

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI

UBB GROWS

2026
RESURSE ȘI
PROGRAME
PENTRU
COMUNITATEA
ACADEMICĂ



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGETEM
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITAT
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA

Tradiție și Excelență prin
Cultură - Știință - Inovație din 1581

Presa Universitară Clujeană

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI

UBB GROWS



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITÄT
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA

**Tradiție și Excelență prin
Cultură - Știință - Inovație din 1581**

2026

**RESURSE ȘI
PROGRAME
PENTRU
COMUNITATEA
ACADEMICĂ**

Presa Universitară Clujeană
2026

Editor:

Conf. univ. dr. Alexandra-Ileana Muțiu

Designed by advcommunication.ro

UBB GROWS

ISSN 3091 - 0226

ISSN-L 3091 - 0226

© 2026 UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI.

Universitatea Babeș-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruța Săcelean
Str. B.P. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel.: (+40)-744.687.884
E-mail: editura@ubbcluj.ro
<http://www.editura.ubbcluj.ro/>
<https://libraria.ubbcluj.ro/>



Oportunități de dezvoltare pentru comunitatea UBB în anul universitar 2025-2026

INTRODUCERE ȘI CONTEXT - EDIȚIA A II-A

PROGRAME PENTRU DEZVOLTAREA COMUNITĂȚII UBB: EDUCAȚIE, MENTORAT ȘI CONECTARE

Zilele Carierei	11
Zilele Alumni UBB	11
Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități	12
Campania educațională: De ce merită să faci școală?	12
Campanie pentru prevenția comportamentelor de risc	13
Puntea generațiilor: Meet Your Future Self	13
UBB Alumni Mentor	14
Seria de întâlniri: Cina cu 10 alumni UBB	15
Sesiuni de formare pentru profesioniști	15
Consiliere individuală de carieră pentru alumni	15
Formări pentru elevi și profesori de liceu	16
Consiliere individuală de carieră pentru liceeni	16
Program de internship plătit	17
Promovarea serviciilor de sănătate mintală și psihoeducație pentru comunitatea UBB	17

PROGRAME PENTRU STUDENȚI ȘI ALUMNI INTERNAȚIONALI

Workshop Stress Management	19
Workshop Cultural Awareness	19
Dezvoltarea comunității alumni UBB din USA	19
Seria de întâlniri: Dinner with 10 UBB alumni din USA	20
Program UBB & US Career Insights	20
Empowering Students UBB Hub	21

SERVICII DESTINATE STUDENȚILOR UBB

SERVICII DIRECTE DESTINATE STUDENȚILOR	23
Consiliere psihologică și psihoterapie individuală și de grup	23
Consiliere și optimizare psihologică	23
Open door/call	23
Consiliere individuală de carieră	24
Evaluarea nevoilor psihologice și a sănătății mintale	24
Simulare de interviu	25
Feedback CV	25
Consiliere de grup	25
Workshopuri și webinare	26
Tabere de iarnă și de vară	27
Mentorat prin programe de practică	27
Mentorat prin programe de voluntariat	27
Acțiuni de voluntariat	29
Acțiuni de informare voluntariat	30
Programul „Vreau la facultate”	31
SERVICII INDIRECTE DESTINATE STUDENȚILOR	31
SERVICII DESTINATE STUDENȚILOR CU DIZABILITĂȚI	34

PROGRAME DESTINATE PERSONALULUI UBB

PROGRAME DE DEZVOLTARE PROFESIONALĂ	37
Sesiune de orientare: START în cariera academică	37
Valoarea voluntariatului: Beneficii și impact pentru coordonatori	38

Accesibilitate pentru persoanele cu dizabilități	38
Atelier: Limbajul Incluziunii - introducere practică în limba semnelor române (LSR)	38
Training de strategie și dezvoltare a carierei	39
Workshopuri de dezvoltare și gestionare a carierei	39
Servicii de coaching profesional 1 la 1	39
Program de eficientizare a comportamentelor organizaționale	40
PROGRAME DE DEZVOLTARE PERSONALĂ	41
Program de optimizare psihoemoțională și comportamentală	41
Program Bunăstare psihologică	41
Cultivarea propriei sănătăți mintale în mediul academic	42
Cultivarea sănătății mintale a studenților	43
Servicii pentru copiii angajaților	43
Consiliere psihologică și psihoterapie individuală	44
Open door/call	44
Screening psihologic	45
PROGRAME DE MODELARE COMPORTAMENTALĂ	45
Program de parenting	45
Program de educație financiară	46
Workshop: Cum îți investești banii - introducere practică în lumea investițiilor personale	46
Workshop social media: Cum să fii vizibil și auzit?	47
Workshop: Armonie și simplitate în viața de zi cu zi	47
Workshop: Energia care te pune în mișcare	48

PREZENTARE CENTRE ȘI PARTENERI



Centrul de Carieră, Orientare Profesională și Alunni - CCOPA	51
Centrul de Consiliere Student Expert	51
Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”	52
Centrul pentru Studenți cu Dizabilități - CSD	52
Compartimentul Voluntariat	53
Centrul de Învățare STUDHUB	54
Serviciul Carieră Academică și Politici de Personal	54

Introducere și context – ediția a II-a

Universitatea Babeș-Bolyai (UBB) își desfășoară activitatea sub semnul excelenței academice și al angajamentului constant față de dezvoltarea comunității sale. Ediția a doua a acestui ghid reflectă continuitatea programelor dezvoltate de universitate și preocuparea consecventă pentru a oferi comunității UBB resurse relevante, actualizate și adaptate nevoilor reale ale studenților, angajaților și absolvenților săi.

UBB se definește printr-o cultură a dezvoltării personale și morale, a învățării permanente și inovatoare, a atitudinii proactive și a implicării active. Aceste valori fundamentale creează cadrul unui mediu academic deschis, colaborativ și orientat spre viitor, în care inițiativele prezentate în acest material au fost consolidate și extinse de la un an la altul. Prin fiecare program și acțiune derulată, ne propunem să consolidăm corectitudinea, respectul reciproc și colaborarea în interiorul comunității noastre, asigurând un climat universitar în care fiecare membru să se simtă apreciat, co-

nectat și motivat să contribuie la rezultate cu impact.

Acest material este o expresie a angajamentului nostru față de educație, comunitate și încrederea în oameni. Programele prezentate aici reprezintă o parte dintre inițiativele derulate constant în cadrul universității și sunt implementate prin Unitatea de Suport și Dezvoltare pentru Studenți, Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech” și Serviciul Carieră Academică și Politici de Personal, în parteneriat cu centre, direcții și facultăți din cadrul UBB. Ne bucurăm, totodată, că o parte dintre aceste programe sunt susținute de parteneri din mediul socio-economic și apreciem în mod deosebit implicarea companiilor membre Confindustria România, care sprijină în mod activ educația și dezvoltarea comunității universitare. Aceste colaborări contribuie la consolidarea relevanței programelor noastre și la conectarea mediului academic cu realitățile societății contemporane.

Ce veți găsi în acest material?

În paginile următoare, veți descoperi programele destinate comunității UBB, create cu scopul de a contribui la dezvoltarea personală și profesională prin activități și resurse ce acoperă formarea profesională, competențele transversale, bunăstarea psihologică, sănătatea mintală și relațiile cu comunitatea de alumni. Aceste inițiative au fost concepute pentru a răspunde nevoilor diverse ale studenților, angajaților și absolvenților universității, dar și ale altor parteneri instituționali, oferindu-le oportunități concrete de dezvoltare și adaptare la cerințele unui mediu academic și profesional în continuă schimbare. Prin aceste resurse, ne propunem să creăm un mediu de învățare și dezvoltare continuă, în care fiecare membru al comunității UBB să își poată atinge potențialul maxim.

Cum puteți beneficia de aceste programe?

Vă invităm să parcurgeți acest material, să descoperiți inițiativele prezentate și să identificați acele programe care vi se par relevante și care v-ar putea aduce un beneficiu real. Sperăm că aceste programe vă vor îmbogăți viața, fie prin dezvoltare profesională, sprijin emoțional, noi oportunități de carieră sau, pur și simplu, prin conectare cu oameni și idei valoroase.

Pentru a fi mereu la curent cu noile cursuri și oportunități de dezvoltare, vă încurajăm să urmăriți paginile

<https://www.ubbcluj.ro/ro/staff/> și

<https://elearning.ubbcluj.ro/cursuri-deschise/>,

precum și paginile de social media ale centrelor organizatoare.

Doresc să le mulțumesc colegilor mei din cadrul **Unității de Suport și Dezvoltare pentru Studenți, Clinicii Universitare de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech” și Serviciului Carieră Academică și Politici de Personal** pentru dedicarea și efortul lor în crearea unor programe de cea mai înaltă calitate, precum și centrelor și direcțiilor din universitate care ni s-au alăturat în calitate de parteneri. Munca lor continuă în actualizarea tematicilor și adaptarea conținutului programelor și workshopurilor la nevoile comunității UBB este un exemplu al angajamentului nostru comun față de excelență.

UBB este despre oameni, despre dezvoltare și despre crearea unui mediu în care fiecare membru al comunității academice să poată crește și evolua. Sperăm că UBB Grows: Resurse și programe pentru comunitatea academică va fi un material valoros în această călătorie.

Alexandra Muțiu

Prorector UBB

Programe pentru dezvoltarea comunității UBB: educație, mentorat și conectare

Universitatea Babeș-Bolyai își asumă un rol activ în dezvoltarea comunității, punând educația, mentoratul și conectarea în centrul misiunii sale. Prin obiectivul strategic *Prezență activă* în societate, înscris în Planul Strategic UBB 2024-2029, ne propunem să consolidăm implicarea studenților, a angajaților, a alumnilor și a partenerilor instituționali în inițiative comune menite să sprijine formarea continuă, dezvoltarea profesională și crearea unui mediu academic și social coeziv.

