

ROMÂNIA • MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
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

2020

	Nume și prenume	Funcția	Data	Semnătura
ELABORAT	Conf.univ.dr. Dragolea Larisa	Director Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră	04.01.2021	
AVIZAT	Conf.univ.dr. Panaite Ovidiu	Prorector	11.01.2021	

Cuprins Raport

Activitatea	Pagina
Istoric CICOC-UAB	4
Activitățile / evenimente derulate pe parcursul anului 2020 (cronologic)	
I. ACTIVITĂȚI ADMINISTRATIVE (Raportare activitate, monitorizare inserție, recrutare voluntari, Control Intern)	
Transmitere informații Platformă ANS – situație consiliere UAB	5
CICOC-UAB –Documente organizatorice revizuite/aprobate în anul 2020	5
Întocmire/completare documente control intern	6
Raportare către Ministerul Educației și Cercetării a activității desfășurate de CICOC în domeniul consilierii și Registrul Antreprenorilor UAB_2020	6
Recrutare voluntari	8
Audit CICOC 2020 (Perioada auditată: 01.01.2017 - 31.12.2019)	8
Inițierea monitorizării inserției pe piața muncii a absolvenților Promoției 2019	8
II. ACTIVITĂȚI DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERA	
Sesiuni de relaxare pe perioada sesiunii de iarnă	9
Sesiune de autocunoaștere	10
Participarea la Caravana Admiterii – online (Iunie 2020)	10
Promovarea activităților centrului în mediul online	10
Popularea site-ului www.cicoc.uab.ro cu materiale de consiliere online	18
Diseminarea informațiilor de suport psihologic pe canalul Radio Reîntregirea	20
Organizarea de webinarii	20
Serviciul Consiliere online pentru accesarea burselor sociale, voluntariat etc.	23

<i>Atelier – dialog interactiv “Ce se poate învăța din istoria rugbyului nostru interbelic?”, Invitat: Dl. Marius Rotar</i>	23
<i>Atelier – dialog interactiv “Cum faci față incertitudinii sociale”, Invitat: Dl. Alin Tomuș</i>	24
<i>Program integrat instituțional de suport, motivare și consiliere pentru elevi și studenți în risc, pentru acces la învățământul superior, echitate și menținerea în educație, contract CNFIS-FDI- 2020-0328</i>	24
<i>Conferința ”Managementul Carierei” ediția a VIII-a</i>	24
<i>Consiliere și orientare în carieră</i>	27
<i>Consiliere psihologică</i>	27
<i>Implicarea în activități de formare continuă</i>	28
<i>Testimoniale</i>	28

Istoric CICOC-UAB

Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră a studenților (CICOC) 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 are ca obiectiv fundamental informarea, consilierea și orientarea studenților în vederea rezolvării problemelor referitoare la viitoarea lor carieră.

Istoric CICOC-UAB

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

Transmitere informații Platformă ANS – situație consiliere UAB

În conformitate cu adresa MEN 74 GP/07.02.2020, care a adus la cunoștință deschiderea Platformei ANS pentru completarea datelor privind finanțarea la data de referință 01.01.2020, la nivelul CICOC a fost pregătită și transmisă situația privind numărul de studenți care au beneficiat de servicii de consiliere în anul universitar finalizat 2018-2019. Numărul de studenți consiliați în perioada de referință a fost **320** (studenți).

CICOC-UAB – Documente organizatorice revizuite/aprobate în anul 2020

➤ În ședința de Senat din luna aprilie 2020, a fost aprobată forma completată a documentelor:

-Regulament CICOC;

-Metodologie CICOC.

Modificările și completările efectuate au fost realizate conform Ordinului nr. 4.020 din 7 aprilie 2020, emis de Ministerul Educației și Cercetării privind derogarea de la prevederile legale în domeniul învățământului superior, pe durata stării de urgență pe teritoriul României, publicat în Monitorul Oficial nr. 299 din 9 aprilie 2020 și în baza prevederilor art. 136, 137, 138, 143, 144 și ale art. 300 din Legea educației naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare, având în vedere prevederile art. 49 și ale art. 51 alin. (1) din Decretul nr. 195/2020 privind instituirea stării de urgență pe teritoriul României, luând în considerare Hotărârea Comitetului Național pentru Situații Speciale de Urgență (CNSSU) nr. 7/2020 privind aprobarea Hotărârii Grupului de suport tehnico-științific privind gestionarea bolilor înalt contagioase pe teritoriul României nr. 9/2020, potrivit căruia se recomandă „utilizarea unor metode didactice alternative de învățământ”, în temeiul art. 15 alin. (3) din Hotărârea Guvernului nr. 24/2020 privind organizarea și funcționarea Ministerului Educației și Cercetării, în baza Art. 1 “Pe durata stării de urgență, fiind suspendată activitatea didactică directă (interacțiunea „față în față”), instituțiile de învățământ superior din sistemul național de învățământ, în baza autonomiei universitare, cu respectarea calității actului didactic și cu asumarea răspunderii publice, vor utiliza metode didactice alternative de învățământ (platforme on-line)”.

- În ședința de Senat din luna mai 2020, a fost aprobată forma completată a **Metodologiei privind activitățile de voluntariat din UAB.**
- În ședința de Senat din luna decembrie 2020, a fost aprobată **componența nominală a structurii CICOC**, în urma recomandărilor primite în urma auditului derulat la nivelul Centrului.

Întocmire/completare documente control intern

Conform procedurilor care reglementează activitatea de Control Intern, la nivelul CICOC a fost întocmită documentația aferentă acestei activități, pentru primul și al doilea semestru al anului 2020 și transmisă Biroului Audit, respectiv:

- Registrul Riscurilor;
- Chestionar de autoevaluare a stadiului de implementare a standardelor de control intern/managerial;
- Lista funcțiilor sensibile la nivelul compartimentului.

Raportare către Ministerul Educației și Cercetării a activități desfășurate de CICOC în domeniul consilierii

Ca răspuns la adresa nr. 271(1)/DGIU/24.08.2020 privind *Raportarea activități desfășurate în cadrul Centrelor de Consiliere și Orientare în Carieră, emisă de către Ministerul Educației și Cercetării (Direcția Generală Învățământ Universitar, Direcția Managementul Programelor Universitare)*, a fost întocmită și transmisă la data de 21.09.2020 situația privind activitatea desfășurată de către CICOC, precum și Registrul Antreprenorilor – UAB (distinct pentru fiecare program de studiu), pentru integrarea sa în Registrul Național al Antreprenorilor_2020.

