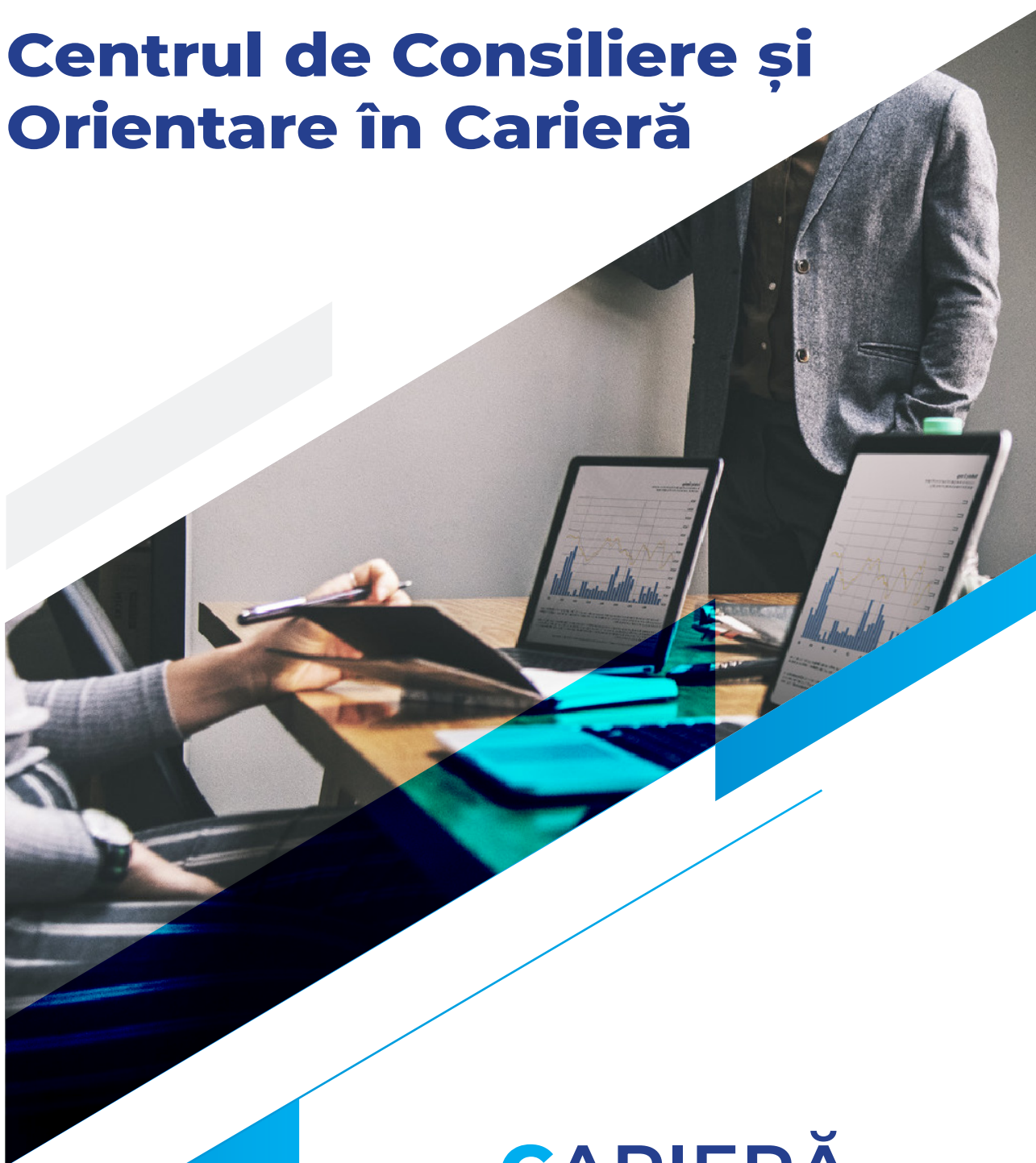


Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



CARIERĂ
AUTOCUNOAȘTERE
JOB
ÎNCREDERE



ccoc.upb



ccoc.upb.ro



cariera_upb



Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (C.C.O.C.) funcționează ca o unitate cu atribuții specifice de consiliere educațională și în carieră, fiind înființat prin Decizia Biroului Senatului Universității POLITEHNICA din București (în prezent Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA BUCUREȘTI – U.N.S.T.P.B.) nr. 575/11.12.2006 și își desfășoară activitatea în Biblioteca U.N.S.T.P.B., corp A, etaj 3, sala 3.30.