Acțiunile derulate vizează atât sprijinirea parcursului educațional și profesional al membrilor comunității UBB, cât și facilitarea unui dialog activ între generații și domenii de expertiză diverse.

Prin programe dedicate orientării în carieră, mentoratului, dezvoltării de competențe și alte inițiative educaționale, universitatea contribuie la crearea unui ecosistem academic dinamic, deschis colaborării și inovării.

Totodată, aceste inițiative reflectă angajamentul UBB de a răspunde provocărilor societale actuale, oferind acces la resurse educaționale relevante și promovând un climat de sprijin reciproc între studenți, alumni și profesioniști. În paginile următoare sunt prezentate programele prin care universitatea transformă această viziune în realitate, generând oportunități de creștere și dezvoltare pentru întreaga comunitate academică.

Zilele Carierei

Zilele Carierei este un eveniment anual organizat de CCOPA la UBB, dedicat dezvoltării unei conexiuni puternice între universitate și mediul socioeconomic. Evenimentul are loc în fiecare an în luna noiembrie, în primul semestru al anului universitar, și are ca scop consolidarea relațiilor profesionale între UBB și partenerii din diverse domenii.

Pe parcursul evenimentului, derulăm o serie de activități online și offline care aduc laolaltă profesioniști din mediul universitar, absolvenți cu experiență profesională, reprezentanți ai departamentelor de resurse umane, studenți și ONG-uri studențești. Fiecare ediție include sesiuni dedicate construirii de relații profesionale între comunitatea UBB (profesioniști și studenți) și experți de pe piața muncii.



CCOPA



Perioada de realizare: noiembrie, anual



Detalii: <https://consilierecariera.ubbcluj.ro/zilele-carierei/>

Zilele Alumnii UBB

Zilele Alumnii UBB reunește o serie de momente valoroase și cu impact pentru comunitatea UBB:

- **Gala Alumnii** este o recepție festivă organizată de rectoratul universității, în cadrul căreia UBB recunoaște și premiază public meritele deosebite a 22 de absolvenți de excepție, profesioniști recunoscuți în domeniile lor de activitate, nominalizați de fiecare facultate.
- **Dialoguri pentru științe** implică întâlniri deschise publicului larg și comunității academice și oferă un spațiu de învățare continuă și provocare intelectuală, unde ideile sunt antrenate, perspectivele confruntate, iar știința este tradusă într-un limbaj accesibil. Prin teme de interes public și personal, evenimentul stimulează gândirea critică și creativitatea, urmărind totodată dezvoltarea de conexiuni profesionale și extinderea rețelei de absolvenți activi.
- **Dialoguri pentru Europa** reunește într-o întâlnire deschisă și multidisciplinară invitați alumnii din domenii-cheie care dezbate felurile în care Europa se transformă economic, politic, cultural, precum și ce anume înseamnă identitatea europeană într-o lume aflată constant între solidaritate și fragmentare.



CCOPA



Perioada de realizare: mai, anual



Detalii: <https://alumni.ubbcluj.ro/alumni-days/>

Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități

Cu ocazia Zilei Internaționale a Persoanelor cu Dizabilități, **conferința *Echitate și progres în mediile academice incluzive*** aduce împreună cadre didactice, cercetători, specialiști în educație incluzivă și studenți pentru a discuta soluții concrete de transformare a mediului academic într-unul accesibil pentru toți. Evenimentul valorifică cercetări recente, exemple de bune practici, tehnologii asistive și modele de colaborare între mediul universitar, preuniversitar și organizațiile de profil. O secțiune dedicată studenților - „Empower Students” - oferă vizibilitate inițiativelor și proiectelor propuse de aceștia, consolidând ideea unei comunități academice incluzive, participative și orientate spre progres.



CSD în colaborare cu Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației.
Locație: Sala N. Mărgineanu, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, UBB



Data: 3 decembrie 2025

Campania educațională: De ce merită să faci școală?

Campania își propune să inspire și să crească nivelul de conștientizare a rolului esențial al educației în rândul tinerilor din România. Credem că această inițiativă poate juca un rol determinant în informarea corectă a tinerilor cu privire la avantajele oferite de continuarea studiilor liceale, universitare sau de formare continuă.

Lansată în iulie 2023 de Centrul de Carieră, Orientare Profesională și Alumni (CCOPA), în parteneriat cu Made in Cluj by Radio Transilvania, campania include o serie de emisiuni săptămânale sub formă de dialog liber. Emisiunile sunt transmise live pe Facebook și, ulterior, disponibile ca podcast pe platformele [Apple Podcast](#) și [Spotify](#).

Invitații sunt reprezentanți ai comunității Alumni UBB, personalități de referință din diverse domenii și parteneri ai universității din mediul social și mediul de business. Aceștia își prezintă viziunea asupra importanței educației, atât din perspectivă profesională, cât și personală, oferind un punct de vedere propriu format prin experiența și expertiza lor.

Proiectul se desfășoară pe tot parcursul anului universitar, cu o frecvență mai redusă în perioada sărbătorilor și vacanței de vară.



CCOPA în colaborare cu Made in Cluj by Radio Transilvania și FSEGA



Perioada de realizare: săptămânal



Detalii: <https://alumni.ubbcluj.ro/de-ce-merita-sa-faci-scoala/>

Campanie pentru prevenția comportamentelor de risc

Campania vizează psihoeducația comunității academice cu privire la comportamentele de risc adoptate de studenți (factori de risc, strategii de suport și comunicare). Campania se realizează online prin postări pe rețelele sociale, elaborarea și lansarea unui ghid și organizarea unui atelier dedicat cadrelor didactice cu scopul de a dezvolta competențele de interacțiune cu studenții cu comportamente problematice.

Pașii specifici sunt:

1. elaborarea și lansarea unui **ghid de psihoeducație**. Ghidul este adresat comunității academice și vizează educarea acestora cu privire la diferite metode de suport și comunicare eficientă cu studenții cu comportamente de risc;
2. organizarea unui **workshop**. Atelierul este adresat cadrelor didactice și vizează psihoeducația acestora cu privire la comportamentele de risc cu scopul recunoașterii precoce a acestor probleme în rândul studenților, precum și strategii de comunicare eficiente cu aceștia;
3. organizarea unei **campanii online**. Vor fi realizate o serie de publicații pe social media conținând fragmente extrase din ghid, pentru a promova acest tip de informație și a sensibiliza comunitatea academică cu privire la problematica prezentată.



Centrul de Consiliere Student Expert în colaborare cu Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Perioada de realizare: noiembrie și decembrie, anual

Puntea generațiilor: Meet Your Future Self

Puntea generațiilor: Meet Your Future Self constă într-o serie de evenimente care aduc față în față alumni de succes ai universității și studenți în căutarea excelenței profesionale.

Scopul programului este de a crea conexiuni valoroase între generații și de a le oferi studenților o perspectivă realistă asupra pieței muncii din domeniile lor de interes.

Studenții au ocazia să participe la prezentări captivante privind parcursul academic și profesional al invitaților și să interacționeze direct cu aceștia, explorând o gamă variată de opțiuni de carieră în acord cu studiile lor.



CCOPA



Perioada de realizare: noiembrie, anual



Detalii: <https://alumni.ubbcluj.ro/meet-your-future-self/>

Puntea generațiilor: Meet Your Future Self este susținută financiar de Banca Transilvania.

UBB Alumni Mentor

Programul **UBB Alumni Mentor** este un instrument de colaborare complexă între un expert și un debutant într-un domeniu de activitate, facilitând interacțiunea dintre alumnii UBB și studenții actuali.

Acest program implică atât formare profesională, cât și dezvoltare personală. Mentorul, care este absolvent UBB, utilizează o varietate de metode de sprijin pentru a educa, ghida și consilia studenții, împărtășind perspective noi și expertiza acumulată.

Programul facilitează aprofundarea cunoștințelor teoretice și dezvoltarea abilităților practice în domeniul de studiu al studentului. Perioada de desfășurare variază între trei luni și un semestru academic.

Metodele de selecție a studenților sunt stabilite la nivelul fiecărei facultăți. Programul este oferit pentru cel puțin 10 studenți în fiecare an academic, care colaborează cu cel puțin 5 alumni ai universității.



CCOPA



Perioada de realizare: continuu, pe durata anului universitar



Detalii: <https://alumni.ubbcluj.ro/mentorat/>

Seria de întâlniri: Cina cu 10 alumni UBB

Seria de întâlniri: **Cina cu 10 Alumni UBB** aduce împreună, lunar, reprezentanții universității și alumni UBB într-un cadru informal, menit să consolideze comunitatea universitară și să stimuleze conexiuni între foști studenți.

Scopul programului este de a crea oportunități de networking, de a împărtăși noutățile și realizările universității și de a menține o legătură strânsă între alumni și universitate.

Întâlnirile au loc lunar, la o dată stabilită de reprezentanții universității, și sunt anunțate public pe LinkedIn. Alumnii se pot înscrie simplu, printr-un link de înregistrare, iar confirmarea locului și detaliile evenimentului sunt transmise ulterior.



CCOPA în colaborare cu Compartimentul Voluntariat



Perioada de realizare: o dată pe lună

Sesiuni de formare pentru profesioniști

Sesiunile de formare sunt adresate profesioniștilor din mediul socio-economic și cadrelor didactice din mediul preuniversitar și universitar. Prin sesiuni de formare înțelegem **traininguri, workshopuri, cursuri de formare** – față în față și în mediul online. Prin fiecare sesiune de formare din această categorie, CCOPA vizează dezvoltarea de competențe specifice domeniului dezvoltării profesionale și al mentoratului în contextul traseului profesional.



