

SERVICIUL DE
CONSILIERE ȘI
SRIJIN
PENTRU
STUDENȚI
SCSS

PROGRAMUL ATELIERELOR & WEBINARELOR ADRESATE STUDENȚILOR UVT



Semestrul al II-lea al anului
universitar 2024-2025



MARTIE		APRILIE		MAI		IUNIE	
03-07	(F) Autocunoaștere & Branding: Fii propria ta carte de vizită Psih. Andreea Moldovan Data: 05.03.2025, Ora: 14:30 - 16:00 Amfiteatrul A01 (F) Arta conectării: frumusețea și provocările relațiilor Psih. drd. Luana Alexa Data: 07.03.2025, Ora: 14:30 - 16:00 Amfiteatrul A01	31-04	(F) Bază sigură, relații puternice: descoperă Cercul Siguranței Psih. Antonia Olah Data: 02.04.2025, Ora: 14:30 - 16:00 Amfiteatrul A01	28-02	-	02-06	(O) Fără panică! Cum să-ți controlezi anxietatea în perioada examenelor Psih. Antonia Olah Data: 02.06.2025, Ora: 14:30 - 16:00 (F) Sesiune 101 - Strategii eficiente pentru a promova examenele Psih. George-Alexandru Bunesco Data: 06.06.2025, Ora: 14:30 - 16:00 Amfiteatrul A01
10-14	-	07-11	(F) Frica vs. Potențial: Cine câștigă? Psih. Andreea Moldovan Data: 09.04.2025, Ora: 14:30 - 16:00 Amfiteatrul A01	05-09	(F) Cum să câștigi lupta cu deadline-urile: Managementul timpului pentru studenți Psih. Raluca Barna Data: 08.05.2025, Ora: 14:00 - 16:00 Amfiteatrul AF206	07-29	Sesiune A2
17-21	(F) Eu, cu mine: Un workshop despre dialogul autentic cu tine însuși Psih. Andreea Amza Data: 17.03.2025, Ora: 14:30 - 16:00 Amfiteatrul A01 (F) Coping with academic stress Psih. Bianca Prisacără Data: 20.03.2025, Ora: 09:40 - 11:10 Amfiteatrul A01	14-17	(F) Ce simți? O călătorie în lumea emoțiilor Psih. Andreea Amza Data: 16.04.2025, Ora: 14:30 - 16:00 Amfiteatrul A01	12-16	(F) Designul jucăuș al studiului Psih. drd. Elena-Consuela Tăbîrță Data: 12.05.2025, Ora: 14:30 - 16:00 Amfiteatrul A01		
24-28	(F) Connect through creativity Psih. Bianca Prisacără Data: 25.03.2025, Ora: 14:30 - 16:00 Amfiteatrul A01	18-27	Vacanță studenți	19-23	(F) Un CV care să te promoveze Psih. Raluca Barna Data: 21.05.2025 Ora: 14:30 - 16:00 Amfiteatrul A01		
				26-30	(F) Cum să devii popular profesional? Psih. George-Alexandru Bunesco Data: 28.05.2025, Ora: 14:30 - 16:00 Amfiteatrul A01		