În acord cu obiectivele generale, strategia de dezvoltare a universității și cu Metodologia de organizare a activității de consiliere și pentru funcționarea Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră în cadrul Universității Politehnica din București (în prezent UNSTP), aprobată prin H.S. nr. 150/20.07.2015, C.C.O.C. oferă candidaților, studenților și absolvenților U.N.S.T.P.B. servicii specializate de consiliere pentru cunoașterea ofertei educaționale a universității, elaborarea portofoliului de angajare, precum și pentru dezvoltarea de abilități și competențe specifice, necesare în planificarea carierei și identificarea celui mai potrivit loc de muncă după absolvire.

SERVICIILE DE CONSILIERE OFERITE DE CĂTRE C.C.O.C. SUNT GRATUITE ȘI SE ADRESEAZĂ ELEVILOR (din anii terminali de liceu, prin parteneriate încheiate între universitate și structuri similare de la nivelul învățământului preuniversitar), **STUDENȚILOR ȘI ABSOLVENȚILOR!**

Serviciile de consiliere ale C.C.O.C sunt organizate în două categorii, astfel încât să susțină nevoile de consiliere individuală ale studenților, de tip psihologic, în carieră și educațională și nevoile comune, de grup, sub formă de workshop-uri care presupun exersarea abilităților necesare pe piața muncii și dezvoltarea personală.

Tipuri de consiliere individuală

- Consilierea psihologică oferă suport în scopul optimizării autocunoașterii, dezvoltării personale și în scopul prevenției dificultăților emoționale, de comunicare și de comportament care pot fi întâlnite pe traseul educational și profesional.

Se adresează persoanelor sănătoase care se află într-o situație de impas, cum ar fi: rezolvarea anumitor situații de criză, dificultăți în relația cu părinții sau de cuplu, dezvoltarea abilităților de comunicare, creșterea încrederii în sine și a motivației. Consilierul sprijină studentul să controleze aceste situații și îl asistă pentru a găsi o soluție la problema pe care o trăiește.

- Consilierea în carieră susține clarificarea obiectivelor de carieră, a intereselor și aspirațiilor profesionale, înțelegerea propriei identități, luarea de decizii informate, responsabilizarea tinerilor pentru propriile acțiuni, astfel încât să-și poată gestiona planul de carieră și tranziția de la școală către piața muncii. Reprezintă procesul de compatibilizare maximă între resursele, cerințele, aspirațiile, valorile și interesele tânărului și oferta reală din domeniul educației, formării și integrării socio-profesionale. De asemenea, acest tip de consiliere, sprijină tinerii în pregătirea unui portofoliu de angajare (redactarea unui CV, a unei scrisori de intenție, pregătirea participării la un interviu etc.), necesar în procesul de recrutare și de selecție pe piața muncii.

- Consilierea educațională vizează informațiile necesare pentru planificarea și managementul carierei, în termeni de competențe-cheie necesare, oportunități de învățare de tip cursuri, burse de studii, stagii de practică sau internshipuri în companii și organizații, programe educaționale în țară sau în străinătate. Consilierea educațională abordează, de asemenea, problemele legate de învățare, absenteismul și eșecul academic, dificultățile de învățare ale studenților, relațiile deficitare dintre studenți, relațiile educaționale deficitare dintre profesor și studenți, posibile conflicte, etc.