CCOPA



Perioada de realizare: ianuarie-septembrie, anual



Detalii: <https://consilierecariera.ubbcluj.ro/curs-formare-consiliere-in-cariera/> <https://consilierecariera.ubbcluj.ro/workshop-uri/>

Consiliere individuală de carieră pentru alumni

CCOPA oferă ședințe individuale de consiliere și orientare în carieră tuturor absolvenților UBB, în format fizic sau online. Sesiunile de consiliere acoperă nevoi ce țin de autocunoaștere și evaluare a profilului psihologic cu relevanță în domeniul profesional, dezvoltarea abilităților de

luare a deciziilor de carieră și a abilităților de reconfigurare a direcțiilor profesionale, precum și alte aspecte specifice relevante pentru cariera absolvenților care solicită aceste servicii.



CCOPA



Te poți înscrie pentru a beneficia de consiliere individuală în carieră aici:

<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/2021/03/15/programeaza-o-consiliere/>

Formări pentru elevi și profesori de liceu

Specialiștii CCOPA susțin anual formări pentru elevi și cadre didactice din mediul preuniversitar. Prin formări, înțelegem **sesiuni de workshop față în față sau online oferite elevilor și cadrelor didactice din mediul preuniversitar**. Beneficiarii serviciilor sunt elevi din clasele a XI-a și a XII-a. Aceste formări sunt derulate pe parcursul întregului an universitar, la solicitarea cadrelor didactice diriginți, a elevilor (individual sau prin reprezentanții din structurile școlare), a ONG-urilor ce activează în domeniul educațional, mediul preuniversitar. Chiar dacă sesiunile de formare vizează în primul rând elevii, participarea este deschisă și pentru cadrele didactice și ne bucurăm când acestea se implică în rolul de participanți activi, învățând noi strategii și instrumente de lucru cu elevii în activitățile de consiliere. Formările se desfășoară prin workshopuri care au ca tematică autocunoașterea, explorarea opțiunilor de carieră, setarea de obiective educaționale și profesionale, dezvoltarea de strategii de învățare. Se estimează organizarea a cel puțin 4 sesiuni de formare adresate elevilor din ani terminali, la care sunt invitate să participe și cadrele didactice.



CCOPA



Perioada de realizare: la cerere

Consiliere individuală de carieră pentru liceeni

Elevii de liceu de clasele a XI-a și a XII-a care sunt interesați să urmeze studii universitare în cadrul UBB pot beneficia de sesiuni individuale de consiliere și orientare în carieră pe tot parcursul anului universitar. Tematicile abordate țin cont de nevoile specifice ale fiecărui elev privind următoarele etape în parcursul academic și oferă un cadru general de

explorare a oportunităților de studiu universitar acolo unde este de interes pentru beneficiar.



CCOPA



Te poți înscrie pentru a beneficia de consiliere individuală în carieră aici:

<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/2021/03/15/programeaza-o-consiliere/>

Program de internship plătit

Clinica Universitară PsyTech oferă în perioada octombrie 2025 – aprilie 2026 oportunitatea unui program de internship plătit pentru doi absolvenți UBB ai Facultății de Psihologie care dețin atestate de liberă practică. Programul de internship a fost gândit cu scopul de a oferi șansa tinerilor psihologi de a experimenta mediul de muncă într-o clinică de psihologie. Aceștia vor desfășura evaluări, vor conduce intervenții psihologice de scurtă durată și vor ghida intervenții digitale. Internii vor primi sesiuni de training și mentorat.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Perioadele de recrutare sunt anunțate regulat pe rețelele de socializare ale Clinicii <https://www.facebook.com/ClinicaPsyTech>

Promovarea serviciilor de sănătate mintală și psihoeducație pentru comunitatea UBB

Clinica Universitară PsyTech organizează regulat webinarii sau ateliere pentru promovarea sănătății mintale cu scopul de psihoeducație. Evenimentele sunt organizate de psihologii colaboratori ai Clinicii pe tot parcursul anului universitar.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Evenimentele sunt anunțate pe rețelele de socializare ale Clinicii <https://www.facebook.com/ClinicaPsyTech>

A graduation cap with a red tassel is placed on top of a large, light-colored wooden sphere. Several other similar wooden spheres are visible in the background, creating a sense of depth. The entire scene is set against a solid magenta background.

Programe pentru studenți și alumni internaționali

O parte importantă a acțiunilor noastre este dedicată studenților și absolvenților internaționali, în acord cu obiectivul strategic de internaționalizare responsabilă pentru educație și cercetare de

exelență al universității. Prin programele propuse, dorim să facilităm integrarea studenților internaționali în comunitatea noastră academică și să consolidăm rețeaua globală de alumni.

Workshop Stress Management

Workshopul oferă participanților tehnici și strategii rapide de gestionare a stresului, care să-i ajute să se adapteze mai ușor la mediul cultural și academic. În cadrul întâlnirii, studenții vor primi informații practice și exerciții cognitiv-comportamentale pentru a putea gestiona mai eficient sarcinile academice și sociale.



Centrul de Consiliere Student Expert în colaborare cu Centrul de Cooperări Internaționale al UBB



Perioada de realizare: ianuarie, anual

Workshop Cultural Awareness

Obiectivul workshopului este de a facilita adaptarea studenților și absolvenților internaționali la viața academică și socială dintr-o cultură nouă, încurajând respectul și înțelegerea diversității culturale. Prin acest workshop, studenții își vor dezvolta abilitățile de comunicare interculturală, vor învăța să recunoască și să gestioneze diferențele culturale și să evite stereotipurile, contribuind astfel la o experiență de integrare pozitivă.

Workshopul va include și sesiuni de întrebări și răspunsuri, unde studenții pot clarifica nelămuriri legate de adaptare, și va furniza resurse utile pentru a continua să exploreze diferențele culturale pe parcursul studiilor.



Centrul de Consiliere Student Expert în colaborare cu Centrul de Cooperări Internaționale al UBB



Perioada de realizare: decembrie, anual

Dezvoltarea comunității alumni UBB din SUA

Dezvoltarea comunității alumni UBB din SUA este esențială pentru crearea unor rețele puternice de sprijin și colaborare între absolvenți și universitate, facilitând schimbul de experiență și resurse. Totodată, aceasta contribuie la menținerea unor legături durabile între alumni și UBB, consolidând sentimentul de apartenență dincolo de granițele geografice. O comunitate alumini dezvoltată oferă oportunități valoroase de networking, mentorat și schimb de experiențe, facilitând

dezvoltarea profesională și personală a membrilor săi, contribuind la creșterea vizibilității și a prestigiului universității pe plan internațional.

Prin implicarea lor, comunitatea alumni poate sprijini generațiile viitoare de studenți și poate aduce o contribuție directă la evoluția programelor academice și a inițiativelor de cercetare.



CCOPA



Perioada de realizare: anual



Detalii: <https://alumni.ubbcluj.ro/alumni-us/>

Seria de întâlniri: Dinner with 10 UBB alumni din USA

Seria de întâlniri Dinner with 10 UBB alumni stabiliți în USA aduce împreună reprezentanții fiecărui **UBB Alumni Club** din Chicago, IL, Washington, DC și North Carolina, alături de alumni UBB din regiunea respectivă, într-un cadru informal și relaxat. Această inițiativă are ca scop dezvoltarea legăturilor dintre absolvenți, promovând prietenia și întărind sentimentul de apartenență la comunitate. Întâlnirile au loc lunar, la o dată stabilită de reprezentanții fiecărui club și sunt anunțate în grupurile cluburilor.



UBB Alumni Club din Chicago, IL, Washington, DC și North Carolina



Perioada de realizare: lunar

Program UBB & US Career Insights

UBB & US Career Insights este un program inovator care își propune să creeze **conexiuni productive** între profesioniști din Statele Unite ale Americii, respectiv **alumni UBB și studenții universității** de la nivel de masterat, care s-au remarcat prin merite, dedicare și competență. Programul oferă un mediu de învățare bogat, pregătind studenții pentru oportunități profesionale globale. Acesta facilitează schimbul de experiență și cunoștințe între profesioniști și tineri talentați, îndrumându-i, astfel, pe aceștia spre un parcurs profesional remarcabil. Programul prevede sesiuni virtuale 1 la 1, o dată la două săptămâni, și cel puțin 2 paneluri pe teme solicitate de către studenți/ediție. Prima ediție-pilot/Ediția-pilot a fost implementată cu succes în anul universitar 2024-2025, semestrul I.



CCOPA



Perioada de realizare: octombrie – decembrie, anual



Detalii: <https://sites.google.com/view/ubbuscareerinsights/professionals>

Empowering Students UBB Hub

Succesul celor două programe de mentorat, UBB Alumni Mentor și Programul pilot UBB & US Career, ne-a determinat să creăm o **platformă de evoluție personală și profesională** pentru studenții care au parcurs cele două programe. Dorim să continuăm să le oferim studenților instrumentele și resursele necesare pentru a crește mai departe. Prin întâlniri de lucru recurente, susținem progresul acumulat, le oferim o comunitate inspirațională, o colaborare reală și suport în dezvoltarea carierei.



CCOPA



Perioada de realizare: o dată la două luni



Servicii destinate studentilor UBB

Universitatea Babeș-Bolyai își asumă misiunea de a sprijini studenții nu doar în parcursul lor academic, ci și în dezvoltarea personală și profesională, oferindu-le resurse și servicii menite să le faciliteze integrarea și succesul în mediul universitar și pe piața muncii. Printr-o gamă variată de programe și inițiative, dorim să creăm un cadru de sprijin adaptat nevoilor diverse ale studenților, asigurându-le acces la consiliere în carieră și consiliere psihologică, oportunități de practică și voluntariat, precum și activități educaționale și de dezvoltare personală.

