



**Universitatea de Vest
din Timișoara**

**SERVICIUL DE
CONSILIERE ȘI
SPRIJIN PENTRU
STUDENȚI
SCSS**



**Programul atelierelor & webinarilor
adresat studenților UVT**

Semestrul al II-lea al anului universitar 2025-2026

 consiliere@e-uvt.ro www.uvt.ro Căminul 12, Timișoara



MARTIE		APRILIE		MAI		IUNIE	
02-06	<p>Cum să înveți eficient: <i>Tehnici de învățare activă</i> <i>Atelier de dezvoltare a competențelor de învățare eficientă</i></p> <p>Bianca Prisacără Data: 04.03.2026 Ora: 11:20 - 12:50 Amfiteatrul A01</p>	01-03	<p>Înțelegerea emoțiilor: <i>Între reacție și alegere</i> <i>Atelier de dezvoltare a competențelor socio-emoționale</i></p> <p>Andreea Amza Data: 02.04.2026 Ora: 11:20 - 12:50 Amfiteatrul A01</p>	04-08	<p>Cum să identifici oportunități de angajare pe piața muncii? <i>Atelier de orientare în carieră și de dezvoltare a competențelor de angajare</i></p> <p>George Alexandru Bunescu Data: 06.05.2026 Ora: 13:00-14:30 Amfiteatrul A01</p>	02-05	<p>Reglarea emoțională și gestionarea anxietății de evaluare <i>Atelier de dezvoltare a competențelor socio-emoționale</i></p> <p>Antonia Olah Data: 04.06.2026 Ora: 14:40 - 16:10 (Online)</p>
09-13	<p>Procrastination: why do we procrastinate and how can we change it? <i>Workshop on developing effective learning skills</i></p> <p>Bianca Prisacără Data: 12.03.2026 Ora: 11:20 - 12:50 Amfiteatrul A01</p>	04-14	Vacanță	11-15	<p>Sensul și valoarea în viața profesională <i>Atelier de orientare în carieră și de dezvoltare a competențelor de angajare</i></p> <p>Camelia Todor Data: 12.05.2026 Ora: 14:40 - 16:10 Amfiteatrul A01</p>	06	Sesiunea A2
16-20	<p>Self-leadership: <i>Upgrade the Mindset</i> <i>Atelier de dezvoltare a competențelor socio-emoționale</i></p> <p>Raluca Barna Data: 16.03.2026 Ora: 13:00 - 14:30 Amfiteatrul A01</p>	20-24	<p>Comunicarea eficientă: <i>De la intenție la impact</i> <i>Atelier de dezvoltare a competențelor socio-emoționale</i></p> <p>Andreea Amza Data: 16.04.2026 Ora: 14:40 - 16:10 (Online)</p>	18-22	<p>Simularea procesului de angajare <i>Atelier de orientare în carieră și de dezvoltare a competențelor de angajare</i></p> <p>George Alexandru Bunescu Data: 18.05.2026 Ora: 14:40 - 16:10 Amfiteatrul A01</p>		
23-27	<p>Mindfulness pentru mine <i>~ Pași spre autoreglarea emoțională ~</i> <i>Atelier de dezvoltare a competențelor socio-emoționale</i></p> <p>Elena-Consuela Tăbîrță Data: 24.03.2026 Ora: 14:40 - 16:10 Amfiteatrul A01</p>	27-30	<p>Harta competențelor în carieră: <i>De la „știu” la „pot să fac”</i> <i>Atelier de orientare în carieră și de dezvoltare a competențelor de angajare</i></p> <p>Raluca Barna Data: 28.04.2026 Ora: 13:00 - 14:30 Amfiteatrul A01</p>	23-27	<p>Autoeficacitatea percepută: <i>De la credințe la acțiune</i> <i>Atelier de dezvoltare a competențelor socio-emoționale</i></p> <p>Roxana Păcurar Data: 26.05.2026 Ora: 13:00 - 14:30 Amfiteatrul A01</p>		