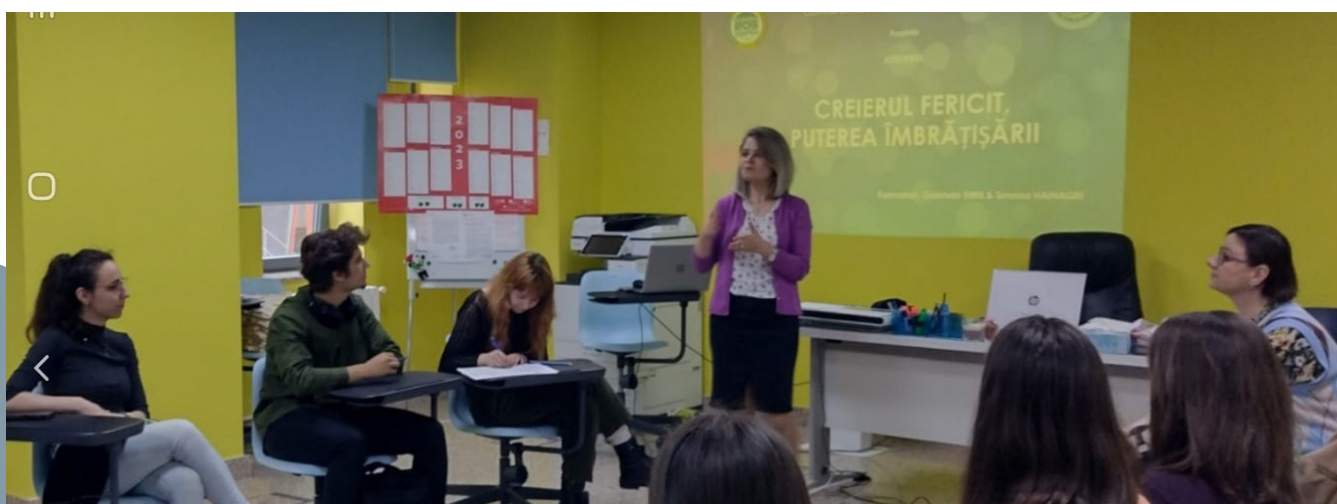
Consiliere de grup

Workshopurile sunt activități practice interactive care au ca scop dezvoltarea personală și de abilități cheie, de tip soft-skills, necesare pe piața muncii.

- În cadrul workshop-urilor abordăm tematici, precum: self marketing – dezvoltarea abilităților personale de întocmire a portofoliului de angajare și de prezentare la interviul de angajare.
- comunicare și public speaking – cunoașterea propriului stil de comunicare; înțelegerea specificului și structurii comunicării assertive; exersarea comunicării asertive și a feedback-ului constructiv în contexte de activitate cotidiană.
- Cv Branding - informarea cu privire la conceptul de brand personal, la modalitățile prin care poate fi construit acest brand.
- Decizie - conștientizarea stilului personal de luare a deciziilor; tehnici de luare a deciziilor; exersarea unui model decizional aplicabil unei situații importante din viața personală sau academică.
- gestionare emoțională – emoții funcționale și disfuncționale
- time management - identificarea cauzelor care te fac să irosești timpul; organizarea și gestionarea eficientă a timpului; stabilirea de obiective; planificarea eficientă a activităților pentru a obține maximum de rezultate.
- gestionare conflicte – abordarea conflictului și stiluri de conflict

La solicitarea studenților abordăm și alte tematici, în acord cu interesele lor.

Webinariile – se desfășoară on-line, pe pagina de Facebook a C.C.O.C. și se abordează tematici precum: psihologia studentului atent, soluții pentru gestionarea anxietății, time management în învățare, comunicarea cu un depresiv etc.




Resurse C.C.O.C.