Actualizarea Registrului Antreprenorilor UAB 2020

Conform Adresei primite de la Ministerul Educației Naționale, privind solicitarea transmiterii unor informații pentru toate domeniile de studii universitare de licență pentru care Universitatea are parteneriate (*respectiv: organizatia partenera cu care fiecare departament are semnate acorduri de parteneriat, datele de contact ale organizatiei, nume mentor-persoana de contact din organizatie si numarul de parteneriate incheiate*), CICOC a gestionat, prin colaborarea cu toate facultățile, activitatea la nivel de Universitate, pentru elaborarea la nivel instituțional a Registrului Antreprenorilor pentru anii universitari 2018-2019, 2019-2020, document care a fost transmis către Ministerul Educației Naționale pentru includerea sa în Registrului Antreprenorilor la nivel national.

UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA
CENTRUL DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ (CICOC UAB)

Funcțiile persoanelor care oferă servicii în cadrul CICOC și nr. acestora	Website CICOC	Tipurile de activități desfășurate în cadrul CICOC	Nr. de elevi consiliați	Nr. de studenți consiliați	Nr. de absolvenți consiliați	Dacă s-au realizat studii privind gradul de satisfacție în urma sesiunilor de orientare (DA/NU)
Director CICOC, consilier orientare privind cariera	cicoc.uab.ro	Informarea privind locurile de muncă și posibilități de dezvoltare personală	40	60	64	DA
Psiholog		Consiliere și orientare în carieră, dezvoltare personală	5	248	2	DA
Coordonatori departamente din cadrul CICOC (3)		Informare în carieră	25	335	52	DA
		Consiliere psihologică individuală	0	10	2	DA
		Consiliere psihologică de grup	0	14	0	DA
		Consiliere și orientare în carieră	47	115	2	DA
		Activități de dezvoltare personală	25	78	25	DA
Total			142	860	147	-

Recrutare voluntari – 20.10.2020

În conformitate cu reglementările Metodologiei privind activitățile de voluntariat desfășurate în cadrul Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră a demarat acțiunea de recrutare de voluntari în cadrul următoarelor structuri funcționale, fiind recrutați voluntari pentru următoarele structuri:

- Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră -4 voluntari;
- Centrul de Relații Internaționale -6 voluntari;
- Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic -1 voluntari;
- Biblioteca Facultății de Teologie Ortodoxă -2 voluntari;

Persoanele interesate de colaborarea în regim de voluntariat au depus, în perioada 12-16 octombrie 2020, în intervalul orar 8.00 – 16.00, CV-ul însoțit de cererea tip de înscriere la sediul Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră (Palatul Apor, etaj 1). Selecția voluntarilor s-a realizat în urma unui interviu care a avut loc în data de 20 octombrie 2020, pe Platforma Teams.

****Din cauza stării de urgență instituită la nivel național, când cursurile fizice au fost sistate, sesiunea de recrutare din luna martie 2020 a fost anulată. În luna octombrie au fost scoase la concurs doar locuri în cadrul structurilor care presupun derularea de activități de voluntariat în regim online.*

Audit CICOC 2020 (Perioada auditată: 01.01.2017 - 31.12.2019)

În anul 2020 structura CICOC a fost auditată pentru activitatea desfășurată în perioada 01.01.2017 - 31.12.2019. Obiectivele acțiunii de auditare au urmărit: organizarea și conducerea activităților și respectarea cadrului legal normativ și procedural ce reglementează activitățile CICOC. Rezultatele și recomandările misiunii sunt prezentate și asumate în Raportul de audit, elaborat de către echipa de auditare.

Inițierea monitorizării inserției pe piața muncii a absolvenților Promoției 2019

Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia a inițiat în lunile noiembrie-decembrie 2020 studiul inserției absolvenților Promoției 2019 pe piața muncii, prin aplicația electronică dezvoltată în cadrul proiectului “Mecanisme și instrumente de corelare a ofertei educaționale cu cerințele pieței muncii în cadrul Universității “1 Decembrie 1918” din Alba Iulia (PRO-INSERT)” și gestionată de DAGSPM-CICOC-UAB. Studiul de monitorizare a fost derulat sub îndrumarea D-nei Coordonator al Departamentului de analiză și gestiune previzională a solicitărilor pieței muncii, Lect. univ. dr. Muntean Maria Viorela. Raportul final va fi supus aprobării Senatului în ședința de Senat din luna februarie, 2021.

II. ACTIVITĂȚI DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

Pe parcursul anului 2020, activitatea Centrului de Informare Consiliere și Orientare în Carieră (CICOC UAB) s-a adaptat continuu, în așa fel încât să răspundă nevoilor de consiliere ale studenților, dar și să țină cont de toate recomandările oficiale specifice contextului pandemic.

Sesiuni de relaxare pe perioada sesiunii de iarnă



Activitatea psihologică a debutat cu pregătirea unei serii de 3 sesiuni de relaxare dedicate studenților, de care să beneficieze pe parcursul sesiunii de iarnă (21, 28 ianuarie; 4 februarie). Au fost pregătite exerciții practice și materiale prin intermediul cărora, cei interesați, să învețe strategii de relaxare extrem de utile în perioadele încărcate.

Sesiune de autocunoaștere



În data de 24 februarie a fost pregătită o sesiune de autocunoaștere cu scopul de a-I implica pe studenți în activități de reflecție asupra propriei persoane prin intermediul cărora să își poată dezvolta abilități personale necesare, totodată, și în sfera profesională.

Participarea la Caravana Admiterii – online (Iunie 2020)

Membrii CICOC au făcut parte din echipa Caravanei Admiterii online-2020, prin Psiholog și Directorul Centrului, acordând asistență și oferind informații celor interesați, în funcție de natura solicitărilor, prin intermediul Platformei Zoom.