Aceste servicii sunt concepute pentru a răspunde provocărilor

pe care le întâmpină studenții, oferind instrumente practice pentru optimizarea performanței academice, consolidarea încrederii în sine, dezvoltarea abilităților profesionale și îmbunătățirea accesului la oportunități relevante. De la consiliere individuală și simulări de interviuri, până la workshopuri, tabere și acțiuni de voluntariat, fiecare inițiativă contribuie la formarea unor absolvenți pregătiți să își construiască un traiectoriu de succes. Dorim ca prin serviciile oferite să sprijinim activ studenții în toate etapele dezvoltării lor, oferindu-le suportul necesar pentru a-și valorifica potențialul și a-și atinge obiectivele.

Servicii directe destinate studenților

Consiliere psihologică și psihoterapie individuală și de grup

Studenții care se confruntă cu dificultăți emoționale și/sau de comportament pot beneficia de intervenție psihologică personalizată, individuală sau de grup. După înscrierea pentru servicii, studenții UBB vor urma o evaluare scurtă online, pe baza căreia li se va aloca intervenția potrivită. Intervențiile pot fi digitale, prin intermediul **Clinicii Virtuale UBB-PsyTech**, sau ședințe individuale/de grup gratuite, bazate pe un protocol transdiagnostic de psihoterapie de șapte ședințe. Serviciile sunt disponibile atât în format față în față, cât și online.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Detalii: <https://clinicadepsihologieubb.com/servicii/> <https://rethinkplatform.ro/the-rethink-game/>

Consiliere și optimizare psihologică

Serviciile de consiliere și optimizare psihologică pentru studenții universității sunt concepute pentru a **sprijini dezvoltarea personală, emoțională și academică** a acestora, oferindu-le un spațiu sigur pentru autocunoaștere și gestionarea provocărilor. Aceste servicii includ sesiuni individuale de consiliere, optimizarea motivației și învățării, precum și sprijin în luarea deciziilor importante. Printr-o abordare personalizată și confidențială, specialiștii ajută studenții să își îmbunătățească echilibrul emoțional, să depășească dificultățile de adaptare și să își dezvolte resursele interioare necesare pentru a face față provocărilor universitare și personale.



Te poți înscrie pentru a beneficia de consiliere și optimizare psihologică individuală aici:

<http://consilierestudent.cogpsy.ro/contact/>

Open door/call

În cadrul proiectului Open door/call, studenții au posibilitatea să participe la o discuție de 30 de minute cu un psiholog pentru a primi **suport în gestionarea problemelor curente**.

Proiectul este desfășurat anual, în cadrul Zilei Mondiale a Sănătății Mintale (10 octombrie).



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Detalii: <https://clinicadepsihologieubb.com/open-door/>

Consiliere individuală de carieră

Pe parcursul întregului an universitar, CCOPA oferă **ședințe individuale de consiliere și orientare în carieră** studenților UBB, în format fizic sau online. Un student are acces la un număr nelimitat de ședințe pe parcursul anului universitar, de regulă procesul fiind de 6-8 sesiuni, în medie, pentru fiecare student, întâlnirile având o frecvență săptămânală sau bilunară (în funcție de particularitățile cazului), fiecare întâlnire având o durată de 50 minute (având posibilitatea de prelungire în eventualitatea testării psihologice). Sesiunile de consiliere abordează teme de autocunoaștere, evaluarea profilului psihologic cu relevanță în viața academică și profesională, dezvoltarea abilității de planificare a carierei și de luare a deciziilor de carieră, dezvoltarea abilităților de management al timpului, dezvoltarea rezilienței în carieră etc. Anual, specialiștii CCOPA oferă aproximativ 1.000 de astfel de sesiuni, răspunzând prompt la peste 250 de solicitări din partea studenților. Serviciile sunt oferite în limba română, maghiară, engleză și germană.



CCOPA



Te poți înscrie pentru a beneficia de consiliere individuală în carieră aici:

<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/2021/03/15/programeaza-o-consiliere/>

Evaluarea sănătății mintale și a nevoilor în legătură cu sănătatea mintală în rândul studenților

Prin intermediul consorțiului World Mental Health International College Student Initiative, Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech” oferă studenților posibilitatea de a-și **evalua gratuit sănătatea mintală** și de a-și exprima nevoile cu privire la aceasta, cu ajutorul unui instrument validat, dezvoltat de către Universitatea Harvard în parteneriat cu Organizația Mondială a Sănătății. Pe baza răspunsurilor primite,

Clinica PsyTech personalizează serviciile oferite pentru a răspunde nevoilor identificate.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Detalii: <https://clinicadepsihologieubb.com/940-2/>

Simulare de interviu

O particularitate a serviciilor de consiliere și orientare în carieră o reprezintă sesiunile individuale de **simulare a interviurilor de angajare** realizate de CCOPA. Aceste sesiuni presupun o întâlnire unică, unde studentul poate participa la un interviu de cunoaștere, astfel încât să primească feedback pentru modul în care se prezintă la un interviu.



CCOPA



Solicită o sesiune aici:

<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/2021/03/15/programeaza-o-consiliere/>

Feedback CV

Uneori studenții nu au nevoie de întâlniri cu specialiști, ci de suport informațional specific, cum este **solicitarea de feedback pentru CV**, în vederea aplicării pentru locuri de muncă, stagii de practică, voluntariat, internship, burse de studiu etc. În acest sens, CCOPA are deschisă pe parcursul întregului an universitar posibilitatea încărcării CV-ului în format online pe pagina web a centrului, studentul primind, în scris, pe e-mail, în decurs de 1-2 zile, feedbackul pentru CV-ul trimis.



CCOPA



Încarcă CV-ul tău aici:

<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/2021/04/21/feedback-online-pe-cv/>

Consiliere de grup

Suplimentar sesiunilor individuale de consiliere în carieră, studenții pot opta pentru sesiuni de consiliere de grup sub formă de **group coaching**, în format fizic sau online, abordând teme cum ar fi autocunoașterea sau

luarea deciziilor privind cariera. Pe parcursul anului universitar, vizăm organizarea a minim 4 grupuri de coaching, în limba română și maghiară, fiecare grup parcurgând un număr de 5-7 sesiuni în funcție de tematica abordată și particularitatea grupului. În prima lună a fiecărui semestru universitar, studenții vor avea ocazia să vadă oferta de group coaching disponibilă și să se înscrie



CCOPA



Vezi sesiunile de *group coaching* disponibile aici:

<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/servicii/>

Workshopuri și webinare

CCOPA oferă servicii de orientare în carieră prin facilitarea de workshopuri și webinare pentru studenți, pe **tematici solicitate** specific de către aceștia, cum ar fi autocunoașterea în scop profesional, satisfacția profesională, explorarea profesională, managementul timpului, stabilirea de obiective profesionale, pregătirea interviului de angajare etc. Aceste sesiuni sunt oferite la solicitarea specifică a grupurilor de studenți, a ONG-urilor studențești, a cadrelor didactice.



CCOP!



Solicită un workshop aici:

<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/workshop-uri/>

Centrul de Consiliere Student Expert oferă workshopuri și webinare interactive, special concepute pentru studenți, menite să contribuie la **bunăstarea psihologică** și să dezvolte **abilitățile academice și personale** relevante. Acestea vizează tematici de dezvoltare socio-emoțională, competențe relaționale, flexibilitate psihologică, metacompetențele viitorului, managementul conflictului etc și sunt structurate pentru a oferi atât teorie, cât și exerciții practice, asigurând astfel o experiență educațională captivantă și aplicabilă în viața reală. Aceste sesiuni sunt oferite la solicitarea specifică a grupurilor de studenți, a ONG-urilor studențești, a cadrelor didactice sau a altor membri ai comunității academice.



CCSE



Solicită un workshop aici:

e-mail la consilierestudentexpert@gmail.com

Tabere de iarnă și de vară

Anual, CCOPA organizează două tabere având ca temă dezvoltarea de strategii de învățare eficientă. **Tabăra de iarnă** se desfășoară anual în luna februarie și se adresează în special studenților din anul I, fără a restricționa participarea studenților din ani mai mari. În luna septembrie se organizează **Tabăra de vară**, având în vedere nevoile și obiectivele academice și profesionale ale studenților. Aceștia au posibilitatea de a-și perfecționa abilitățile de socializare, autocunoaștere și explorare profesională, într-un mediu care facilitează interacțiunea și învățarea structurată.



CCOPA



Detalii: <https://consilierecariera.ubbcluj.ro/evenimente/>

Mentorat prin programe de practică

Studenții de la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației învață să organizeze și să desfășoare sesiuni de consiliere profesională într-un context de tip joc de rol cu feedback, în care își asumă rolul de client sau de consilier. Alte programe de practică sunt axate pe mentorarea studenților în dezvoltarea abilităților de susținere de workshopuri și în dezvoltarea materialelor cu relevanță în orientarea în carieră. Programele de practică se desfășoară pe parcursul semestrului I, respectiv lunile octombrie-ianuarie. Programele de practică se desfășoară pe parcursul ambelor semestre universitare, iar studenții interesați pot vizualiza oferta de practică și se pot înscrie în prima lună a fiecărui semestru.



CCOPA



Te poți înscrie pentru programele de practică și voluntariat aici: <https://consilierecariera.ubbcluj.ro/2024/09/30/fa-ti-practica-la-centrul-de-cariera/>

Mentorat prin programe de voluntariat

Programele de voluntariat reprezintă un element valoros al activităților CCOPA, oferindu-le studenților oportunitatea de a-și dezvolta o serie de abilități profesionale esențiale. Voluntarii sunt instruiți și coordonați pentru a desfășura activități precum consilierea în carieră, organizarea și susținerea workshopurilor, pregătirea materialelor suport pentru pro-

iecte, precum și implicarea în organizarea diverselor evenimente derulate de către CCOPA. Acest cadru de formare și coordonare asigură un mediu structurat și profesionist, contribuind la consolidarea competențelor specifice și transversale ale studenților și pregătindu-i pentru viitoarea lor carieră. În fiecare an, cel puțin 15 studenți derulează activități de voluntariat în cadrul CCOPA, sub supervizarea unui mentor din cadrul echipei de profesioniști. Programul de voluntariat se derulează pe parcursul întregului an universitar.



