

**Program workshopuri
Centrul de Învățare UB
2026-2027
Sem I**

Pentru adaptarea cu succes la viața academică și formarea competențelor transversale necesare succesului în plan personal și educațional, studenții Universității din București beneficiază de servicii integrate de suport la Centrul de Învățare UB: workshop-uri de coaching și dezvoltare personală, sesiuni de consiliere educațională și ateliere de scriere academică și dezvoltarea abilităților de gândire critică.

Site-ul Centrului de Învățare poate fi accesat aici:



Nr.	Titlul Atelierului	Descrierea atelierului	Data și ora	Modalitatea de desfășurare
	<i>Laboratorul de consiliere</i>			
	Activități de consiliere individuală	În cadrul întâlnirilor, consilierii în carieră juniori și masteranzii practicanți vor oferi ghidare și suport pentru: autocunoaștere, explorarea pieței educaționale și a pieței forței de muncă, luarea de decizii, promovare personală.	Conform programărilor realizate prin intermediul site-ului Centrului de Învățare	FIZIC SAU ONLINE

1.	Navighez tranziția în carieră cu mentalitate de creștere!	Atelierul are ca scop explorarea și dezvoltarea unei atitudini deschise către învățare și schimbare în carieră.	26.11.2026 Orele:18.00-19.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C2, etaj 2
2.	Auto-conștientizare și management personal: În căutarea pașilor către o mentalitate de creștere în învățare	Atelierul își propune să dezvolte capacitatea participanților de a-și identifica punctele forte, resursele personale și ariile de îmbunătățire.	04.12.2026 Orele:14.00-15.30	Online
3.	Învăță Eficient: Rolul Feedback-ului	Atelierul își propune să evidențieze importanța feedback-ului în procesul de învățare și dezvoltare personală.	27.10.2026 Orele:11.00-12.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C2, etaj 2
4.	ADN-ul carierei tale: Întâlnirea dintre cine ești și ce faci cu sens?	Atelierul își propune să ofere un instrument practic de auto-orientare în carieră și resurse valoroase pentru explorarea personală.	11.01.2027 Orele:18.00-19.30	Online
5.	Managementul stresului	Atelierul își propune să dezvolte capacitatea participanților de a identifica factorii de stres și de a înțelege impactul acestora asupra stării de bine și a performanței academice.	14.12.2026 Orele:18.00-19.30	Online
6.	Relaționarea pozitivă: Puterea echipei	Atelierul are ca scop principal dezvoltarea unei culturi a relaționării pozitive în cadrul echipei.	03.11.2026/ 24.11.2026 Orele:17.00-18.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C2, etaj 2
8.	Mai puțin ocupat, mai mult organizat – Gestionarea timpului în mod inteligent.	Atelierul își propune să dezvolte abilitățile participanților de organizare și prioritizare a activităților, pentru utilizarea eficientă a timpului.	19.11.2026 Orele:16.30-18.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C2, etaj 2

9.	Managementul carierei: Cum să stabilești armonia între carieră și viața personală?	Atelierul își propune să sprijine participanții în identificarea obiectivelor profesionale și personale, precum și în dezvoltarea abilităților necesare pentru gestionarea echilibrată a acestora.	20.10.2026 Orele:16.00-17.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C2, etaj 2
10.	(Re)alegerile în carieră în contextul tranzițiilor: Fă (re)alegeri potrivite și navighează tranzițiile în carieră cu încredere!	Atelierul își propune să sprijine participanții în identificarea intereselor, valorilor și competențelor personale, pentru luarea unor decizii informate privind parcursul profesional.	11.12.2026 Orele:18.00-19.30	Online
11.	Alegerile în carieră în contextul tranzițiilor	Atelierul își propune să sprijine participanții în înțelegerea procesului de luare a deciziilor și gestionarea schimbărilor din carieră.	04.11.2026 Orele:16.00-17.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C2, etaj 2
12.	Comunitate și Networking	Atelierul se concentrează pe construirea și consolidarea relațiilor profesionale și personale pentru o dezvoltare durabilă.	13.11.2026 Orele:18.00-19.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C2, etaj 2
13.	Pregătire pentru procesul de recrutare: de la CV la angajare	Atelierul își propune să aducă claritate în ceea ce privește etapele procesului de recrutare, modul de relaționare cu persoanele implicate și aspectele care te vor ajuta să fii cu un pas mai aproape de reușită.	05.11.2026 Orele:17.00-18.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C2, etaj 2
14.	Sindromul impostorului în carieră: de la “Nu merit...” la “Sunt pregătit/ă!”	În cadrul atelierului vom vorbi deschis despre sindromul impostorului, vom împărtăși experiențe reale și vom descoperi cum să lăsăm deoparte sabotorii personali.	10.11.2026 Orele:17.00-18.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C2, etaj 2