- Platforma CAS++ - este o platforma de evaluare psihologică computerizată care permite evaluarea intereselor, nivelul de dezvoltare a anumitor abilități, tipul de personalitate și nivelul de dezvoltare emoțională.
- Platforma e-consiliere - reprezintă o bază de cunoștințe cuprinzând cursuri, resurse suplimentare, teme, evenimente și informații legate de consiliere și orientarea în carieră.
- Paginile de Instagram și Facebook conțin tips&tricks-uri de gestionare a anxietății, a tristeții, limite sănătoase în relații, reducerea nivelului de stres, comunicarea cu diferite tipuri temperamentale, mindset pozitiv, eficiență în învățare etc. De asemenea, avem și rubricile #CCOCBOOK – unde îți recomandăm cărți care te ajută în procesul de dezvoltare personală și #CINEMACCOC – unde îți recomandăm filme care oferă lecții de viață, de gestionare a relațiilor, de control al furiei, motivație, valori, principii etc. Resursele pot fi consultate pe contul de facebook [FACEBOOK.COM/CCOC.UPB](https://www.facebook.com/CCOC.UPB) și contul de Instagram [CARIERA_UPB](https://www.instagram.com/CARIERA_UPB).
- CENTRUL DE ÎNVĂȚARE – a fost înființat prin Decizia nr. 7/09.01.2018 a rectorului Universității Naționale de Știință și Tehnologie POLITEHNICA BUCUREȘTI (U.N.S.T.P.B.) Mihnea Costoiu, ca urmare a implementării proiectului intitulat Hai în Centru: Strategii de învățare și de dezvoltare personală pentru reducerea abandonului școlar – SIDPERA, Acord de grand nr. 77/SGU/CI/I. Centrul de Învățare își desfășoară activitatea în sala 3.04 din clădirea Bibliotecii Centrale a U.N.S.T.P.B. și facilitează un mediu de învățare/socializare smart pentru studenți, precum:
 - mobilier (25 de posturi, cu lămpi smart),
 - tehnologie (25 de laptopuri, tablă interactivă, videoproiector, cameră video etc.),
 - resurse (conexiune internet wi-fi, biblioteca cu 203 titluri, reprezentând 472 de volume, grupate pe tematici, precum: dezvoltare personală, psihologie practică, învățare eficientă, comunicare, orientare vocațională și consiliere, management de proiect, antreprenariat, IT, manuale/culegeri de studiu pentru disciplinele Matematică, Chimie, Programare etc.)

Printre titlurile existente în Biblioteca Centrului de învățare se regăsesc:

- Dale Carnegie: Cum sa vorbim in public, Editura Curtea Veche
- A. Peale: Spune "pot" si vei putea, Editura Curtea Veche
- C. Galla: Vorbeste ca la TED, Editura Act si Politon
- C. Andre, F. Lelord: Cum sa ne exprimam emotiile si sentimentele, Editura Trei
- A. Lionett: Life Coaching, Editura ALL
- G. Hasson: Inteligenta emotionala, Meteor Publishing
- D. Goleman: Inteligenta emotionala in Leadership, Editura Curtea Veche
- L. Grobel: Arta interviului, Editura Publica
- I. Meghea: Lectii de Algebra si Geometrie, Editura Politehnica Press
- I.M.Popescu, G. Cone, C. Negutu, M. State: Mecanica cuantica, Editura Politehnica Press
- L. Vladescu: Echilibre omogene in chimia analitica, Editura Didactica si Pedagogica
- A. Bacivarov, G. Petrica, C. Ciuchi: Programare web. Aplicatii in html. CSS. JavaScript, Editura Matrix Rom



Cărțile menționate mai sus pot fi consultate de către studenți în sala Centrului de Învățare, în intervalul orar 9-17, pe baza carnetului de student.



Echipa C.C.O.C este o echipă tânără formată din specialiști în psihologie clinică, psihoterapie, consiliere psihologică și în carieră, a căror misiune este să-i sprijine pe tineri să-și crească potențialul și să-și îmbunătățească calitatea vieții!

Vă așteptăm cu drag să beneficiați de oportunitățile oferite de către C.C.O.C!



UNDE SUNTEM?

Splaiul Independenței, nr. 313, Bibliotecă UPB, Corp
A, Etaj 3, Sala 3.30

E-mail: centru.consiliere@upb.ro
Website: www.ccoc.upb.ro

Program de lucru:
Luni – Vineri: 09.00 – 17.00