CCOPA



Îți poți manifesta interesul pentru programul de voluntariat printr-un mail la adresa: cariera@ubbcluj.ro

În cadrul Centrului de Consiliere Student Expert sunt implicați anual 15 studenți în activități de practică și voluntariat. Studenții participă la o **gamă variată de activități** cum sunt: campanii de promovare, realizarea unor materiale psihoeducaționale, programe de dezvoltare personală, sesiuni de lucru în grup și individuale care vizează exersarea unor abilități (de ex: abilități interpersonale și autodisciplină, toleranță, sensibilitate, empatie, imparțialitate, acordarea feedbackului, observație, creativitate, flexibilitate în gândire și comportament, abilitatea de a vorbi într-un limbaj ușor de înțeles, stăpânirea artei retoricii, aprofundarea cunoștințelor).

La Centrul de Consiliere Student Expert programele de practică și voluntariat se derulează pe parcursul întregului an universitar cu studenții de la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, respectiv de la Facultatea de Științe Politice, Administrative și ale Comunicării.



Centrul de Consiliere Student Expert



Te poți înscrie pentru programele de practică și voluntariat aici: consilierestudentexpert@gmail.com

Clinica Universitară PsyTech oferă oportunități de **voluntariat pentru studenții masteranzi** din cadrul Facultății de Psihologie, care sunt înscriși într-un program de formare teoretică de lungă durată în psihoterapie/consiliere cognitiv-comportamentală. Programul de voluntariat cuprinde posibilitatea de a aprofunda într-un mod practic evaluarea psihologică, testarea intervențiilor psihologice digitale și familiarizarea

cu tehnici și abilități psihoterapeutice. Programul este derulat pe tot parcursul anului universitar.



Clinica Universitară de Psihologie "Babeș-Bolyai PsyTech"



Perioadele de recrutare sunt anunțate regulat pe rețelele de socializare ale Clinicii <https://www.facebook.com/ClinicaPsyTech>

Centrul pentru Studenți cu Dizabilități - CSD oferă studenților de la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, precum și celor din alte facultăți, posibilitatea de a efectua stagii de practică și de a participa la programe de voluntariat orientate spre **incluziune, consiliere educațională și accesibilitate**. Aceste experiențe le permit studenților să-și dezvolte competențele profesionale și sociale prin colaborarea directă cu studenți cu dizabilități și organizații partenere. De asemenea, studenții practicanți și voluntarii vor contribui activ la organizarea și desfășurarea activităților și evenimentelor CSD, având ca scop principal creșterea incluziunii și sprijinirea integrării studenților cu dizabilități în mediul universitar.



CSD



Te poți înscrie pentru programele de practică și voluntariat aici: bsd@ubbcluj.ro

Acțiuni de voluntariat

Prin intermediul Compartimentului pentru Voluntariat, organizăm activități de voluntariat în diverse centre culturale, departamente și biblioteci ale unor facultăți, centre de cercetare sau chiar în colaborare cu parteneri externi, oferind studenților oportunitatea de a se implica activ în comunitate. Voluntarii beneficiază de dezvoltarea competențelor personale și profesionale, networking și certificarea experienței, în baza unui contract de voluntariat și a unei adeverințe de voluntariat, cea din urmă având statut juridic și conferind experiență de muncă în domeniul de activitate.

Derulăm **campanii de recrutare de voluntari** pentru evenimente scurte sau pentru stagii de durată medie sau lungă, precum și de promovare a voluntariatului pe site-ul oficial și pe paginile noastre de Facebook, Instagram și TikTok. Aceste campanii vizează atât implicarea socială, cât și sprijinirea cauzelor educaționale, culturale sau de mediu.

Până în prezent, 3.597 de contracte de voluntariat au fost încheiate, din care aproximativ 200 de studenți sunt activi în diferite stagii la UBB, contribuind la diverse proiecte locale și universitare.



Compartimentul Voluntariat Urmărește-ne aici:



Facebook: <https://www.facebook.com/VoluntarUBB#>
Instagram: https://www.instagram.com/voluntariat_ubb/
TikTok: https://www.tiktok.com/@voluntariat.ubb?_t=ZN-8telApTgtL4&_r=1

Ațiuni de informare voluntariat

Pentru a promova spiritul civic în rândul studenților UBB, desfășurăm periodic acțiuni de informare prin care **promovăm oportunitățile de voluntariat** disponibile în cadrul UBB și în comunitate. Acestea includ sesiuni de prezentare, întâlniri, workshopuri și campanii online pe rețelele de socializare ale compartimentului, menite să crească gradul de conștientizare cu privire la beneficiile voluntariatului.

Studenții află detalii despre activitățile în desfășurare, rolurile disponibile și modalitățile de implicare, fiind încurajați să devină parte activă a rețelei de voluntari UBB.

Totodată, Compartimentul Voluntariat al UBB organizează de două ori pe an, în lunile februarie și noiembrie, workshopuri dedicate angajaților UBB cu scopul de a sprijini dezvoltarea personală și profesională a participanților. Aceste sesiuni interactive oferă un cadru propice pentru schimbul de idei, învățare activă și dezvoltarea abilităților esențiale pentru succesul în mediul academic, profesional și în activitățile de voluntariat.



Compartimentul Voluntariat



Urmărește-ne aici:

Facebook: <https://www.facebook.com/VoluntarUBB#>
Instagram: https://www.instagram.com/voluntariat_ubb/
TikTok: https://www.tiktok.com/@voluntariat.ubb?_t=ZN-8telApTgtL4&_r=1

Programul „Vreau la facultate”

Programul „Vreau la facultate” a fost demarat de UBB în parteneriat cu World Vision România începând din luna martie 2023, având ca scop oferirea de **sprijin complex studenților din mediile vulnerabile** în vederea finalizării studiilor universitare. Pe toată perioada proiectului, studenții beneficiază de sesiuni individuale de mentorat, sesiuni de grup de consiliere și orientare în carieră, sesiuni de grup de formare a abilităților sociale și emoționale, precum și sprijin pentru acoperirea nevoilor materiale aferente rolului de studenți. Mentorii din cadrul proiectului sunt cadre didactice, studenți admiși la studii doctorale, respectiv masteranzi din cadrul UBB.

În cadrul proiectului „Vreau la facultate”, CCOPA este alături de studenți prin susținerea de workshopuri periodice tematice, adaptate nevoilor acestora de dezvoltare academică și profesională. Într-un cadru interactiv și aplicativ, axat pe nevoile lor, studenții au ocazia să își aprofundeze procesul de autocunoaștere cu relevanță în carieră, să își identifice punctele forte, să își seteze obiective academice și de carieră corect și cu sens, să își îmbunătățească abilitatea de gestionare eficientă a timpului, dar și să se pregătească pentru accesarea diferitelor oportunități de dezvoltare profesională. Mai mult, învață cum să își dezvolte o carieră cu sens, abilități de reziliență în carieră și să se pregătească optim pentru intrarea pe piața muncii.



CCOPA în parteneriat cu World Vision România



Detalii: <https://consilierecariera.ubbcluj.ro/proiectul-vreau-la-facultate/>

Programul „Vreau la facultate” este susținut financiar, prin parteneriatul UBB și Confindustria România, de: PIRELLI TYRES ROMÂNIA, CPL CONCORDIA FILIALA CLUJ ROMÂNIA și EVOCA MANUFACTURING ROMÂNIA.

Servicii indirecte destinate studenților

Serviciile indirecte se axează pe furnizarea de **materiale educaționale pentru studenți**, disponibile pe platformele online dedicate. Acestea vin să completeze serviciile oferite prin raport direct cu beneficiarii și presupun resurse video, materiale scrise și alte formate digitale menite să ofere studenților acces la surse validate și actualizate de informație. Scopul acestor materiale este de a sprijini procesul de dezvoltare a

competențelor profesionale ale studenților. Materialele sunt concepute pentru a acoperi o gamă largă de teme și metode, contribuind la asigurarea unor cunoștințe fundamentate și aplicabile.



CCOPA



Consultă resursele online aici:

<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/resurse-utile/>

Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech” oferă o serie de **resurse de autoajutorare și psihoeducație** pe care studenții le pot accesa în mod gratuit. Aceste resurse sunt de tipul pastilelor psihologice, cântece terapeutice și infografice ce oferă informații utile pentru gestionarea propriilor emoții.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Consultă resursele online aici:

<https://clinicadepsihologieubb.com/self-help/>

Folosește **Aplicația PsyPills**, un instrument modern psihoeducațional de autoajutorare destinat antrenării rezilienței la stres și care vizează (doar) stările emoționale negative moderate și tranzitorii. Aplicația PsyPills a fost testată în mai multe studii clinice și a demonstrat efecte pozitive și semnificative în reducerea stărilor emoționale negative.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Detalii despre aplicație găsești aici:

<https://clinicadepsihologieubb.com/self-help/>

Accesează **Aplicația MoodWheel**, care are ca scop monitorizarea zilnică a dispoziției. Această aplicație oferă un raport personalizat al emoțiilor și include măsurători autoraportate, dar și anumiți parametri fiziologici și comportamentali precum activitatea fizică, pe mobil și măsurarea pulsului. Aplicația a fost validată ca instrument de măsurare al distresului psihologic în populația de studenți.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Detalii despre aplicație găsești aici:

<https://clinicadepsihologieubb.com/self-help/>

Studentii UBB își pot evalua dispoziția emoțională folosind tabletele amplasate în principalele sedii și campusuri ale universității. Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech” a instalat cinci astfel de dispozitive, oferind oportunitatea studenților de a-și **monitoriza starea emoțională** în mod rapid și accesibil. Tabletele sunt ușor de identificat urmând bannerul Clinicii.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”

Clinica Universitară PsyTech oferă posibilitatea realizării unor **teste de screening gratuite** pentru nivelul de stres, depresie sau anxietate resimțite. Scopul acestora este să ajute studenții comunității UBB să își clarifice starea emoțională și să decidă dacă este timpul pentru a apela la ajutor specializat.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Accesează acum testele de screening:

<https://clinicadepsihologieubb.com/screening/>

Ghidul online de orientare în carieră oferă studenților oportunitatea de a parcurge în ritm individual o serie de etape esențiale în construcția unei cariere cu sens. Ghidul facilitează oportunități și resurse de autocunoaștere și de conștientizare a resurselor interne și externe pentru realizarea obiectivelor, precum și resurse care oferă sprijin în identificarea oportunităților de dezvoltare și în procesele de decizie și implementare a deciziilor de carieră.



