

Facultatea de Litere, Istorie și Teologie a inițiat un proiect util, ce reunește activități interesante și variate, inovative și atractive.

De exemplu: activități remediale, de îndrumare și sprijin, de consiliere profesională și orientare în carieră, de coaching și dezvoltare personală, de dezvoltare a competențelor socio-emoționale și workshopuri.

Scopul principal: creșterea ratei de promovabilitate a studenților și adaptarea la noul context educațional.

ROSE: dialog, activități utile, cu obiective clare, implicare și conștientizarea problemelor.



ROSE în imagini și activități

DECEMBRIE: webinar dedicat dezvoltării abilităților de gestionare eficientă a timpului și a factorilor de stres.

Obiective: cum să dăm valoare timpului nostru, să avem control asupra programului, să ne înțelegem comportamentul legat de stres, să dezvoltăm strategii pe termen lung de gestionare a acestuia și să devenim productivi.

Webinar **CCOC**
UVT PENTRU STUDENȚI

**MANAGEMENTUL STRESULUI
ȘI AL TIMPULUI - TIPS & TRICKS**

Dragi studenți,

Echipea Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC) din cadrul Universității de Vest din Timișoara, vă invită să participați la un nou webinar, dedicat dezvoltării abilităților de gestionare eficientă a timpului și a factorilor de stres.

Câteva dintre temele abordate:

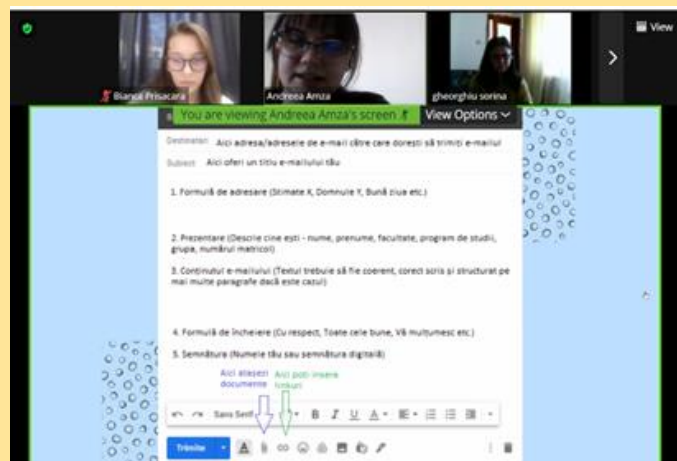
- Pașii ce stau la baza unui bun management al timpului și al stresului
- Importanța unei atitudini proactive în acest proces
- Factorii și soluțiile comune pentru eficientizarea timpului și gestionarea stresului

Când? Joi, 17.12.2020, în intervalul orar 16:20 - 17:50

Unde? Pe platforma **Zoom**

Cum mă înscriu? Completând formularul de înscriere din anunț

IANUARIE: două webinare menite să îi sprijine pe studenți pentru a putea trece cu succes prin sesiunea de examene, plus un webinar util pe termen lung: dezvoltarea competențelor digitale.



Webinar **CCOC**
UVT PENTRU STUDENȚI

Dragi studenți,

Pentru că sesiunea de examene se apropie cu pași repezi, echipa Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră din UVT v-a pregătit două webinare menite să vă sprijine pentru a putea trece cu succes prin această perioadă.

1 SESIUNEA DE EXAMENE ONLINE - Q & A
Când? Vineri, 08.01.2021, Ora 17:00

2 TEHNICI DE RELAXARE ÎN SESIUNE
Când? Marți, 12.01.2021, Ora 14:40

Unde? Pe platforma **Zoom**

Cum mă înscriu? Completând formularul de înscriere din anunț

FEBRUARIE: relaxare și comunicare, socializare și cunoaștere: *Virtual Coffee Chats*.

CCOC CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

CCOC - UVT invită studenții la o nouă activitate de socializare

Virtual Coffee Chats

VINERI, 05.02.2021 | ORA 20:00

Pe platforma ZOOM

Înscrie-te completând formularul din descriere

CCOC - UVT invites the international students to a socialization activity

Virtual Coffee Chats

THURSDAY, FEBRUARY 4TH, 8 PM
(GMT + 2:00, ROMANIAN HOUR)

On ZOOM platform

Register by accessing the form in the description.