MARTIE		APRILIE		MAI		IUNIE	
30-31	<p>De ce evităm lucrurile importante: <i>De la amânare, la acțiune</i> <i>Atelier de dezvoltare a competențelor de învățare eficientă</i></p> <p>Antonia Olah Data: 30.03.2026 Ora: 13:00 - 14:30 Amfiteatrul A01</p>		<p>Schimbarea perspectivei asupra procesului de învățare <i>Atelier de dezvoltare a competențelor de învățare eficientă</i></p> <p>Camelia Todor Data: 29.04.2026 Ora: 13:00 - 14:30 Amfiteatrul A01</p>	-			

**Albastru = Desfășurare în format fizic // *Verde = Desfășurare în format online*

Serviciul de Consiliere și Sprijin pentru Studenți (SCSS-UVT)

Te invităm să descoperi gama de ateliere organizate de SCSS-UVT, un spațiu în care **dezvoltarea ta academică, profesională și personală devine prioritate!** În 2026, SCSS îți propune o serie de activități interactive, desfășurate atât în **format fizic**, cât și **online**, pentru a-ți oferi acces cât mai facil la resursele și la sprijinul de care ai nevoie. Fie că îți dorești mai multă claritate în parcursul educațional, sprijin în conturarea direcției profesionale sau instrumente pentru optimizare personală, atelierelor noastre sunt gândite pentru a te susține la fiecare pas. Mai jos regăsești temele abordate în acest semestru, alături de o scurtă descriere a fiecărei activități. Te încurajăm să te înscrii prin [formularul dedicat](#), iar consilierii SCSS te vor contacta ulterior pentru a-ți oferi toate detaliile privind desfășurarea activităților.

Fă-ți timp pentru tine și investește în dezvoltarea ta personală și profesională!

Data și ora	Titlu atelier/webinar	Descriere
MARTIE		
Data: 04.03.2026 Ora: 11:20 - 12:50 Amfiteatrul A01	Cum să înveți eficient: <i>Tehnici de învățare activă</i> <i>Atelier de dezvoltare a competențelor de învățare eficientă</i>	Acest atelier se adresează studenților care își doresc să învețe mai eficient, să rețină informația pe termen lung și să reducă anxietatea în fața evaluărilor. Folosind tehnici de învățare activă și colaborativă, vei descoperi cum să studiezi inteligent, ce metode clasice de învățare sunt adesea ineficiente și ce strategii poți aplica concret în viața de student. Atelierul este interactiv și practic, astfel încât să pleci cu metode ușor de folosit la cursuri, seminare și examene.
Data: 12.03.2026 Ora: 11:20 - 12:50 Amfiteatrul A01	Procrastination: why do we procrastinate and how can we change it? <i>Workshop on developing effective learning skills</i>	If you often delay tasks, feel overwhelmed by deadlines or study under last-minute pressure, this session is for you. We will explore the psychological mechanisms behind procrastination, including motivation, habits, emotions and self-control. We will discuss why procrastination is not a lack of discipline, but a behavioral pattern that can be changed with the right strategies. You will learn practical techniques to manage time, increase motivation, break tasks into manageable steps and reduce avoidance.
Data: 16.03.2026 Ora: 13:00 - 14:30 Amfiteatrul A01	Self-leadership: <i>Upgrade the Mindset</i> <i>Atelier de dezvoltare a competențelor socio-emoționale</i>	 Self-Leadership: Upgrade de mindset nu este doar despre „motivație”, ci și despre cum îți conduci atenția, emoțiile și acțiunile atunci când ai „multe pe cap”. În acest atelier interactiv vei descoperi cum să ieși din pilot automat și să îți construiești un mod de lucru care te ține pe direcție, chiar și în perioade aglomerate.
Data: 24.03.2026 Ora: 14:40 - 16:10 Amfiteatrul A01	Mindfulness pentru mine Pași spre autoreglarea emoțională <i>Atelier de dezvoltare a competențelor socio-emoționale</i>	Prin exerciții practice, vei observa ce îți consumă energia și ce te blochează, îți vei clarifica valorile și direcția și vei învăța instrumente simple de aplicat: pași mici (micro-obiceiuri), planuri If-Then, reglare emoțională când apare stresul și o „voce de coach” care înlocuiește autocritica inutilă. Pleci din atelier cu mai multă claritate despre cum funcționezi, un plan concret de 7 zile și un set de tehnici pe care le poți folosi imediat în sesiune, la examene sau în proiecte. Înscrie-te acum!