CCOPA



Consultă resursele online aici:

<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/2021/04/21/ghid-online-de-orientare-in-cariera/>

Ghidul online pentru construirea CV-ului este un instrument ce cuprinde o serie de exerciții și exemple menite să sprijine studenții în crearea unui CV conform cu cerințele pieții muncii.



CCOPA



Consultă resursele online aici:

<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/ghid-cv/>

Ghidul online pentru pregătirea interviului de angajare oferă numeroase exerciții, exemple, recomandări specifice și întrebări care pot apărea în cadrul interviurilor.



CCOPA



Consultă resursele online aici:

<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/ghid-interviu-angajare/>

Ghidul online pentru construirea profilului de LinkedIn este un instrument care ajută la dezvoltarea pas cu pas a fiecărei secțiuni a unui profil de LinkedIn și oferă informații care să prezinte modalități pentru care poate fi utilizată aplicația.



CCOPA



Consultă resursele online aici:

<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/ghid-linkedin/>

CCOPA Podcast prezintă o serie de podcast-uri video în care psihologii CCOPA abordează tematici relevante pentru dezvoltarea academică și construcția unei cariere cu sens, precum ar fi procesul de adaptare la mediu academic, beneficiile explorării profesionale, dar și modalități prin care studenții își pot dezvolta reziliența în carieră.



CCOPA



Consultă resursele online aici:

<https://www.youtube.com/@centruldecarieraubb>

Servicii destinate studenților cu dizabilități

Centrul pentru Studenți cu Dizabilități (CSD) susține o comunitate universitară echitabilă, incluzivă și accesibilă. La cerere, CSD oferă **interpretariat în limba semnelor române** (LSR) pentru evenimente și activități didactice. Personalul de specialitate al centrului asigură asistență individualizată la examene, consultanță pentru accesibilizarea mediului academic și sprijin în utilizarea tehnologiilor și dispozitivelor asistive.

CSD oferă **asistență pentru orientare și mobilitate, sesiuni de mentorat, suport psihoeducațional și consiliere personalizată**. La cerere, **accesibi-**

lizează suporturile de curs și informațiile academice, redactează rezumate și schițe și organizează **sesiuni de învățare unu-la-unu**.

Biblioteca Centrală Universitară „Lucian Blaga” din Cluj-Napoca indexează multe dintre cărțile accesibilizate de CSD și de Centrul de Asistență în Domeniul Tehnologiilor de Acces pentru Persoane cu Deficiențe de Vedere (CATA). La cerere, CSD și CATA tipăresc **materiale educaționale în format Braille și cu caractere mărite** și **realizează materiale audio și video accesibile**.

Anual, peste 50 de studenți cu dizabilități sau cerințe educaționale speciale (CES) beneficiază de consiliere, tutoriat, recomandări pentru adaptări specifice de evaluare, îndrumare academică, asistență administrativă și suport în orientare

CSD derulează **campanii de informare și sensibilizare despre dizabilitate, incluziune și accesibilitate**, le difuzează constant în social media și organizează cursuri și ateliere interactive de empatie, informare și participare activă pentru studenți și cadre didactice. Serviciile CSD se adresează tuturor studenților cu dizabilități și nu numai, inclusiv cadrelor didactice, studenților tipici și personalului administrativ al UBB.



CSD



Urmărește-ne aici:

<https://bsd.centre.ubbcluj.ro/ro/>

Facebook: <https://www.facebook.com/csdubbcluj>

Programe destinate personalului UBB

Universitatea Babeș-Bolyai pune oamenii pe primul loc, iar prin inițiativele dedicate angajaților ne propunem să consolidăm sentimentul de apartenență la comunitate și să asigurăm un mediu de lucru motivant și echilibrat. Programele prezentate în acest capitol au scopul de a sprijini dezvoltarea profesională și personală a angajaților UBB, contribuind la o experiență pozitivă în cadrul universității. În continuare,

sunt detaliate acțiunile prin care implementăm acest angajament, oferind oportunități de formare, colaborare și bunăstare pentru toți angajații noștri.

Programele destinate personalului UBB sunt prezentate, la momentul lansării lor, aici:

<https://www.ubbcluj.ro/ro/staff/>
accesând butonul *Programe de formare pentru angajați*.

Programe de dezvoltare profesională

Într-un mediu academic și profesional aflat într-o continuă transformare, dezvoltarea competențelor și adaptabilitatea devin factori esențiali pentru succesul individual și organizațional. Universitatea Babeș-Bolyai susține excelența și progresul profesional al angajaților săi printr-o serie de programe dedicate formării continue, creșterii eficienței organizaționale și consolidării competențelor specifice fiecărui domeniu de activitate.

Aceste inițiative sunt concepute pentru a răspunde nevoilor diverse ale comunității UBB, oferind resurse valoroase pentru integrarea în cariera academică, înțelegerea impactului voluntariatului, îmbunătățirea accesibilității și dezvoltarea abilităților digitale. Totodată, programele vizează optimizarea strategiilor de carieră prin coaching personalizat, eficientizarea comportamentelor organizaționale și facilitarea unui proces continuu de învățare și adaptare la noile realități profesionale. Fiecare program în parte are scopul de a sprijini participanții în atingerea obiectivelor lor profesionale, promovând performanța, inovația și colaborarea în cadrul comunității UBB.

Sesiune de orientare: **START în cariera academică**

Sesiunile de onboarding sunt oferite cadrelor didactice și cercetătorilor recent alăturați comunității noastre și oferă informații esențiale pentru începutul parcursului academic la universitate: misiunea, viziunea și valorile universității, structura și reglementările universitare, oferta academică, rolul, beneficiile și obligațiile angajaților, cercetare și inovare, managementul operațional, managementul proiectelor europene, utilizarea serviciilor IT, managementul calității și aspecte legate de deontologie academică.



Serviciul Carieră Academică și Politici de Personal în colaborare cu CMCS, CPE, Centrul QUALITAS, Comisia de Etică, Compartimentul Curriculum, DRU și DTIC



Perioada de realizare: februarie și octombrie, anual

Valoarea voluntariatului: Beneficii și impact pentru coordonatori

Workshopul își propune să ofere o perspectivă practică asupra **gestionării echipelor de voluntari**, abordând subiecte esențiale precum procesul de recrutare al studenților care doresc să facă voluntariat, strategii eficiente de motivare și colaborare cu aceștia, cât și avantajele ce rezultă din această colaborare. Acest workshop este destinat angajaților din universitate care doresc să lucreze cu voluntarii și se derulează online.



Compartimentul Voluntariat



Perioada de realizare: noiembrie și februarie, anual

Accesibilitate pentru persoanele cu dizabilități

Program de formare dedicat angajaților universității, axat pe **înțelegerea nevoilor studenților cu dizabilități** și crearea unui mediu academic incluziv. Sesiunile, în număr de 3, vor aborda accesibilitatea informațională, adaptarea spațiilor fizice și bune practici pentru sprijinirea echitabilă a tuturor studenților cu dizabilități și cerințe educaționale speciale.



CSD



Perioada de realizare: bianual

Atelier: Limbajul Incluziunii – introducere practică în limba semnelor române (LSR)

Acest atelier este dedicat angajaților UBB care doresc să înțeleagă și să folosească limba semnelor române ca instrument de comunicare empatică și incluzivă. Într-un format interactiv desfășurat pe parcursul a două întâlniri, participanții învață alfabetul dactil, formule uzuale de salut și prezentare, precum și reguli de etică esențiale în interacțiunea cu persoanele surde sau hipoacuzice. Atelierul pune accent pe înțelegerea corectă a contextelor de comunicare, pe respectarea ritmului și clarității mesajelor și pe dezvoltarea unor abilități practice aplicabile în situații cotidiene din mediul universitar – de la solicitarea de informații până la oferirea de suport la cursuri sau orientare în campus. Scopul final este de a încuraja un mediu universitar mai accesibil, deschis și respectuos pentru toți membrii comunității.



CSD



Perioada de realizare: octombrie-noiembrie, anual

Training de strategie și dezvoltare a carierei

Training-urile de strategie și dezvoltare a carierei sunt oferite cadrelor didactice, cercetătorilor, personalului administrativ și auxiliar din universitate, alumni și altor membri ai comunității extinse, interesați de **dezvoltarea de competențe specifice traseului profesional** și **dezvoltarea de competențe și strategii punctuale** care să le faciliteze interacțiunea optimă cu studenții universității prin o mai bună observare, înțelegere și soluționare a nevoilor acestora.