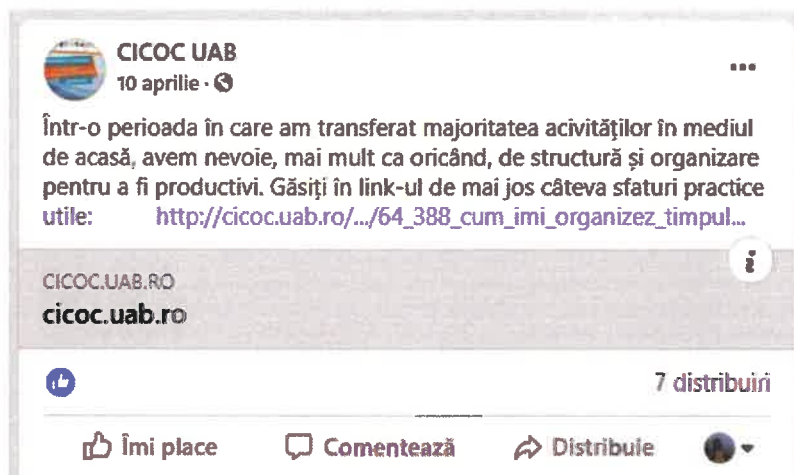
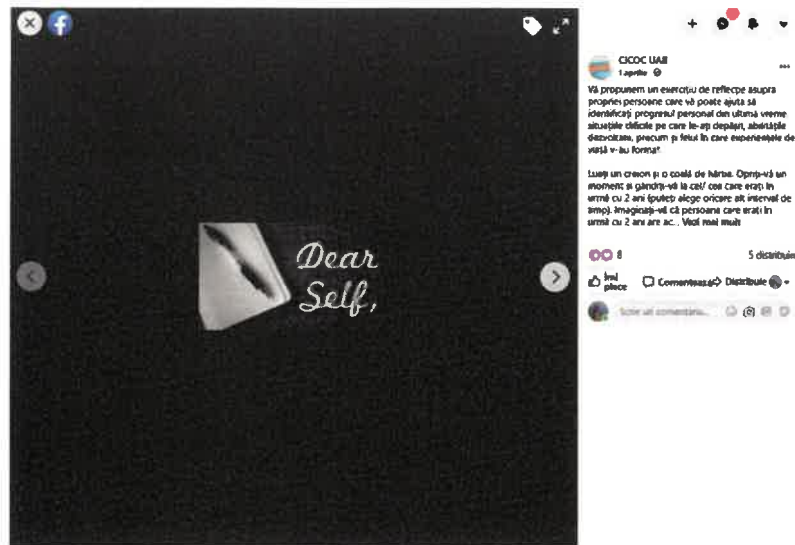
Promovarea activităților centrului în mediul online

Pe toată perioada stării de urgență, a fost menținut contactul cu studenții prin diferite canale de comunicare online (site, email, platforme online, rețele sociale). Au fost puse la dispoziția studenților diferite materiale pe teme de autocunoaștere, psihoeducație, gestionarea emoțiilor dificile, autocontrol și organizarea spațiului și a timpului, ținând cont de specificul perioadei.

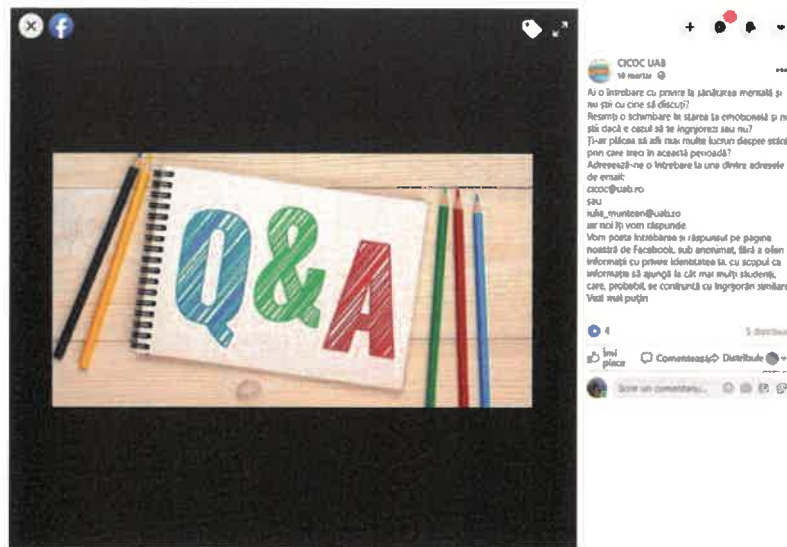
Astfel, pagina de facebook a centrului (<https://www.facebook.com/CICOC.UAB/>) și site-ul cicoc.uab.ro au fost populate continuu cu materiale utile, anunțuri de angajare, evoluția pieței muncii, cursuri disponibile gratuit pentru studenți și absolvenți, activitățile derulate în UAB și evenimentele / conferințele organizate pentru elevi, studenți, doctoranzi și absolvenți, activitățile Societății

Antreprenoriale Studențești –SAS UAB, participări ale reprezentanților comunității UAB la diferite evenimente, concursuri (grafică-design-logo, bugetare participativă, traduceri literare etc.), competiții, oportunități de dezvoltare și networking, școli de vară, Săptămâna Porților Deschise în UAB (eveniment anulat), evenimente Erasmus, programe de educație financiară derulate în UAB, oportunități de practică, târguri de joburi, burse de studiu, burse sociale, acțiuni și activități ale Ligii Studenților din UAB- LSUA, informări privind accesul la resursele Bibliotecii UAB, Programul Euro 200, informații privind procesul de Admitere – sesiunea 2020, informări despre activitățile suport de pregătire pentru Bacalaureat organizate pentru elevii claselor terminale de către UAB, activități derulate de către Cercurile studențești din UAB, anunțuri de selecție în grupuri țintă dedicate studenților, sesiuni de evaluare ale cadrelor didactice, sesiuni de recrutare voluntari, promovarea activităților voluntarilor CICOC, postare exerciții practice utile care să poată fi realizate din mediul de acasă, resurse documentare.





Au fost create și implementate activități care să îi ajute pe beneficiarii Centrului să caute răspunsuri la dificultățile percepute ca urmare a contextului pandemic:



Au fost postate povești terapeutice și materiale informative pe teme psihologice:



Tu ce bagaj porți în călătoria prin viață?

Au fost odată ca niciodată trei oameni. Fiecare dintre ei purta câte doi saci, unul legat de gât în față, și celălalt atârnat de spate. Atunci când primul om a fost întrebat ce căra în sacii săi, el a spus:

– În sacul din spate sunt toate lucrurile frumoase făcute de prietenii mei și familia mea. Le țin la spate și nu le văd prea des. În sacul din față se află toate lucrurile rele care mi s-au întâmplat; adeseori, îl deschid, scot lucrurile rele afară, mă uit și mă gândesc la ele. Pentru că se oprea atât de des asupra lucrurilor rele, acest om înainta destul de greu.

Apoi, cel de-al doilea om a fost întrebat despre ce ducea în sacii săi. El a răspuns:

– În sacul din față sunt toate lucrurile bune pe care le-am făcut. Îmi place să le revăd, așa că adeseori le scot afară pentru a le arăta oamenilor. În sacul din spate păstrez toate greșelile mele, pe care le car tot timpul cu mine. Desigur că sunt grele. Ele îmi încetinesc înaintarea dar, din nu știu ce motiv, nu le pot lăsa jos.

Al treilea om a explicat și el ce avea în sacii săi:

– Sacul din față este nemaiapomenit. Acolo îmi țin gândurile bune despre oameni, toate binecuvântările de care m-am bucurat, toate lucrurile bune făcute de alții pentru mine, toate lucrurile utile pe care le-am învățat despre mine și despre viață de-a lungul timpului. Greutatea lor nu este nici o problemă. Acest sac este la fel precum pânzele unei corăbii. Nu încetează să mă împingă înainte. Sacul din spatele meu este gol. Nu este nimic în el. Am tăiat la fundul său o gaură mare. În acest sac pun toate lucrurile rele pe care le gândesc despre mine sau le aud despre alții. Mă gândesc la ele doar ca să învăț din ele și să pot evita greșelile. Apoi le pun în sac, iar în cele din urmă, ele îmi cad din sac, așa că nu sunt nevoit să car niciun fel de greutate în plus.

