



## Webinare de consiliere sau tutorat pentru studenții beneficiari de burse sociale

În completarea burselor sociale acordate în cadrul proiectului „Intervenții pentru învățământul terțiar - măsuri sistemice pentru prevenirea și reducerea abandonului universitar”, în luna iunie, vom organiza o serie de webinare de consiliere sau tutorat pentru a sprijini suplimentar beneficiarii burselor sociale, pe teme precum *gestionarea timpului, învățare eficientă, măsuri de sprijin existente în universități, facilități pentru studenți, drepturi și obligații ale studenților, gestionarea emoțiilor și stresului sau pregătirea pentru finalizarea studiilor*.

Webinarele vor avea o durată de câte o oră și vor avea un caracter aplicat, pentru ca informațiile și resursele prezentate să poată fi ulterior folosite în contexte academice, personale și profesionale proprii.

Mai jos puteți parcurge calendarul webinarilor și scurte descrieri ale acestora.

### Calendarul webinarilor

Interval orar	Luni, 8 iunie	Marti, 9 iunie	Miercuri, 10 iunie	Joi, 11 iunie	Vineri, 12 iunie
11-12	Cum să susții o prezentare de succes a licenței/disertației (științe umaniste, sociale, economice)	Când nu mai pot, învăț să mă opresc - atelier despre stres, burnout și echilibru interior	MANAGEMENTUL TIMPULUI: Fă-ți timp, căci viața trece și când nu faci nimic	Resursele tale ca student: structuri de sprijin, facilități și oportunități	MANAGEMENTUL TIMPULUI: Fă-ți timp, căci viața trece și când nu faci nimic
15-16	Study smart, not hard - strategii eficiente de învățare în sesiune	Ghid practic pentru sesiune: reguli, drepturi și obligații	Ghid practic pentru sesiune: reguli, drepturi și obligații	Study smart, not hard - strategii eficiente de învățare în sesiune	Cum să susții o prezentare de succes a licenței/lucrării de diplomă/disertației (științe ingineresti și exacte)



- **Cum să susții o prezentare de succes a licenței/disertației (științe umaniste, sociale, economice)**

**Data:** 8.06, ora 11

**Descriere:**

Urmează să îți susții lucrarea de licență sau disertație într-un domeniu umanist, social sau economic și nu știi exact cum să te pregătești pentru prezentare? Participă la aceste webinar și află cum să-ți organizezi ideile clar, să alegi informațiile potrivite și să îți construiești un discurs care să-ți pună în valoare munca și rezultatele cercetării. Vei primi recomandări practice despre structura unei prezentări eficiente, încadrarea în timp și modul în care poți face o expunere coerentă și convingătoare.

În cadrul webinarului vom discuta și despre una dintre cele mai mari provocări pentru multe persoane: emoțiile din timpul susținerii. Vei descoperi cum să gestionezi presiunea și emoțiile și cum să răspunzi cu mai multă încredere întrebărilor adresate de comisie. Indiferent dacă ai deja prezentarea pregătită sau abia începi să lucrezi la ea, acest webinar îți va oferi instrumentele necesare pentru a merge mai pregătit și mai sigur pe tine la susținerea finală.

- **Study smart, not hard - strategii eficiente de învățare în sesiune**

**Data:** 8.06 / 11.06, ora 15

**Descriere:**

În cadrul acestui webinar, vom explora metode practice care te pot ajuta să înveți mai eficient, să reții informațiile pe termen lung și să îți gestionezi mai bine timpul și energia în perioadele solicitante din timpul sesiunii.

Webinarul va aborda strategii și tehnici adaptate diferitelor tipuri de evaluare întâlnite în facultate: examene scrise, examene orale, teste grilă, precum și prezentări de proiecte individuale și de grup. De asemenea, vom discuta despre cum îți poți structura mai eficient sesiunile de studiu, astfel încât să crești nivelul de înțelegere și aprofundare a informațiilor, evitând în același timp suprasolicitarea și învățatul pe ultima sută de metri. La finalul webinarului, vei avea la dispoziție un set de instrumente și strategii pe care le poți aplica imediat pentru a aborda cu mai multă încredere și eficiență orice tip de evaluare.

- **Când nu mai pot, învăț să mă opresc - atelier despre stres, burnout și echilibru interior**

**Data:** 9.06, ora 11

**Descriere:**

Știm că viața de student vine frecvent la pachet cu cerințe variate, termene limită, evaluări constante și așteptări ridicate, atât din exterior, cât și din interior. În acest context, gestionarea emoțiilor și a stresului devine o competență esențială pentru menținerea echilibrului psihologic și a performanței pe termen lung.