CCOPA



Perioada de realizare: pe tot parcursul anului universitar

Workshopuri de dezvoltare și gestionare a carierei

Workshopurile de dezvoltare și gestionare a carierei sunt oferite personalului administrativ, cercetătorilor și cadrelor didactice interesate de conștientizarea resurselor interne și externe implicate în traseul profesional, extinderea resurselor privind luarea de decizii profesionale și dezvoltării rezilienței în carieră.



CCOPA



Perioada de realizare: pe tot parcursul anului, la cerere

Servicii de coaching profesional 1 la 1

CCOPA oferă servicii de **coaching profesional comunității UBB**. Prin campanii de informare în fiecare semestru pentru personalul UBB, dorim să aducem în atenția fiecărui membru al comunității faptul că are posibilitatea de a apela, în mod gratuit și sub protecția confidențialității, la servicii de coaching profesional 1 la 1. Oferim servicii individuale, online sau offline, pe parcursul întregului an universitar, vizând suport pentru crearea unui plan de carieră eficient, în acord cu resursele de care dispune persoana, suport în identificarea de oportunități de formare continuă, în identificarea de strategii pentru a avea o traiectorie

profesională sănătoasă, prevenind probleme de burnout, quiet quitting, procrastinare etc.



CCOPA



Perioada de realizare: la cerere, anual

Program de eficientizare a comportamentelor organizaționale

Programul de eficientizare a comportamentelor organizaționale este oferit cadrelor didactice, cercetătorilor și personalului administrativ și este organizat pe 4 teme, astfel:

Tema 1. Înțelegerea și gestionarea comportamentelor dificile: cum să colaborezi eficient cu fiecare tip de angajat?

Activitățile propuse se concentrează pe identificarea diferitelor tipuri de comportamente dificile întâlnite în mediul de lucru și pe tehnicile de gestionare a acestora. Participanții vor explora motivele din spatele acestor comportamente și vor învăța strategii de adaptare care să faciliteze o colaborare eficientă cu fiecare tip de angajat.

Tema 2. Cum să susții echipa: tehnici pentru creșterea siguranței psihologice și valorizarea diversității cognitive

Aceste activități abordează importanța siguranței psihologice în cadrul echipei și cum diversitatea cognitivă poate fi valorificată pentru a spori inovația și creativitatea. Participanții vor învăța tehnici specifice pentru a crea un mediu de lucru în care toți membrii se simt confortabil să contribuie și să își exprime ideile.

Tema 3. Tehnici de feedback constructiv

Acest workshop oferă participanților instrumentele necesare pentru a oferi și a primi feedback într-un mod constructiv. Participanții vor explora diferite metode de comunicare a feedbackului, abordând în același timp cum să înfrunte reacțiile emoționale și să transforme feedbackul într-o oportunitate de învățare și dezvoltare.

Tema 4. De la Micromanagement la Empowerment: creșterea autonomiei echipei

Aceste activități se concentrează pe tranziția de la un stil de management bazat pe micromanagement la unul care promovează autonomia și responsabilizarea echipei. Participanții vor explora avantajele empowermentului și vor învăța strategii pentru a-și îmbunătăți stilul de conducere, astfel încât să încurajeze creativitatea și inovația în rândul membrilor echipei.

Programul este organizat în format fizic, în grupe de maximum 25 de participanți.



Centrul de Consiliere Student Expert



Perioada de realizare: aprilie-septembrie, anual

Programe de dezvoltare personală

Program de optimizare psihoemoțională și comportamentală

Acest program este conceput pentru a sprijini membrii comunității academice în **gestionarea provocărilor psihoemoționale și comportamentale**, având ca obiectiv principal promovarea bunăstării psihologice și consolidarea coeziunii organizaționale. Programul se desfășoară în două formate: sesiuni individuale, destinate personalizării intervențiilor în funcție de nevoile specifice ale participanților, și întâlniri dedicate echipelor din cadrul UBB, axate pe optimizarea dinamicii de grup și gestionarea eficientă a problemelor intra-echipă.



Centrul de Consiliere Student Expert



Perioada de realizare: la solicitarea membrilor comunității academice

Program Bunăstare psihologică

Programul Bunăstare psihologică este dedicat angajaților UBB și este axat pe dezvoltarea echilibrului emoțional, a flexibilității mentale și a abilităților interpersonale. Printr-o serie de workshopuri interactive, participanții își vor explora valorile, vor învăța strategii de comunicare asertivă și tehnici practice pentru gestionarea stresului și îmbunătățirea relațiilor. Programul oferă instrumente concrete pentru creșterea stării de bine și consolidarea unui mediu academic armonios și colaborativ.

Programul cuprinde următoarele teme:

Tema 1. Autocunoaștere și dezvoltare: valori și obiective pentru o viață echilibrată.

Aceste activități se concentrează pe explorarea valorilor personale și stabilirea obiectivelor care alimentează o viață împlinită și echilibrată. Participanții vor învăța cum să își identifice prioritățile și cum să își alinieze acțiunile cu identitatea personală și valorile profunde.

Tema 2. Reevaluarea convingerilor personale și profesionale: dezvoltarea flexibilității mentale în fața provocărilor.

Activitățile explorează tehnici de reevaluare a convingerilor disfuncționale/nesănătoase și de dezvoltare a flexibilității mentale. Participanții vor învăța cum să depășească rigiditatea cognitivă și să abordeze provocările flexibil pentru dezvoltarea adaptabilității și a rezilienței.

Tema 3. Exerciții practice pentru creșterea stării de bine.

În cadrul acestor activități, participanții vor explora și vor experimenta tehnici practice de îmbunătățire a stării de bine. Activitățile sunt concepute pentru a putea fi aplicate în viața cotidiană. De asemenea, li se vor oferi instrumente de menținere a echilibrului în fața situațiilor stresante.

Tema 4. De la frustrare la colaborare: strategii de comunicare asertivă.

Activitățile se concentrează pe dezvoltarea comunicării asertive ca instrument pentru gestionarea conflictelor și prevenirea frustrărilor. Participanții vor învăța cum să își exprime nevoile clar și respectuos, menținând un mediu colaborativ.

Tema 5. Relații sănătoase - stâlpii încrederii și angajamentului.

Aceste activități explorează componentele esențiale ale relațiilor sănătoase: încrederea și angajamentul. Participanții vor învăța cum să construiască și să mențină relații bazate pe respect reciproc și suport și cum să evite atitudinile și comportamentele nocive în relații.

Programul este organizat în format fizic, în grupe de maximum 25 de participanți.



Centrul de Consiliere Student Expert



Perioada de realizare: noiembrie-martie, anual

Cultivarea propriei sănătăți mintale în mediul academic

Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech” vă pune la dispoziție un curs sub forma a 18 materiale video cu un total de peste 100 de minute. Având 7 module, acest curs vizează îmbunătățirea abilităților **de gestionare a emoțiilor pentru cadrele didactice**, cu accent pe bunăstarea profesorului și susținerea rolului său de promotor

al sănătății mintale în sala de curs. Cursul va fi disponibil în curând pentru toate cadrele didactice din UBB și va fi promovat în colaborare cu CFCIDFR, unde va fi anunțată perioada de înscriere.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Perioada de realizare: februarie-martie primul grup, cu posibilitatea de formare a unui nou grup la cerere

Cultivarea sănătății mintale a studenților

Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech” vă pune la dispoziție un curs gratuit, dedicat cultivării sănătății mintale a studenților în mediul academic, conceput pentru cadre didactice, cercetători și personalul administrativ, angajați ai UBB. În cadrul acestui curs, participanții vor învăța cum să recunoască semnele problemelor emoționale la studenți, să creeze un mediu educațional suportiv și să îi ajute pe studenți să depășească dificultățile emoționale cu care se confruntă.

Cu sprijinul echipei de experți ai Clinicii Universitare de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”, veți descoperi **strategii practice pentru a promova bunăstarea studenților** și pentru **a interveni eficient în situații de criză**. Cursul se desfășoară online, asincron și va fi promovat în colaborare cu Centrul de Formare Continuă, unde va fi anunțată exact perioada de înscriere.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Perioada de realizare: februarie-martie, cu posibilitatea de formare a unui nou grup la cerere

Servicii pentru copiii angajaților

Pe baza proiectelor de cercetare active, Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech” oferă, pentru copiii angajaților universității, **„Sistemul Psihoterapeutic RETMAN”**. Sistemul psihoterapeutic RETMAN este compus din benzi desenate, desene animate, povești terapeutice și un joc terapeutic, dezvoltate cu scopul de a sprijini copiii să învețe mai multe despre emoțiile lor și cum să le gestioneze.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Detalii: <https://rethinkplatform.ro/the-rethink-game/>

Consiliere psihologică și psihoterapie individuală

Angajații care au nevoie de ședințe de consiliere, de optimizare a resurselor personale, de ***sprijin în procesul de autocunoaștere***, de dezvoltare personală și de dezvoltare a competențelor transversale relevante profesional, pot beneficia de 4 ședințe gratuite cu un psiholog. Serviciile sunt disponibile atât în format față în față, cât și online.



Centrul de Consiliere Student Expert



Solicită detalii: consilierestudentexpert@gmail.com

Angajații care se confruntă cu ***dificultăți emoționale și/sau de comportament*** pot beneficia de intervenție psihologică personalizată. După înscrierea pentru servicii, angajații UBB vor urma o evaluare scurtă online, pe baza căreia li se va alocă intervenția potrivită. Intervențiile pot fi digitale prin intermediul Clinicii Virtuale UBB-PsyTech (ex. protocol transdiagnostic online, protocol transdiagnostic gamificat, program parental online, intervenție ecologică) sau ședințe individuale gratuite, bazate pe un protocol transdiagnostic de psihoterapie. Serviciile sunt disponibile atât în format față în față, cât și online și sunt adresate atât angajaților cât și familiilor acestora.