SCHIMBAREA PERSPECTIVEI

Sunt blocat în casă.	→	Sunt în siguranță acasă și mă bucur de familia mea dacă este cu mine.
Îmi e teamă că o să mă îmbolnăvesc.	→	O să mă auto-izolez și o să spăi pe mâini corect → acestea sunt două acțiuni care reduc semnificativ șansele de a mă îmbolnăvi.
Nu o să îmi ajungă cele necesare pe durata izolării.	→	Sunt pregătit pentru această situație și o să folosesc rațional ce am în casă. Pentru moment nu am nevoie de altceva.
Totul se închide și asta îmi creează panică.	→	Tot ce este important: centre medicale, farmaci, magazine alimentare, rămân deschise. Situația de acum este o provocare de a trăi mai simplu.
Există prea multă incertitudine în momentul ăsta.	→	În timp ce nu pot controla situația din jurul meu, POT controla acțiunile mele: pot să fac exerciții de relaxare, de respirație, să fi sun pe cei dragi, să dorm suficient, să mănânc corespunzător, să profit de perioada asta să fac lucruri cărora nu le-aș fi oferit timp înainte.

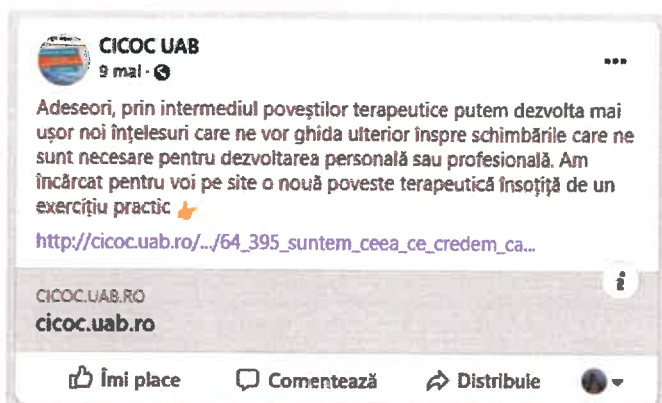
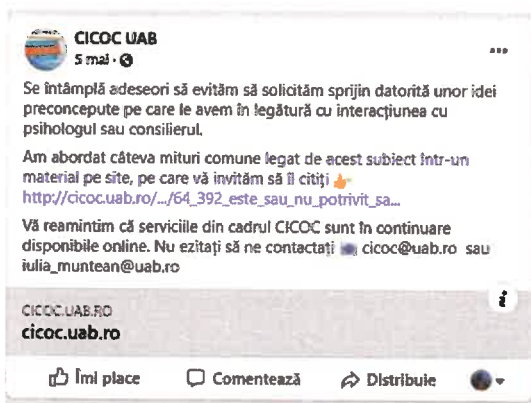
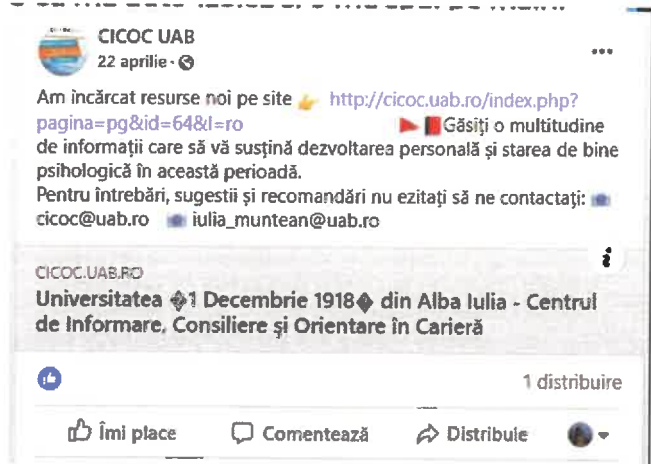
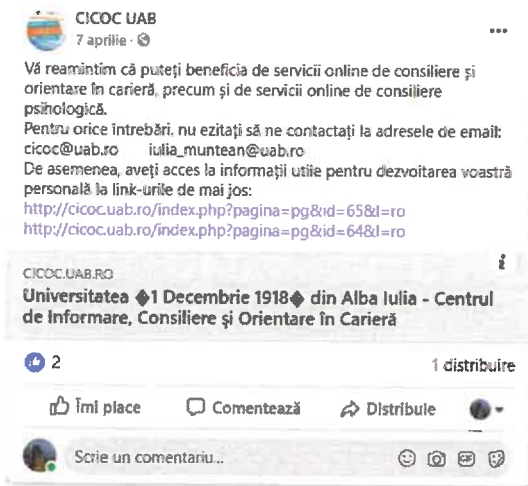
Source: Youth Mental Health Canada

CIOC UAB
20 martie · 🌐

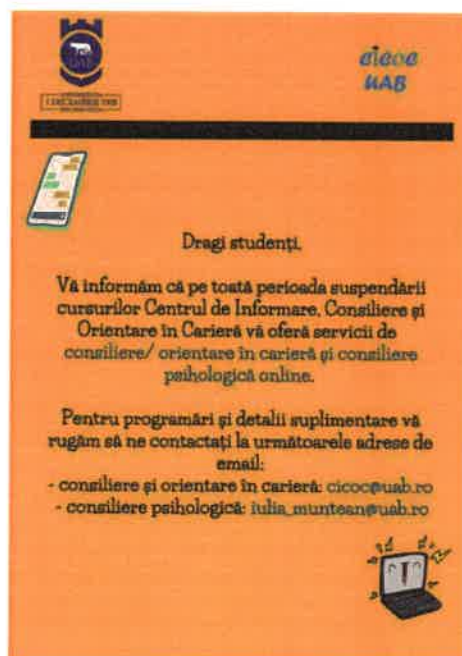
Emoțiile pe care le resimțim cu toții în această perioadă se datorează perspectivei pe care o avem asupra a ceea ce se întâmplă. Dacă reușim să menținem o perspectivă cât mai realistă asupra lucrurilor, vom observa că emoțiile noastre negative vor fi mai puțin intense și vom putea fi productivi în ceea ce facem.