MARTIE: evenimente atractive și utile: webinare tematice, numai bune pentru începutul de semestru.

Webinare **CCOC**
UVT PENTRU STUDENȚI

ARTA ÎNVĂȚĂRII & NOȚIUNI INTRODUCTIVE PENTRU UTILIZAREA INSTRUMENTELOR DIGITALE EDUCAȚIONALE

Incepe noul semestru cu două webinare organizate de CCOC-UVT, pentru a fi sigur că vei parcurge cu succes cea de-a doua jumătate a anului universitar!

1
„ARTA ÎNVĂȚĂRII”
Când?
Luni, 01.03.2021,
Ora 16:20
&
Joi, 04.03.2021,
Ora 09:40

2
„NOȚIUNI INTRODUCTIVE PENTRU UTILIZAREA INSTRUMENTELOR DIGITALE EDUCAȚIONALE”
Când?
Miercuri, 03.03.2021,
Ora 14:40

Unde?
Pe platforma **Zoom**

Cum mă înscriu?
Completând formularul de înscriere din anunț

CCOC CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

În plus: o activitate recreațională, colegială, cu o serie de scurtmetraje inspiraționale. Am comunicat fără stres, lejer, în tihnă... Ne-a plăcut!



Înapoi la chestiuni valoroase pe termen lung:

A promotional banner for a webinar. The background is a light grey wall with five vintage-style microphones on stands in the foreground. The text is as follows:

Webinar
Vorbitul în public - între teamă și aplauze
Când: joi, 11.03.2021, de la 14:40
Unde: pe platforma Zoom
Înscrieri: link în anunț

CCOC CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

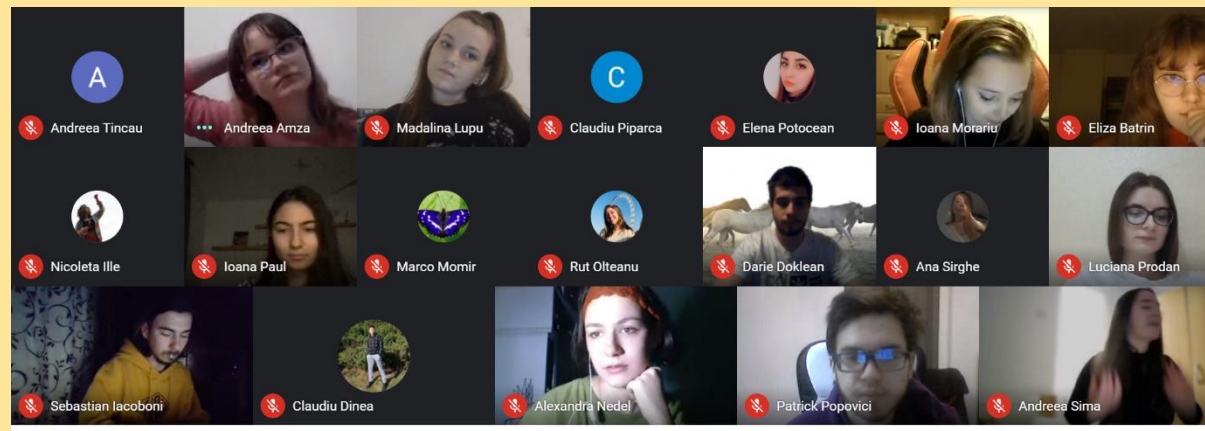
Povestea ROSE are acum vizibilitate și culoare și... feedback de la studenți!

It was a good session today and I really liked it. There was a very relaxing atmosphere that was associated with it, which actually turned out to be very good for me because I still have ongoing exams. I met a lot of new persons in the chat and the interaction was great. I also like the different activities that we did as well. So, just to wrap this up, I had an awesome time and I am looking forward to more sessions like this in the future.

It was nice to see some new faces and to see that people were open to being friends in a laid back environment. Would love to have more one-to-one interactions with people the next time this happens. A much needed session!

This sort of interacting events gives students to know and make new friends who have something in common. Human being need socialization to make daily life purposeful and share among each other "how each individual perceive life and our roles?" Thank you to the organizer and looking forward to more events in coming days! O zi bună!

A fost interesant și plăcut să vă avem cu noi pe Zoom.



ROSE, LIT și CCOC vă stau la dispoziție!