<p>Data: 30.03.2026 Ora: 13:00 - 14:30 Amfiteatrul A01</p>	<p>De ce evităm lucrurile importante: <i>De la amânare, la acțiune</i></p> <p><i>Atelier de dezvoltare a competențelor de învățare eficientă</i></p>	<p>👤 Un atelier practic dedicat studenților care doresc să învețe cum să-și gestioneze emoțiile în mod conștient, fără a le suprima. Prin exerciții simple de mindfulness, reflecție ghidată și exemple din viața educațională, participanții vor învăța să iasă din funcționarea pe „pilot automat”, să-și observe reacțiile emoționale și să răspundă mai echilibrat în situații academice provocatoare. Atelierul oferă un spațiu sigur pentru claritate, autoreglare emoțională și reconectare cu sine. 🧠</p>
APRILIE		
<p>Data: 02.04.2026 Ora: 11:20 - 12:50 Amfiteatrul A01</p>	<p>Înțelegerea emoțiilor: <i>Între reacție și alegere</i></p> <p><i>Atelier de dezvoltare a competențelor socio-emoționale</i></p>	<p>Emoțiile fac parte din fiecare experiență pe care o trăim, influențând modul în care reacționăm și interacționăm cu ceilalți. În acest atelier, participanții vor avea ocazia să exploreze modul în care apar emoțiile, legătura dintre acestea, nevoile asociate, dar și strategii pentru a le gestiona conștient în viața de zi cu zi. Prin exerciții ghidate și exemple din viața de student, atelierul oferă un spațiu sigur pentru reflecție și conștientizare.</p>
<p>Data: 16.04.2026 Ora: 14:40 - 16:10 (Online)</p>	<p>Comunicarea eficientă: <i>De la intenție la impact</i></p> <p><i>Atelier de dezvoltare a competențelor socio-emoționale</i></p>	<p>Un webinar dedicat studenților care doresc să învețe să comunice eficient și să transforme intențiile în mesaje cu impact. Prin exerciții, studii de caz și exemple din viața academică, participanții vor descoperi cum să transmită clar ceea ce gândesc, să asculte activ și să transforme conversațiile în dialoguri constructive. Webinarul oferă un spațiu sigur pentru claritate, înțelegere reciprocă și dezvoltarea relațiilor interpersonale.</p>
<p>Data: 28.04.2026 Ora: 13:00 - 14:30 Amfiteatrul A01</p>	<p>Harta competențelor în carieră: <i>De la „știu” la „pot să fac”</i></p> <p><i>Atelier de orientare în carieră și de dezvoltare a competențelor de angajare</i></p>	<p>Transformăm cunoștințele teoretice din cursuri în „valută” pentru piața muncii. În acest atelier de carieră, vei face un audit al disciplinelor studiate și le vei traduce în competențe transferabile (skills). Vom construi împreună un Career Roadmap care să dea sens studiului tău actual, conectând fiecare capitol învățat cu un rezultat real în viitorul tău profesional.</p>
<p>Data: 29.04.2026 Ora: 13:00 - 14:30 Amfiteatrul A01</p>	<p>Schimbarea perspectivei asupra procesului de învățare</p> <p><i>Atelier de dezvoltare a competențelor de învățare eficientă</i></p>	<p>Ți s-a întâmplat să stai ore întregi „cu materialele pentru studiu în față” și să simți că nu reușești să înveți? Te-ai gândit că învățatul devine o povară? Sau să înveți doar ca să treacă sesiunea, nu pentru că are sens pentru tine? Acest workshop nu este despre „rețete perfecte” sau metode universale de învățare, ci despre tine și felul tău unic de a învăța. Pentru că adevărul e simplu: nu toți învățăm la fel — și e în regulă. Într-un cadru deschis și relaxat, vom explora împreună cum să-ți construiești propriile moduri de a învăța, adaptate ritmului, nevoilor și resurselor tale. Vom vorbi sincer despre presiune, comparații, frica de greșeală și epuizare și despre cum poți transforma procesul de învățare dintr-o obligație constantă într-un demers cu sens, care îți oferă mai mult control, claritate și încredere, nu stres în plus.</p>
MAI		
<p>Data: 06.05.2026 Ora: 13:00-14:30 Amfiteatrul A01</p>	<p>Cum să identifici oportunități de angajare pe piața muncii?</p> <p><i>Atelier de orientare în carieră și de dezvoltare a competențelor de angajare</i></p>	<p><i>Ești gata să faci primul pas spre viața profesională?</i> Probabil ai o idee despre ce ți-ar plăcea să faci, dar nu știi încă unde să cauți ca să începi cu dreptul. Vino la atelierul nostru și descoperă trucuri și metode prin care poți găsi oportunități reale, care chiar ți se potrivesc.</p>
<p>Data: 12.05.2026 Ora: 14:40 - 16:10 Amfiteatrul A01</p>	<p>Sensul și valoarea în viața profesională</p>	<p><i>Cum arată, de fapt, o carieră „bună”?</i> <i>Una bine plătită, una stabilă sau una care îți oferă satisfacție și sens pe termen lung?</i></p>