👍
🗨️ Comentează
📧 Distribuie

👤 Scrie un comentariu
👤
📧
📧



Promovarea activităților centrului a continuat în mediul online pe toată durata anului 2020 cu scopul de a disemina informațiile și serviciile oferite printre câți mai mulți studenți:





Popularea site-ului www.cicoc.uab.ro cu materiale de consiliere online

În perioada martie-mai 2020, au fost întocmite mai multe materiale de consiliere psihologică și de consiliere și orientare în carieră pe care studenții să le poată accesa din mediul de acasă. Astfel, au fost create în cadrul site-ului www.cicoc.uab.ro 2 noi secțiuni care au fost populate cu materiale specifice:

- Resurse consiliere psihologică online

The screenshot displays the website of the Center for Information, Guidance and Career Orientation (CICOC) at the University of Alba Iulia. The page is titled "Resurse consiliere psihologică online". On the left, there is a navigation menu with sections: "Despre CICOC" (Home, Civăntul directorului, Istoric, Regulament intern, Organigrama CICOC, Raport de activitate, Program CICOC, Contact), "Activități" (Resurse consiliere psihologică online, Resurse online de consiliere și orientare în carieră, Conferința Managementul carierei, Consiliere privind cariera, Workshop/Training, Consiliere psihologică educațională, Idei rotunde), "Noutăți" (Anunțuri), and "Monitorizarea inserției pe piața muncii" (Departamentul de analiză și gestiune previzionabilă a solicitărilor pe piața muncii, Studiu monitorizare resorță absolvenți, Acces platforma PRO-INSER). The main content area lists 16 resources, each with a PDF icon: "Ce este anxietatea?", "Povestea terapeutică", "Cum fac teji enzetaji? - I", "Cum fac teji enzetaji? - II", "Tehnica relaxării prin respirație", "Singurătatea în timpul izolării sociale", "Povestea bobului de cafea", "Cum fac diferența între tristete și depresie", "Care influențază credințele centrale emoțiile, deciziile și comportamentele?", "Cum îți organizez timpul și mesur ca să fiu eficient în perioada izolării sociale?", "Ce spune vocea ta interioară despre tine? De la autocritică la autocompetență", "Inteligința emoțională – exercițiu practic", and "Strategii simple pentru a îmbunătăți relațiile cu cei din jur pe parcursul izolării sociale".

Au fost încărcate un număr de 16 materiale suport care să răspundă unor nevoi psihologice specifice. Majoritatea materialelor au cuprins și componenta practică, în așa fel încât să asigure aplicabilitatea facilă a informațiilor.

- Resurse online de consiliere și orientare în carieră

The screenshot displays the website of the Center for Information, Guidance and Career Orientation (CICOC) at the University of Alba Iulia. The page is titled "Resurse online de consiliere și orientare în carieră". On the left, there is a navigation menu with sections: "Despre CICOC" (Home, Civăntul directorului, Istoric, Regulament intern, Organigrama CICOC, Raport de activitate, Program CICOC, Contact), "Activități" (Resurse consiliere psihologică online, Resurse online de consiliere și orientare în carieră, Conferința Managementul carierei, Consiliere privind cariera, Workshop/Training, Consiliere psihologică educațională, Idei rotunde), "Noutăți" (Anunțuri), and "Monitorizarea inserției pe piața muncii" (Departamentul de analiză și gestiune previzionabilă a solicitărilor pe piața muncii, Studiu monitorizare resorță absolvenți, Acces platforma PRO-INSER). The main content area lists 3 resources, each with a PDF icon: "Autocunoașterea - componentă importantă în decizia privind cariera", "Reflecție asupra propriei persoane în pregătirea pentru carieră", and "Decizie în carieră".

Această secțiune cuprinde un număr de 3 materiale informative utile atât studenților, cât și elevilor de liceu aflați în ani terminali care sunt în fața unor decizii de carieră importante.

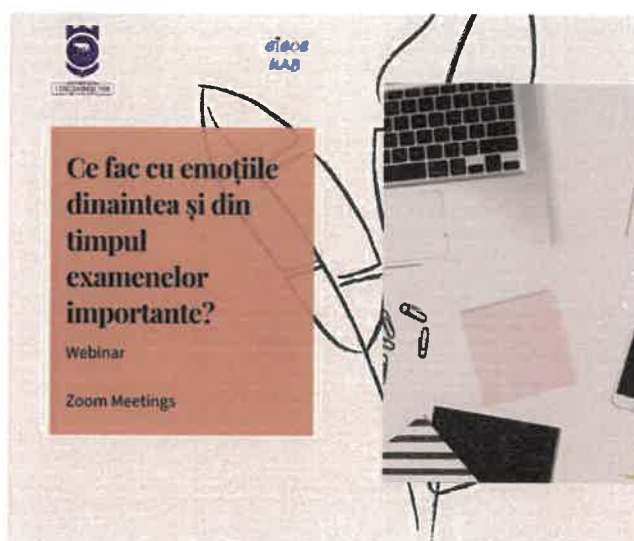
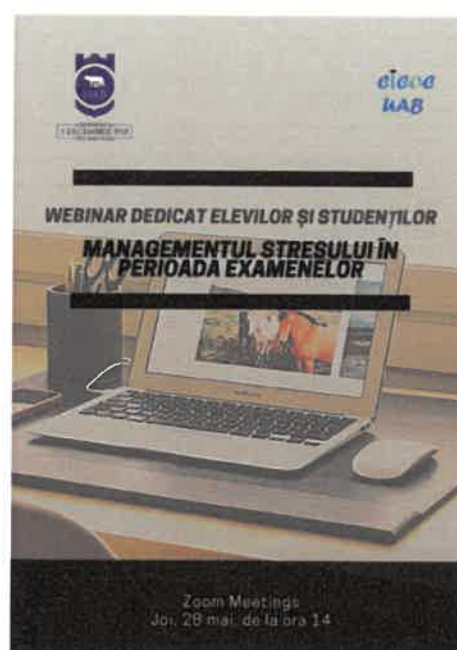
Diseminarea informațiilor de suport psihologic pe canalul Radio Reîntregirea

Începând cu luna aprilie a anului 2020, informațiile cu caracter psihoeducativ au fost diseminate și pe canalul Radio Reîntregirea, în cadrul Rubricii de Psihologie. Prin intermediul acestei rubrici s-a urmărit ca diferite teme de interes din zona consilierii psihologice, dar și din zona consilierii în carieră să poată fi accesibile pentru elevi și studenți și pe alte căi de comunicare. Astfel, în perioada aprilie 2020-noiembrie 2020 au fost înregistrate și difuzate un număr de 50 de rubrici, iar printre temele abordate în cadrul acestora se numără: *bullying-ul, exerciții de mindfulness și relaxare, depresia, cum ne raportăm la superstiții, cum recunoaștem un atac de panică, cum abordăm critica, înțelegerea sursei emoțiilor nesănătoase, strategii de self-help în cazul emoțiilor supărătoare, cum îmi mențin motivația, obiceiuri cu impact asupra sănătății mentale, povești terapeutice, mentalitatea flexibilă, cum fac față perioadelor încărcate, mituri în consiliere, cum îmi controlez furia, reflecția asupra propriei persoane în pregătirea pentru carieră, interviul de angajare, adaptarea la mediul universitar, comunicarea în situații dificile, sindromul impostorului, asertivitatea, fericirea, echilibrul dintre viața personală și cea profesională, tiparul de personalitate antisocială, anxietatea și strategii de a-i face față, organizarea mediului și a timpului în contextul pandemic, autocompasiunea, singurătatea în timpul izolării sociale, anxietatea de testare, decizia în carieră, ticurile, cum evit amânarea, terapia prin scris, ce înțeleg prin locus de control, insomnia.*