Locația, data și ora	Titlu atelier/webinar	Descriere
MARTIE 2025		
Sala UVT - A01 - Data: 05.03.2025 Ora: 14:30 - 16:00	(F) Autocunoaștere & Branding: Fii propria ta carte de vizită	<i>Autocunoaștere & Branding: Fii propria ta carte de vizită</i> este un atelier interactiv dedicat studenților care vor să-și descopere autenticitatea și să își construiască un brand personal puternic. Într-o lume competitivă, felul în care te prezinți și te percep ceilalți poate face diferența. Prin exerciții practice și discuții, vei explora valorile, punctele tale forte și modul în care te poți diferenția. Vei învăța cum să-ți conturezi o identitate coerentă și să transmiți un mesaj clar despre cine ești și ce ai de oferit. Indiferent dacă vrei să ai impact în carieră sau în mediul academic, acest workshop te va ajuta să te cunoști mai bine și să devii propria ta carte de vizită. Descoperă-ți povestea și învață să o spui cu încredere!
Sala UVT - A01 - Data: 07.03.2025 Ora: 14:30 - 16:00	(F) Arta conectării: frumusețea și provocările relațiilor	Într-o lume în care interacțiunile pot deveni din ce în ce mai superficiale, nevoia de conexiuni autentice poate fi resimțită mai acut. Acest workshop este o invitație la explorarea artei conectării – de la frumusețea relațiilor împlinite la provocările care apar pe parcurs. Astfel, Serviciul de Consiliere și Sprijin pentru Studenți (SCSS) vă invită la o discuție în care vom aborda: ● Ce înseamnă pentru voi o conexiune autentică și cum o puteți cultiva; ● Cum gestionăm diferențele în relații; ● Ce înseamnă o comunicare eficientă și asertivă într-o relație importantă pentru noi. Fie că este vorba despre relații de cuplu, prietenii sau conexiuni profesionale, acest workshop îți va oferi perspective valoroase pe care le poți folosi pentru a-ți construi sau consolida relațiile.
Sala UVT - A01 - Data: 17.03.2025 Ora: 14:30 - 16:00	(F) Eu, cu mine: Un workshop despre dialogul autentic cu tine însuși	Relația cu noi înșine este esențială pentru bunăstarea și evoluția noastră personală. În acest workshop, vom explora: ● Cum să construim o conexiune autentică și echilibrată cu propria persoană; ● Ce înseamnă, de fapt, o relație sănătoasă cu noi înșine și cum o putem cultiva; ● Rolul auto-compasiunii și cum să transformăm gândurile critice într-un dialog interior mai blând și constructiv. Dacă îți dorești să explorezi și să dezvolti o relație mai armonioasă cu tine însuși, te invităm să ni te alături la acest workshop.
Sala UVT - A01 - Data: 20.03.2025 Ora: 14:30 - 16:00	(F) Coping with academic stress	In this workshop, we will explore the fundamental concepts of academic stress, its causes, and its effects on mental and physical well-being. By focusing on knowledge and self-awareness, we will gain valuable insights into our own stress triggers and learn practical strategies for managing stress effectively. Through interactive activities, group discussions, and reflective exercises, we will develop a deeper understanding of how to recognize stress patterns and adopt healthy coping mechanisms to navigate the challenges of academic life.
Sala UVT - A01 - Data: 25.03.2025	(F) Connect through creativity	This workshop provides students with an opportunity to foster personal connections while examining the significant role of creativity in promoting emotional well-being. Through engaging in creative activities,

Ora: 14:30 - 16:00		participants will explore how creative expression can facilitate meaningful connections, encourage open dialogue, and break down social barriers. Emphasizing the importance of creativity in both personal growth and mental health, the workshop will also highlight its potential to cultivate supportive networks within the student community, ultimately contributing to enhanced emotional resilience and social cohesion.
APRILIE 2025		
Sala UVT - A01 - Data: 02.04.2025 Ora: 14:30 - 16:00	(F) Bază sigură, relații puternice: descoperă Cercul Siguranței	Cum construim relații de încredere și siguranță emoțională? În cadrul acestui atelier, vei explora Cercul Siguranței, un model esențial pentru înțelegerea relațiilor sănătoase. Prin discuții, exerciții practice și reflecție personală, vei descoperi cum să oferi și să primești sprijin autentic, cum să gestionezi emoțiile în relații și cum să creezi conexiuni mai profunde. Vino să descoperi cum o bază sigură poate transforma relațiile tale!
Sala UVT - A01 - Data: 09.04.2025 Ora: 14:30 - 16:00	(F) Frica vs. Potențial: Cine câștigă?	Frica vs. Potențial: Cine Câștigă? este un workshop interactiv dedicat studenților care vor să înțeleagă și să depășească fricile care îi împiedică să își atingă adevăratul potențial. De câte ori ai renunțat la o oportunitate de teama eșecului? Sau ai ezitat să îți exprimi ideile din frica de a fi judecat? În acest atelier, vom explora originea fricilor, impactul lor asupra deciziilor și cum le putem transforma în motoare ale succesului. Prin exerciții practice, discuții deschise și tehnici de gestionare a anxietății, vei învăța cum să îți depășești blocajele și să îți construiești încrederea. La final, vei pleca cu strategii concrete pentru a-ți înfrunta temerile și a valorifica oportunitățile. Frica sau potențialul—cine va câștiga în viața ta? Alegerea îți aparține!
Sala UVT - A01 - Data: 16.04.2025 Ora: 14:30 - 16:00	(F) Ce simți? O călătorie în lumea emoțiilor	Emoțiile fac parte din fiecare experiență pe care o trăim, influențând modul în care reacționăm și interacționăm cu cei din jur. Unele le exprimăm cu ușurință, în timp ce altele pot fi copleșitoare sau confuze. Pentru a le înțelege mai bine, în acest workshop vom discuta: • Cum apar emoțiile și modul în care ne influențează reacțiile; • Legătura dintre emoții și nevoile noastre; • Modalități prin care putem să le gestionăm conștient și echilibrat. Te invităm să ni te alături dacă vrei să descoperi cum să navighezi cu mai multă ușurință prin propriile emoții.
MAI 2025		
Sala UVT - F206 - Data: 08.05.2025 Ora: 14:30-16:00	(F) Cum să câștigi lupta cu deadline-urile: Managementul timpului pentru studenți	Te simți mereu presat de deadline-uri, proiecte și examene? Ai vrea să fii mai organizat, dar fără să te simți copleșit? Acest workshop interactiv îți oferă strategii eficiente pentru a-ți gestiona timpul cu claritate și echilibru. Prin exerciții practice, vei învăța să îți stabilești prioritățile, să eviți procrastinarea și să îți creezi un ritm de lucru sustenabil. Pleci cu un plan concret de organizare și tehnici moderne care îți vor face viața de student mai simplă și mai productivă. Rezervă-ți locul acum!
Sala UVT - A01 - Data: 12.05.2025 Ora: 14:30 - 16:00	(F) Designul jucăuș al studiului	Simți că sesiunile tale de învățare au devenit plictisitoare sau chiar obositoare? Vino la acest atelier interactiv și descoperă Playful Study Design (PSD) – o metodă inovatoare care te ajută să înveți mai eficient prin strategii jucăușe și creative! □ În cadrul acestui workshop, vei afla cum să îți personalizezi procesul de învățare, să-ți crești angajamentul față de studiu și să-ți atingi obiectivele academice fără stres. Vom explora tehnici practice bazate pe cercetări recente, vom lucra pe studii de caz și vei descoperi cum o atitudine proactivă îți poate transforma experiența educațională. □