	<i>Atelier de orientare în carieră și de dezvoltare a competențelor de angajare</i>	În acest workshop, te invităm la o explorare sinceră a relației tale cu munca și cu viitorul profesional. Pornind de la experiențe reale, reflecție personală și discuții ghidate, vom analiza cum poți construi o carieră care să nu te consume, ci să te susțină – una care să fie compatibilă cu valorile tale, cu nevoia de echilibru între viața personală și cea profesională și cu dorința de a face ceva care contează pentru tine. Atelierul îți oferă un spațiu sigur pentru a pune întrebări, a clarifica confuzii și a înțelege mai bine cum poți găsi sens în muncă, fără a sacrifica viața personală sau identitatea ta.
Data: 18.05.2026 Ora: 14:40 - 16:10 Amfiteatrul A01	Simularea procesului de angajare <i>Atelier de orientare în carieră și de dezvoltare a competențelor de angajare</i>	<i>Vrei să știi cum funcționează cu adevărat un proces de selecție?</i> La acest atelier, o să descoperi tehnici reale folosite în interviuri și cum să le abordezi ca să ieși în față. Te așteptăm să vezi metode de evaluare de la cele mai simple până la cele mai complexe, ca să fii pregătit pentru orice situație.
Data: 26.05.2026 Ora: 13:00 - 14:30 Amfiteatrul A01	Autoeficacitatea percepută: De la credințe la acțiune <i>Atelier de dezvoltare a competențelor socio-emoționale</i>	<i>Te-ai întrebat vreodată dacă poți efectua o sarcină într-un mod eficient și cu un rezultat de succes?</i> Dacă te interesează felul în care credințele oamenilor influențează modul în care gândesc, simt, se comportă și se motivează pe ei înșiși, atunci vino la acest workshop pentru a afla mai multe despre <i>conceptul de autoeficacitate percepută</i> . Pe parcursul atelierului vom explora modul în care convingerile despre propriile abilități influențează performanța academică, gestionarea stresului, motivația și luarea deciziilor.
IUNIE		
Data: 04.06.2025, Ora: 14:40 - 16:10 (Online)	Reglarea emoțională și gestionarea anxietății de evaluare <i>Atelier de dezvoltare a competențelor socio-emoționale</i>	<i>„Reglarea emoțională și gestionarea anxietății de evaluare”</i> este un atelier practic dedicat înțelegerii reacțiilor emoționale care apar în contexte de evaluare (examene, prezentări, feedback, interviuri). Vom explora ce este anxietatea de evaluare, cum ne influențează performanța și ce strategii de reglare emoțională ne pot ajuta să ne recăpătăm claritatea, încrederea și capacitatea de a răspunde eficient în situații cu miză.