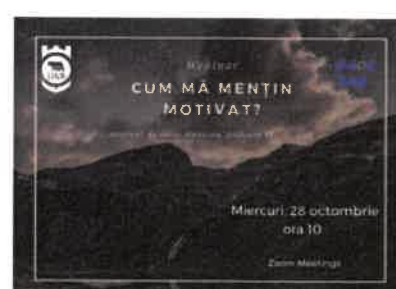
Organizarea de webinarii

Activitățile de grup organizate în cadrul CICOC au fost transferate pe parcursul anului 2020 în mediul online. Au fost gândite webinarii și sesiuni de discuții cu studenții/ elevii de liceu aflați în an terminal pe teme de interes diverse, în funcție de specificul perioadei.

Astfel, în perioada de dinaintea sesiunii au fost pregătite și organizate întâlniri pe teme care să îi ajute pe studenți și/ sau elevi să își gestioneze eficient timpul, să combată stresul disfuncțional și să mențină un nivel optim de stres care să îi ajute să se mobilizeze, să poată să își stăpânească emoțiile nesănătoase dinaintea și din timpul examenelor importante și să investească mai mult în emoții sănătoase care îi pot susține în obținerea rezultatelor pe care și le doresc. În acest scop au fost organizate 3 webinarii, în datele de 22 și 28 mai, respectiv 18 iunie:



La solicitarea studenților, a fost organizat un webinar pe tema motivației. Tocmai pentru că interesul manifestat pe această temă a fost unul crescut, acest webinar a fost programat în 3 date diferite (11 iunie, 22 și 28 octombrie), pentru a ne asigura că poate fi accesat de cât mai mulți studenți și/ sau elevi interesați:



În perioada dinaintea examenului de bacalaureat și dinaintea admiterii, au fost pregătite 2 întâlniri online dedicate exclusiv elevilor de clasa a 12-a, cu scopul de a le răspunde unor întrebări dedicate deciziilor în carieră. Întâlnirile au fost organizate în datele de 21 mai, respectiv 4 iunie.

Webinar - Decizia în carieră

Te pregătești pentru examenul de bacalaureat și nu știi însuși ce specializare să te îndrepti? Te așteptăm la webinar să discutăm despre felul în care poți lua o decizie în carieră potrivită pentru tine.

Joi, 21 mai de la ora 14
Zoom Meeting

SEȘIUNE DE ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI - CARIERA

Îești elev și ai întrebări cu privire la propria carieră sau cu privire la alegerea pe care te ai de făcut?

Vom încerca să găsim răspunsuri împreună!

Joi, 04.06.2020
ORA 14

În dialog cu Iulie Muntean,
psiholog CROOC UAS

Join Zoom Meeting
<https://us04web.zoom.us/j/7545468320?pwd=ZVhNODRvK1oxVDRqUmhPV3o3ZlVhZlQ0>
Meeting ID: 754 5468 3201
Password: cariera

De asemenea, am considerat util ca la început de an universitar să abordăm împreună cu studenții tema învățării. Tocmai pentru că perioada de adaptare la mediul universitar este posibil să se fi realizat cu mai multă dificultate pentru studenții de an I decât în alți ani, o discuție pe tema învățării s-a dovedit a fi utilă pentru că a reprezentat o oportunitate pentru studenți de a împărtăși între ei diferite strategii de învățare care funcționează cu precădere în mediul universitar. Întâlnirea a fost derulată în data de 11 noiembrie.

WEBINAR ÎNVĂȚĂ ÎNVĂȚ

DISCUȚIA ÎN ÎNȚEBĂRI
CU PSIHLOGUL IULIE MUNTEAN, PSIHLOG CROOC UAS

Miercuri, 11 noiembrie
de la ora 14
Zoom Meeting
Meeting ID: 7545468320
Password: învățare

Serviciul Consiliere online pentru accesarea burselor sociale, voluntariat etc.



Pe parcursul lunii octombrie 2020, membrii CICOC (Secretar, Psiholog, Director) au derulat o activitate zilnică de consiliere pe Platforma ZOOM (interval orar 11-12) în special pentru studenții din anul I, pentru furnizarea informațiilor legate de orare, conectarea pe platforma Microsoft Teams / Moodle, tipuri de burse și calendarul depunerii documentelor, posibilități de implicare în activități extra-curriculare sau voluntariat. Activitatea s-a desfășurat alături de reprezentanții Ligii Studenților și personalul administrativ din UAB, în funcție de natura informațiilor solicitate.

Atelier – dialog interactiv

“Ce se poate învăța din istoria rugbyului nostru interbelic?”, Invitat: Dl. Marius Rotar

La data de 10.11.2020 CICOC a organizat Atelierul-dialog interactiv “Ce se poate învăța din istoria rugbyului nostru interbelic?”, susținut de către Dl. Marius Rotar, cadru didactic la Departamentul de Istorie al UAB și coordonator al CSU Rugby Alba Iulia.



Atelier – dialog interactiv “Cum faci față incertitudinii sociale”, Invitat: Dl. Alin Tomuş

La data de 06.11.2020 CICOC a organizat Atelierul-dialog interactiv ”Cum faci față incertitudinii sociale”, susținut de către Dl. Alin Tomuş, coordonatorul Departamentului ALUMNI (UAB) din cadrul CICOC.

UNIVERSITATEA
1 DECEMBRIE 1918
DIN ALBA IULIA

cicoc
UAB

elit

departamentul
alumni

Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră
al Universității "1 Decembrie 1918" din Alba Iulia
vă invită la un dialog cu tema

**CUM FACI FATA
INCERTITUDINII
SOCIALE?**

Speaker Alin Tomuş,
Departamentul de Științe Sociale, UAB

Vineri, 6 noiembrie 2020, ora 12.00
Zoom Meeting, Meeting ID: 765 0888 7135, Passcode: XYfhL7

Parteneriat - Program integrat instituțional de suport, motivare și consiliere pentru elevi și studenți în risc, pentru acces la învățământul superior, echitate și menținerea în educație,

Contract CNFIS-FDI-2020-0328

CICOC a fost partener în cadrul Proiectului *Program integrat instituțional de suport, motivare și consiliere pentru elevi și studenți în risc, pentru acces la învățământul superior, echitate și menținerea în educație*, Contract CNFIS-FDI-2020-0328, care a presupus organizarea programe de suport, motivare și consiliere. Au fost informați și consiliați un număr 65 de studenți, înscriși la specializări de studii ale Universității “1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

Conferința Managementul Carierei, Ediția A VIII-a -17-19 noiembrie

Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră al Universității “1 Decembrie 1918” din Alba Iulia (CICOC-UAB) a organizat în perioada 17-19 noiembrie a.c. cea de-a VIII-a ediție a Conferinței „MANAGEMENTUL CARIEREI”.