Laboratorul de Coaching si Dezvoltare Personală

	Sesiuni individuale de coaching	Ședința individuală de coaching își propune să sprijine participanții în identificarea obiectivelor personale și academice, clarificarea priorităților și valorificarea resurselor proprii.	Săptămânal marți începând cu 20.10.2026 până pe 19.01.2027 Orele:18.00-19.00	Fizic, la Centrul de Învățare
15.	Departa de familie: Cum poți să îți faci un cerc de prieteni noi?	Atelierul își propune să sprijine participanții în procesul de adaptare la un mediu nou și în dezvoltarea relațiilor sociale autentice.	19.10.2026 Orele:12.30-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C3, etaj 3
16.	Puterea "Nu"-ului: Cum stabilesc limite personale în relațiile de facultate?	Atelierul își propune să dezvolte capacitatea participanților de a identifica și comunica propriile limite personale în relațiile academice și sociale.	26.10.2026 Orele:12.30-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C3, etaj 3
17.	Comparația pe social media: Viața altora pare mereu perfectă	Atelierul își propune să îi ajute pe participanți să înțeleagă modul în care rețelele sociale influențează stima de sine, percepția asupra propriei vieți și starea de bine emoțională.	02.11.2026/ 07.12.2026 Orele:12.30-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C3, etaj 3
18.	Reziliență: N-am reușit. Acum ce?	În cadrul atelierului se abordează modul în care te poți recupera după un eșec sau o dezamăgire academică.	02.12.2026 Orele:12.30-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C3, etaj 3
19.	Combaterea perfecționismului: Pune perfecționismul pe Silent	Ateliere va aborda tehnici prin care să reduci autocritica excesivă și vei descoperi cum să acționezi cu mai multă libertate.	04.11.2026/ 09.12.2026 Orele:12.30-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C3, etaj 3
20.	Când acasă nu este mereu liniște: Cum înveți când mediul te consumă?	Atelierul își propune să sprijine participanții în identificarea dificultăților de învățare generate de un mediu familial sau personal solicitant.	09.11.2026/ 14.12.2026 Orele:12.30-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C3, etaj 3

21.	Supraviețuire academică: O analiză aplicată a stresului	Atelierul își propune să ajute participanții să înțeleagă factorii care generează stresul în mediul academic și impactul acestuia asupra performanței și stării de bine.	11.11.2026/ 16.12.2026 Orele:12.30-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C3, etaj 3
22.	Mai deștept decât un chatbot: Ce poate creierul tău și nu poate AI-ul	Atelierul își propune să dezvolte gândirea critică și capacitatea participanților de a utiliza inteligența artificială în mod responsabil și conștient.	16.11.2026/ 11.01.2027 Orele:12.30-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C3, etaj 3
23.	Managementul atenției: Pierdut în scrolling	Atelierul se concentrează pe modul în care îți gestionezi timpul și atenția într-o lume plină de distrageri.	18.11.2026/ 13.01.2027 Orele:12.30-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C3, etaj 3
24.	Mă regăsesc pe jumătate: Identitate, facultate și lucrurile care ne împlinesc sufletește	Atelierul își propune să sprijine participanții în explorarea identității personale, a valorilor și a aspirațiilor care le influențează alegerile academice și personale.	23.11.2026/ 18.01.2027 Orele:12.30-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C3, etaj 3
25.	Netflix sau Învățare: Cum să-ți gestionezi timpul fără să devii expert în procrastinare	Atelierul invită participanții să reflecteze asupra alegerilor zilnice dintre relaxare și responsabilitate în învățare.	25.11.2026/ 20.01.2027 Orele:12.30-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C3, etaj 3
26.	Viitorul meu profesional. Obiective pentru o carieră sustenabilă.	Prin activități interactive și exerciții de reflecție, participanții vor identifica resursele personale și oportunitățile de dezvoltare, conturând pași concreți către o carieră sustenabilă, bazată pe învățare continuă, adaptabilitate și echilibru între viața profesională și cea personală.	28.10.2026 Orele: 12.00-13.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala C3, etaj 3

	Laboratorul de scriere academică și gândire critică			
27.	Metaforă, Hermenautică și Gândire Critică în Scrierea Academică.	Atelierul îi ajută pe studenți să înțeleagă cum pot transforma conceptele abstracte în imagini clare și memorabile.	08.12.2026/ 12.01.2027 Orele:16.00-18.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala IVAR 1, etaj 3
28.	Emoțiile și gândirea critică: de la reacție la reflecție	Atelierul își propune să dezvolte capacitatea participanților de a-și recunoaște și gestiona emoțiile, înțelegând influența acestora asupra gândurilor și comportamentelor.	10.11.2026/ 19.01.2027 Orele:11.00-12.15	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala IVAR 1, etaj 3
29.	Cum să redactezi corect și cu încredere o lucrare academică	Atelierul își propune să dezvolte abilitățile de scriere academică ale studenților de la ciclul licență în științele sociale.	28.10.2026 Orele:10.00-11.00/ Orele:11.00-12.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala IVAR 1, etaj 3
30.	Prezentarea proiectelor academice- între preocupare și succes	Atelierul îi sprijină pe studenți să-și structureze clar ideile, să comunice eficient rezultatele cercetării, ajutându-i să-și dezvolte încrederea, coerența discursului și impactul vizual al prezentărilor.	11.11.2026 Orele:11.00-12.00/ Orele:12.00-13.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala IVAR 1, etaj 3
31.	Gândirea critică - formare și aplicabilitate	Atelierul îi învață pe studenți cum să analizeze informațiile cu discernământ și să evite erorile de raționament.	23.10.2026/ 20.11.2026 Orele:12.00-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala IVAR 1, etaj 3
32.	Susținerea unui discurs - structură, exprimare și atitudine	Atelierul oferă studenților structura de bază a unui discurs, alături de explicații detaliate pentru fiecare element.	23.10.2026 20.11.2026 Orele:13.30-15.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala IVAR 1, etaj 3
33.	Clădirea identității personale - atenție și concept	Atelierul își propune să sublinieze importanța antrenamentului constant al culturii generale și al inteligenței emoționale.	30.10.2026/ 27.11.2026 Orele:12.00-13.30	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala IVAR 1, etaj 3

34.	Antrenarea structurii interioare - scop, principii și valori	Atelierul își propune să faciliteze introspecția, subliniind importanța cunoașterii de sine pentru a clarifica direcția personală.	30.10.2026/ 27.11.2026 Orele:13.30-15.00	Fizic, la Centrul de Învățare, Sala IVAR 1, etaj 3
-----	---	--	--	--