		☐ Înscrie-te la atelier și transformă învățarea într-o experiență plăcută și eficientă! ☐
Sala UVT - A01 - Data: 21.05.2025 Ora: 14:30-16:00	(F) Un CV care să te promoveze	Un CV nu este doar o listă de experiențe, ci o oglindă a potențialului tău. În acest workshop interactiv vei descoperi cum să te prezinți autentic și convingător în fața angajatorilor. Prin exerciții practice, vei reflecta la punctele tale forte, vei învăța să-ți transformi studiile și activitățile în realizări relevante și vei folosi AI pentru a-ți structura CV-ul clar și profesionist. Pleci din workshop cu mai multă claritate asupra identității tale profesionale și cu un CV care spune povestea ta într-un mod memorabil. Înscrie-te acum!
Sala UVT - A01 - Data: 28.05.2025 Ora: 14:30 - 16:00	(F) Cum să devii popular profesional?	Viața profesională este mai mult decât un salariu. Ea ne definește abilitățile, identitatea și stabilitatea personală. O reputație bună te face remarcat în domeniul tău și poate deschide uși către noi oportunități, colaborări și avansări. Popularitatea profesională nu înseamnă doar a fi cunoscut, ci a fi apreciat pentru abilitățile și etica ta. Acest atelier te va învăța cum să îți construiești o identitate profesională puternică, să îți lărgiești rețeaua profesională și să devii un expert în domeniul tău.
IUNIE 2025		
- Online - Data: 02.06.2025 Ora: 14:30 - 16:00	(O) Fără panică! Cum să-ți controlezi anxietatea în perioada examenelor	Sesiunea vine la pachet cu stres și emoții puternice, dar există soluții pentru a le gestiona eficient! În cadrul acestui atelier, vei învăța strategii concrete pentru reducerea anxietății, tehnici de relaxare și metode de organizare care te vor ajuta să rămâi concentrat și încrezător. Te așteptăm la atelier, pentru a descoperi cum să-ți păstrezi calmul și să îți maximizezi performanța academică!
Sala UVT - A01 - Data: 06.06.2025 Ora: 14:30 - 16:00	(F) Sesiune 101 - Strategii eficiente pentru a promova examenele	Îți propunem atelierul care îți va oferi instrumentele necesare pentru a aborda sesiunea cu încredere și succes. Vei învăța tehnici de învățare eficiente, cum să îți organizezi timpul și cum să îți îmbunătățești memoria pentru a reține informațiile esențiale. Fie că ai de-a face cu examene dificile sau doar vrei să îți îmbunătățești performanțele, acest atelier te va ghida să îți maximizezi randamentul și să îți depășești temerile legate de sesiune. Pregătește-te să înveți cum să fii mai eficient și cum să abordezi examenele cu calm și pregătire!