Devenit deja tradiție în UAB, evenimentul este dedicat studenților, absolvenților, elevilor de liceu în clasele terminale precum și tuturor celor interesați de latura dezvoltării personale și a

carierii. În acest an, manifestarea s-a bucurat de sprijinul partenerilor constanți: Consiliul Județean Alba, Fundația Comunitară Alba, Agenția Județeană de Ocupare a Forței de Muncă Alba, Liga Studenților UAB, Societatea Antreprenorială Studențească (SAS UAB), și CNFIS - prin implementarea proiectului „SAS UAB - Promotor al spiritului antreprenorial”- CNFIS-FDI-2020-0061.

Toate activitățile, atelierile și prezentările s-au desfășurat pe Platforma Zoom.

În deschidere au luat cuvântul: Conf.univ.dr. Larisa Dragolea, Director al Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră al Universității “1 Decembrie 1918” din Alba Iulia; Prof.univ.dr. Daniel Breaz, Rector al Universității “1 Decembrie 1918” din Alba Iulia; Conf.univ.dr. Ovidiu Panaite, Prorector al Universității “1 Decembrie 1918” din Alba Iulia; Conf.univ.dr. Carmen Pastiu, Președinte Societatea Antreprenorială Studențească -SAS UAB

Au participat studenți UAB cât și din alte universități din țară, elevi de liceu și absolvenți ai Universității. *Prezenta ediție a avut un ecou și un succes deosebit, platforma înregistrând de-a lungul celor trei zile un număr de 847 conectări la activitățile din program*, printre participanți aflându-se și o parte din grupul țintă al proiectului SMIS 108786 „Stagii de practică”.

Programul primei zile i-a avut drept invitați pe:

Radu CRISTIAN, Director național de vânzări, TRANSEURO, care a împărtășit informații din experiența sa și a oferit recomandări utile pentru viitoarea carieră;

Costin DEDU, Președinte Asociația de Tineret IMAGO MUNDI care a dezbătut subiectul „*Timp personal, Detox Digital și învățare*”, inițiindu-i pe cei prezenți dincolo de ecrane în tainele Aplicației Mentimeter, un foarte interesant soft interactiv de prezentare;

Nicolae MOLDOVAN, Policy Advisor for Cohesion Policy, Regional Development & Budget · European Parliament, City Manager Alba Iulia (2012-2019) a întregit seria prezentărilor primei zile, a răspuns participanților la întrebările primite despre activitatea profesională și le-a oferit câteva sfaturi pentru carieră, izvorâte din convingerile sale personale: *“Pentru mine, caracterul este cea mai prețioasă resursă care contează într-un raport profesional; Investiți în cărți, cunoaștere și noi competențe (de comunicare, lingvistice, digitale & tech, creative, civice etc.); Urmați sfaturile unor oameni care au făcut ceva în viață și pot arăta cu pasiune acest lucru; Accesați cercuri profesionale consacrate de valoare, recunoaștere, deschidere; Dezvoltați-vă o carieră independentă de resursele familiei și evoluati pe picioarele voastre în viață; Selectați și bucurați-vă de prieteni apropiați care vă ridică, vă dau energie și nu care vă trag în jos și vă descurajează; Viața personală trebuie să fie un motiv de armonie și suport vieții profesionale; Împlinirea în carieră este când simți că ceea ce ai realizat face pe cineva fericit, transformă, schimbă și dezvoltă ceva; Livrați calitate și bunătate, la timp și responsabil; Luați decizii informate; Vizualizați-vă viitorul profesional pe termen lung și rămâneți consecvenți obiectivului; Creșteți organic și nu ardeți etape determinante.”*

Alături de cele prevăzute în programul anunțat, participanții au mai avut parte de o prezentare interactivă în domeniul comunicării, susținută de Dl. Conf.univ.dr. **Ovidiu PANAITTE**, în calitatea sa de consilier orientare în carieră.

A doua zi de activități a avut în program doi invitați psihologi. Primul atelier interactiv cu tema „**Cum să ne gestionăm starea de stress într-o situație de criză**”, a fost susținut de către Cosmin BARA. Atelierul a fost dedicat tuturor celor care au fost curioși să afle, la modul concret, cum să își activeze resursele interioare astfel încât să fie capabili să își gestioneze starea de a fi în condițiile unei crize generalizate.

Al doilea atelier interactiv cu tema „**Atelier interactiv: Cariera – între mit și realitate**” a fost susținut de către **Florin BADALE**, Psiholog. Au fost dezbătute principalele mituri existente cu privire la carieră și au fost identificate soluții la problemele ridicate de către participanți.

A treia zi de conferință a reunit doi invitați. Prima prezentare a fost derulată de către **Cosmina NOAGHEA**, Consultant Talent Management, Asociația ASCENDIS, care a oferit informații practice legate de carieră, resurse umane, motivare și motivație și a prezentat auditoriului un instrument de orientare în carieră, utilizat la nivel internațional.

A doua prezentare a fost derulată de către **Iulia MUNTEAN**, Psiholog în cadrul CICOC-UAB și a constat într-un atelier interactiv de consiliere cu tema: „**Despre anxietate și alternative de emoții sănătoase în contextul actual**”, care a venit în ajutorul celor prezenți cu prezentarea metodelor de înlăturare a anxietății și modalități de atragere a unor emoții constructive, atât de necesare în această perioadă și nu numai.

Conferința „**MANAGEMENTUL CARIEREI**” este organizată anual din anul 2013, de către Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră al Universității “1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, cu implicarea valoroasă a unei echipe de studenți voluntari și prin susținerea acestor activități a facultăților și cadrelor didactice din UAB.