Acest webinar îți va oferi un cadru de înțelegere a modului în care funcționează stresul, când devine disfuncțional și cum îl poți gestiona eficient. Vom explora mecanismele interne care mențin presiunea (precum perfecționismul și vinovăția), dar și strategii concrete de reglare emoțională și de construire a unui echilibru sustenabil între efort și resurse.



- **Ghid practic pentru sesiune: reguli, drepturi și obligații**

**Data:** 9.06 / 10.06, ora 15

**Descriere:**

În acest webinar discutăm deschis despre principalele reguli, drepturi și responsabilități pe care le ai în perioada sesiunii.

Fie că e vorba de modul în care ești evaluat, de respectarea regulamentelor universității sau de situații care ți se par neclare, vei înțelege mai bine care sunt opțiunile tale și ce obligații ai. Discutăm cu exemple concrete, astfel încât să ai o imagine clară și să te simți mai încrezător în timpul evaluărilor.

- **MANAGEMENTUL TIMPULUI: Fă-ți timp, căci viața trece și când nu faci nimic**

**Date:** 10.06 / 12.06, ora 11

**Descriere:**

Acest workshop vine în ajutorul tău pentru a descoperi arta stăpânirii timpului.

Este o provocare de a vedea că, de fapt, gestionarea timpului înseamnă câteva comportamente, ceva ce tu știi deja de mult, dar căroră încă nu le-ai acordat suficient timp și atenție. Gestionarea timpului înseamnă comportamente precum evaluarea timpului și capacitatea ta de a-ți autoevalua competențele și abilitățile. Un alt comportament este cel de planificare, care se referă la utilizarea eficientă a timpului, însă, pentru asta, vom descoperi în cadrul workshopului că este necesar să transformi timpul într-o valoare personală.

Nu în ultimul rând, avem nevoie de comportamentul de monitorizare, care este cel mai bun aliat al tău împotriva factorilor interni și externi ce ne distrag atenția. Bineînțeles, aceste comportamente nu pot fi învățate fără câteva tehnici despre care, dacă nu ai auzit până acum, vei descoperi mai multe în acest workshop și vei învăța cum să le aplici într-un mod eficient și potrivit nevoilor tale actuale.

În a doua parte a workshopului vei descoperi cum tehnologia poate să ne fie atât prieten, cât și dușman atunci când vine vorba de time management. Aceasta te poate împiedica să îți atingi obiectivele prin procrastinare, însă poate deveni și aliatul tău în eliminarea lucrurilor care nu îți mai sunt utile. Vom prezenta câteva instrumente tehnologice care vor veni în ajutorul tău, fiind unelte eficiente de planificare și stabilire a obiectivelor.

- **Resursele tale ca student: structuri de sprijin, facilități și oportunități**

**Data:** 11.06, ora 11

**Descriere:**

Ca student, ai la dispoziție o întreagă rețea de structuri, servicii și facilități care te pot susține pe parcursul facultății - important e să știi că există și cum să le folosești!

Acest webinar îți oferă o privire de ansamblu asupra lor: vei descoperi ce îți poate oferi Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră, ce sprijin există pentru studenții cu dizabilități sau cerințe educaționale speciale, ce presupun tutoratul și consultațiile, ce facilități ai la dispoziție și ce alte oportunități poți accesa.



Vei afla unde să mergi în diverse situații, cui să ceri ajutorul când ai o nelămurire sau o problemă și cum să profiți de resursele pe care ți le pune la dispoziție universitatea pentru a-ți asigura succesul academic și personal.

- ***Cum să susții o prezentare de succes a licenței/lucrării de diplomă/disertației (științe inginerești și exacte)***

**Data:** 12.06, ora 15

**Descriere:**

Urmează să îți susții lucrarea de licență, diplomă sau disertație într-un domeniu tehnic, ingineresc sau exact și nu știi exact cum să te pregătești pentru prezentare? Participă la aceste webinar și află cum să-ți organizezi ideile clar, să alegi informațiile potrivite și să îți construiești un discurs care să-ți pună în valoare munca și rezultatele cercetării. Vei primi recomandări practice despre structura unei prezentări eficiente, încadrarea în timp și modul în care poți face o expunere coerentă și convingătoare.

În cadrul webinarului vom discuta și despre una dintre cele mai mari provocări pentru multe persoane: emoțiile din timpul susținerii. Vei descoperi cum să gestionezi presiunea și emoțiile și cum să răspunzi cu mai multă încredere întrebărilor adresate de comisie. Indiferent dacă ai deja prezentarea pregătită sau abia începi să lucrezi la ea, acest webinar îți va oferi instrumentele necesare pentru a merge mai pregătit și mai sigur pe tine la susținerea finală.

