putea să se orienteze în cunoștință de cauză către diferitele tipuri de intrări în sistemul educațional, pregătiri de nivel superior și ieșiri din sistem pe piața muncii.

### **Feedback asupra serviciilor CICOC UAB**

Ca urmare a procesului continuu de adaptare a activităților derulate în cadrul Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră pe parcursul anului 2021, am considerat și în acest an ca fiind extrem de eficient să avem feedback-ul din partea studenților, pentru a ne putea organiza cât mai bine activitățile și acțiunile următoare.

Astfel, am solicitat printr-un formulat creat în google.docs, opinia asupra experienței de interacțiune în cadrul ședințelor de consiliere psihologică.

Redăm, selectiv, câteva opinii extrase de pe platforma:

|   |
|---|
| <b><i>Spune-mi câteva cuvinte despre felul în care ai interacționat cu psihologul/ consilierul CICOC UAB și cât de mulțumit/-ă ai fost de această interacțiune.</i></b>   |
| <i>Interacțiunea cu terapeutul a fost foarte usoara si nu am intalnit bariere in munca depusa impreuna. Poate a ajutat si faptul ca e femeie si e de varsta aproximativ apropiata si am avut parte de toata empatia din lume posibila. Faptul ca am beneficiat de sedinte de consiliere mai mult decat ar fi fost normal, e mai mult decat mi-as fi putut dori. I-am acordat credit inca de la primele sedinte.</i> |
| <i>Am avut un dialog deschis si mi-am putut spune problemele fara o anumită rusine.</i>   |
| <i>Interacțiunea cu consilierul a fost placuta, temperamentul bland al acestuia a ajutat ca discutia sa fie una relaxata, dar in acelasi timp productiva. Sunt multumit de interacțiunea cu acesta, as apela la serviciile acestuia din nou si recomand si altora sa apeleze cu incredere.</i>  |
| <i>Foarte mulțumită. Bunătatea se vedea prin vorbele perfect alese.</i>   |
| <i>Foarte lejer si confortabil, foarte multumita.</i>   |
| <i>A fost prima experiență de acest fel si sunt impresionată de progresele făcute.</i>  |
| <i>Interacțiunea cu psihologul a fost una extrem de plăcută și ușoară, de altfel, fiindcă doamna Iulia se face foarte ușor plăcută în fața studenților și asta m-a ajutat pe mine să mă deschid foarte mult în fața dumneai și să o văd exact ca o prietenă.</i>  |
| <i>Interacțiunea a fost una foarte bună de la început. M-am simțit foarte relaxată și nu am avut inhibiții față de psiholog, ea fiind o persoană foarte deschisă și caldă. Am fost extrem de mulțumită.</i>   |
| <b><i>Spune-mi câteva cuvinte despre cât de utile au fost pentru tine ședințele de consiliere și dacă te-au ajutat să obții anumite rezultate pe care ți le-ai dorit.</i></b>   |
| <i>Terapeutul a fost persoana "care m-a tinut de mana" de tot parcursul sedintelor. A fost omul care mi-a oferit o alta perspectiva. Si poate ca nu ma descurc la modul ideal in situatiile in care partea afectiva e implicata mai mult dar invatamintele ei mi-au ramas in minte si incerc sa le aplic ori de cate ori am ocazia.</i>   |
| <i>Ședințele au fost foarte utile si m-au ajutat sa ies din zona mea de confort .</i>   |
| <i>Sedintele au fost foarte utile, au ajutat semnificativ in atingerea obiectivelor tintite. Am reusit sa obtin ceea ce mi-am dorit de la aceste sedinte.</i>   |
| <i>Foarte utilă, dorindu-mi sa am incredere in mine. M-a ajutat să ma descopăr si sa ma iubesc asa cum sunt</i>   |

*M-au ajutat sa obtin rezultate pe care nu le credeam posibile*

*In fiecare zi batatoresc o nouă cale, care ma îndepărtează de vechile tipare.*

*Ședințele de la consiliere mi-au fost foarte utile, îndeosebi în preajma anului trecut, la începutul lunii Mai, când nu mă aflam într-o situație deloc bună din punct de vedere mental. Am programat o oră de consiliere cu doamna Iulia și i-am spus tot ce mi s-a întâmplat în acea perioadă. Pe tot parcursul sesiunii și inclusiv în restul celorlalte ședințe de consiliere, doamna Iulia mi-a oferit atât de mult suport, încât nu am cuvinte suficiente pentru a-i mulțumi pentru ceea ce a făcut pentru mine, pentru cât de mult a lucrat cu mine la capitolul emoții și cât de mult m-a ajutat în gestionarea lor.*

*Ședințele au fost foarte utile. De multe ori mergeam cu anumite probleme care mă frământau și nu reușeam să văd lumina de la capătul tunelului, iar cu ajutorul ei, mereu reușeam să plec de la consiliere mult mai relaxată și senină. Am reușit să obțin rezultate acolo unde mi-am dorit și asta cu ajutorul ședințelor de consiliere. Fără aceste ședințe eu aș fi fost pierdută. În urma acestor ședințe am învățat să îmi schimb modul de a gândi, iar acest lucru nu l-aș fi putut realiza de una singură și într-un timp destul de scurt.*

La nivelul Centrului se intenționează și pentru următorul an intensificarea colaborării cu reprezentanții absolvenților, diversificarea și completarea activităților de specialitate și continuarea activităților de promovarea a CICOC UAB în rândul elevilor, studenților și absolvenților.

*CICOC UAB mulțumește beneficiarilor săi pentru încrederea acordată și este de asemenea recunoscător pentru sprijin, suport și pentru buna colaborare, membrilor tuturor structurilor UAB, facultăți, departamente, centre, birouri, personal didactic și administrativ!*

*Aprobat în Ședința Senatului Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia  
din 26 ianuarie 2022.*

**PREȘEDINTE**  
**Conf. univ. dr. Attila Szora Tamaș**



**AVIZAT**  
**Oficiul Juridic**  
**Consilier juridic Jr. Sanda Tomuța**