MANAGEMENTUL CARIEREI!
EDIȚIA I - ONLINE
 17-18 noiembrie 2020, Ora 14:00
 Conferință

PROGRAM

Marti, 17 noiembrie 2020

Radu CRISTIAN
 Director general al liceului "Mihail Kogălniceanu"
 Ora: 10:00-11:00

Costin DEBU
 Proiectant Educațional - Design Educațional
 Grup personal, *Debut Digital al Industriei*
 Ora: 11:00-12:00

Nicolae INALBĂNTEA
 Psiholog senior în dezvoltarea
 Psihologiei Organizaționale și Psihologiei
 Organizaționale
 Ora: 13:00-14:00

Miercuri, 18 noiembrie 2020

Cosmin BARA
 Psiholog
 Grup de psihologie, *Debut al industriei*
 Ora: 10:00-11:00

Florin BADALE
 Psiholog
 Grup de psihologie, *Debut al industriei*
 Ora: 11:00-12:00

Joi, 18 noiembrie 2020

Cosmina HOAGHEA
 Psiholog
 Ora: 10:00-11:00

Iulia MUNTEAN
 Psiholog senior în dezvoltarea
 Psihologiei Organizaționale și Psihologiei
 Organizaționale
 Ora: 11:00-12:00

ZOOM: Meeting ID: 974 2413 8419, Passcode: CICOC2020

CICOC UAB
 Departament organizat de
 Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră
 al Universității "1 Decembrie 1918" din Alba Iulia

Consiliere și orientare în carieră

Pe parcursul anului 2020 au fost realizate 5 sesiuni individuale de consiliere și orientare în carieră (3 sesiuni față în față, 2 sesiuni online), în cadrul cărora au fost consiliați 1 student, 1 elev de liceu și 1 absolvent. De asemenea, a fost realizată 1 sesiune de consiliere și orientare în carieră de grup. Această sesiune a fost realizată în mediul online în data de 22 mai 2020 și a fost dedicată unui număr de aproximativ 20 de elevi de clasa a XI-a din cadrul unui liceu din Județul Hunedoara.

Consiliere psihologică

În anul 2020 au fost realizate un număr de 132 de sesiuni individuale de consiliere psihologică. Dintre cele 133 de sesiuni, 61 de sesiuni au fost realizate față în față, iar restul de 72 au fost realizate în format online, pe platformele agreate de către Universitate. În cadrul celor 133 de sesiuni de consiliere psihologică au fost consiliați un număr de 16 studenți și 2 absolvenți. 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.ro, iulia_muntean@uab.ro).

Implicarea în activități de formare continuă

Pe parcursul anului 2020, colectivul CICOC a participat la 2 evenimente de dezvoltare personală și formare continuă, cu scopul de a avea în vedere mereu cele mai potrivite tehnici de lucru cu studenții, ținând cont și de progresul științific din domeniul psihologiei.

- În perioada 24-25 septembrie - *Conferința Națională ”Psihoterapia Cognitiv-Comportamentală”, ediția a VI-a* (Psiholog Iulia Muntean).
- În data de 26 noiembrie 2020 - *Zilele Carierei - Conferința Centrelor de Carieră, eveniment organizat de către Universitatea din București*, care a reunit specialiști de la nivel național din cadrul diferitelor centre de carieră de la nivel universitar și preuniversitar (Psiholog Iulia Muntean, Secretar Simona Pârvu, Director Larisa Dragolea).

Ca urmare a procesului continuu de adaptare a activităților derulate în cadrul Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră pe parcursul anului 2020, am considerat ca fiind extrem de util feedback-ul venit din partea studenților, pentru a ne putea organiza cât mai bine munca în așa fel încât să se plieze pe nevoile lor.






CICOC

**eioco
UAB**

Sedintele de consiliere psihologica sunt utile in general, cu atat mai mult in aceasta perioada in care ritmul cotidian a incetinit si avem mai mult timp sa reflectam asupra propriei persoane.

Eu am inceput sedintele de consiliere psihologica acum un an si jumătate după ce am văzut anunțul CICOC de la Universitate și încă continui să mă mărg la consiliere deoarece am simțit o îmbunătățire în ceea ce privește încrederea în mine și în multe alte aspecte ce tin de dezvoltarea mea personală.

Acum mă bucur că sedintele de consiliere se țin online pentru că unii dintre noi în perioada aceasta, cred că avem nevoie mai mult ca niciodată de un sprijin moral. Sedintele online sunt la fel de benefice ca și cele pe care le făceam în cabinet.

CONSILIERE PSIHOLGICĂ ONLINE



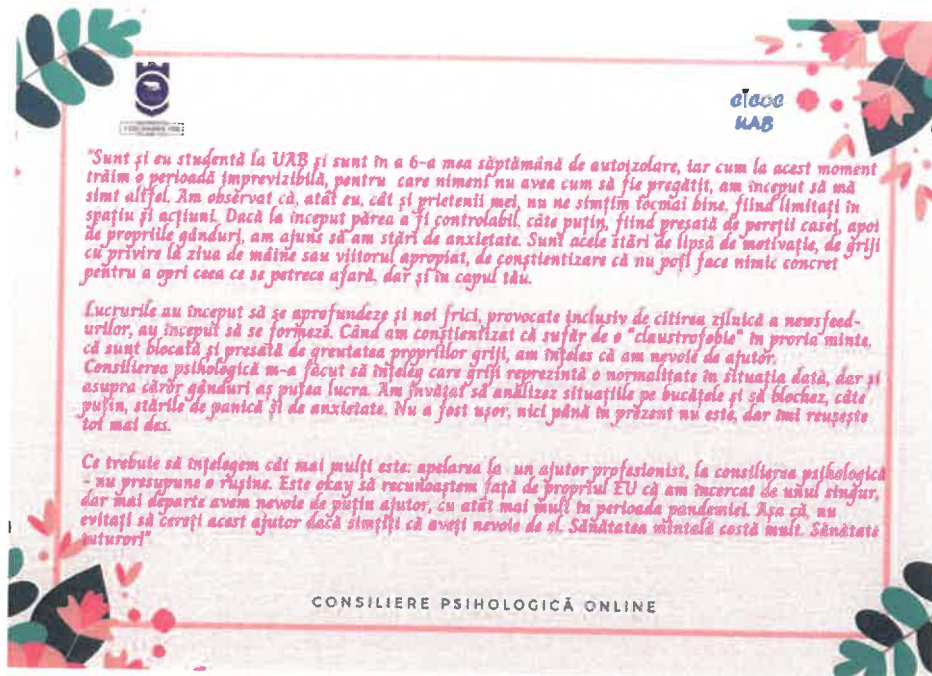

CICOC

**eioco
UAB**

"Multumesc de mesajele anterioare, au fost ca o mare încurajare pt mine, nu aund prea des să îmi dau voie să fiu imperfectă, ba dimpotrivă!

Am văzut și materialele pe le-ati postat, mi se par ca de obicei, foarte bine organizate și practice. O să-mi pun timp de a parte să îau un pix și o foaie și să astern pe hartie recomandările din aceste materiale.

CONSILIERE PSIHOLGICĂ ONLINE



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

CICOC mulțumește 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 15 ianuarie 2021.

PREȘEDINTE

Conf. univ. dr. Aftila Tamas-Szora



AVIZAT

Oficiul Juridic

Consilier juridic Jr. Sanda Tomuța