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Detalii: <https://clinicadepsihologieubb.com/servicii/>
<https://rethinkplatform.ro/the-rethink-game/>
<https://rethinkplatform.ro/ro/mobile-interventions/3/>

Open door/call

În cadrul proiectului Open door/call, angajații au posibilitatea să participe la o discuție de 30 de minute cu un psiholog pentru a primi ***suport în gestionarea problemelor curente***.

Proiectul este desfășurat anual, în cadrul Zilei Mondiale a Sănătății Mentale (10 octombrie).



Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”



Detalii: <https://clinicadepsihologieubb.com/open-door/>

Screening psihologic

Clinica Universitara PsyTech oferă posibilitatea realizării unor **teste de screening gratuite** pentru nivelul de stres, depresie sau anxietate resimțite. Scopul acestora este să ajute angajații comunității UBB să își clarifice starea emoțională și să decidă dacă este timpul pentru a apela la ajutor specializat.



Clinica Universitară de Psihologie "Babeș-Bolyai PsyTech"



Accesează acum testele de screening:

<https://clinicadepsihologieubb.com/screening/>

Programe de modelare comportamentală

Prin programele de modelare comportamentală vrem să oferim oportunități de învățare aplicată menite să îmbunătățească abilitățile individuale, să optimizeze relațiile interpersonale și să contribuie la crearea unui echilibru între viața profesională și cea personală.

Aceste inițiative răspund unor nevoi actuale esențiale, de la gestionarea responsabilă a resurselor financiare și dezvoltarea unei prezențe eficiente în mediul digital, până la consolidarea relațiilor familiale și cultivarea unei perspective mai conștiente asupra vieții de zi cu zi. Prin sesiuni interactive, participanții vor dobândi instrumente practice și strategii care le vor permite să își optimizeze comportamentele și să își construiască un stil de viață mai echilibrat și armonios.

Program de parenting

Acest program este conceput sub forma unor workshopuri interactive, desfășurate în format fizic, și are ca obiectiv sprijinirea angajaților universității în **înțelegerea profundă a relației cu copiii lor**. Participanții vor explora nevoile emoționale și comportamentale ale copiilor și vor primi instrumente practice pentru îmbunătățirea comunicării, gestionarea provocărilor parentale și consolidarea unui mediu familial echilibrat. Programul oferă un cadru de învățare aplicată, menit să faciliteze relații armonioase și eficiente între părinți și copii.



Serviciul Carieră Academică și Politici de Personal în colaborare cu Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației



Perioada de realizare: iunie-iulie, anual

Program de educație financiară

Programul de educație financiară dedicat angajaților are ca scop principal îmbunătățirea modului în care aceștia iau decizii financiare, ajutându-i să dețină controlul asupra bugetului personal, prin setarea unor comportamente financiare conștiente și sănătoase. Printr-o abordare practică și interactivă, participanții învață cum să identifice factorii care le influențează deciziile financiare, să înțeleagă relația pe care o au cu banii, să aplice regulile de optimizare a cheltuielilor și să-și îmbunătățească sănătatea financiară.

Cu un focus pe conștientizare și îmbunătățire continuă, programul contribuie la **reducerea stresului financiar și la creșterea bunăstării**, transformând finanțele personale într-un aliat al vieții echilibrate.

Programul se derulează în 3 etape, fiecare etapă având o durată de 90 de minute, astfel încât să se poată integra, de la o etapă la alta, obiceiuri financiare inteligente, având ca scop final îmbunătățirea vieții financiare a fiecăruia.



Serviciul Carieră Academică și Politici de Personal în colaborare cu FSEGA



Perioada de realizare: martie-aprilie, anual

Workshop: Cum îți investești banii – introducere practică în lumea investițiilor personale

Acest workshop este construit pentru angajații care își doresc să facă pasul de la gestionarea bugetului personal la înmulțirea inteligentă a banilor. Într-o sesiune structurată și interactivă, participanții învață bazele investițiilor: cum funcționează diferitele tipuri de instrumente financiare, cum să aleagă investițiile potrivite pentru profilul lor de risc și cum să construiască un portofoliu diversificat, adaptat obiectivelor personale. Atelierul clarifică diferența dintre economisire și investiție, tipurile de randamente, riscuri și comisioane, precum și strategiile de început pentru investiții lunare, pe termen lung. Abordarea este una pragmatică, cu exemple concrete și scenarii ușor de aplicat în viața reală, astfel

încât participanții să plece cu un plan simplu și sigur pentru primele lor investiții.



Serviciul Carieră Academică și Politici de Personal



Perioada de realizare: februarie, anual

Workshop social media: Cum să fii vizibil și auzit?

Acest workshop este conceput pentru a ajuta angajații universității să își gestioneze eficient **conturile de social media** și să le transforme într-un instrument valoros pentru networking, dezvoltare personală și profesională. Participanții vor învăța cum să își optimizeze profilurile pe diferite platforme, cum să crească vizibilitatea postărilor și să obțină o audiență mai mare, dar și beneficiile pe care le pot avea dintr-o prezență activă în mediul digital.

Mai mult, workshopul oferă strategii practice pentru promovarea hobbyurilor și intereselor personale pe social media, astfel încât acestea să devină o modalitate autentică de exprimare și conectare. Prin sfaturi concrete și exemple aplicate, participanții vor descoperi cum să își construiască o imagine online coerentă și atractivă, adaptată nevoilor și obiectivelor lor.



Serviciul Carieră Academică și Politici de Personal



Perioada de realizare: iunie, anual

Workshop: Armonie și simplitate în viața de zi cu zi

Acest workshop oferă angajaților universității oportunitatea de a redescoperi frumusețea lucrurilor simple și de a-și dezvolta capacitatea de a observa și de a aprecia detaliile care ne înconjoară zi de zi.

Printr-o abordare interactivă și inspirațională, participanții vor învăța cum să își îmbunătățească perspectiva asupra fericirii, văzând-o dincolo de obiecte materiale și găsind echilibrul în lucrurile esențiale.

În cadrul sesiunii, se va explora modul în care **spațiile în care trăim și lucrăm ne influențează starea de bine** și cum putem transforma acasă într-un refugiu al păcii și confortului. Se va discuta despre importanța luminii, culorilor, texturilor și organizării spațiului, precum și despre modul în care poate fi adusă mai multă armonie în viață prin conștientizarea mediului înconjurător.

Workshopul este susținut de un designer de interior și îmbină teoria cu exerciții practice menite să ne ajute să privim viața și spațiul personal cu mai multă atenție, recunoștință și bucurie.



Serviciul Carieră Academică și Politici de Personal



Perioada de realizare: martie-aprilie, anual

Workshop: Energia care te pune în mișcare

Acest workshop integrat combină explorarea mentală a beneficiilor mișcării cu exerciții practice ușor de aplicat în orice rutină profesională. Participanții descoperă cum activitatea fizică, chiar și în forme foarte scurte, poate genera resurse mentale esențiale: claritate, motivație, concentrare și stare de bine. Trainerul îi ghidează prin micro-exerciții adaptate pentru birou sau lucru remote, tehnici rapide de respirație, strategii pentru reducerea oboselei mentale și idei de resetare care pot fi aplicate în câteva minute. Accentul este pus pe prevenirea rigidizării corpului, gestionarea stresului și cultivarea unei relații sănătoase între corp și minte, astfel încât angajații să plece cu instrumente simple, eficiente și imediat utilizabile.



Facultatea de Educație Fizică și Sport



Perioada de realizare: bianual



Prezentare centre și parteneri

Programele cuprinse în acest material sunt oferite de:

Unitatea de Suport și Dezvoltare pentru Studenți, prin:

- Centrul de Carieră, Orientare Profesională și Alunni - CCOPA
- Centrul de Consiliere Student Expert
- Centrul pentru Studenți cu Dizabilități - CSD
- Compartimentul Voluntariat
- Centrul de Învățare STUDHUB

Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”

Serviciul Carieră Academică și Politici de Personal

În colaborare cu (alfabetic):

- Centrul de Cooperări Internaționale - CCI UBB
- Centrul de Formare Continuă, Învățământ la Distanță și cu Frecvență Redusă - CFCIDFR UBB
- Centrul pentru Managementul Cercetării Științifice - CMCS UBB
- Centrul Programelor Europene - CPE UBB
- Centrul QUALITAS UBB
- Comisia de Etică a UBB
- Compartimentul Curriculum UBB
- Direcția Resurse Umane - DRU UBB
- Direcția Tehnologiei Informațiilor și Comunicațiilor - DTIC UBB
- Facultatea de Educație Fizică și Sport
- Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației - FPSE UBB
- Facultatea de Științe Economice și Gestiunea Afacerilor - FSEGA UBB
- Made in Cluj by Radio Transilvania
- UBB Alumni US Chapter
- World Vision România

Parteneri din Confindustria România care susțin activități specifice prezentate în acest material:

- PIRELLI TYRES ROMÂNIA
- CPL CONCORDIA FILIALA CLUJ ROMÂNIA
- EVOCA MANUFACTURING ROMÂNIA

Centrul de Carieră, Orientare Profesională și Alunni – CCOPA

Centrul de Carieră, Orientare Profesională și Alunni susține comunitatea Universității Babeș-Bolyai în dezvoltarea academică și profesională. Misiunea centrului este de a oferi experiențe inedite și cunoștințe esențiale, cu ajutorul cărora beneficiarii să poată lua decizii informate și responsabile în privința viitorului lor.

Serviciile oferite se adresează studenților, angajaților și absolvenților universității, răspunzând unor nevoi variate: consilierea și orientarea profesională (individuală și de grup), simulările de interviuri pentru angajare, feedbackul personalizat pentru CV, precum și organizarea de evenimente, workshopuri și tabere tematice, destinate dezvoltării aptitudinilor transversale și consolidării unei comunități puternice.



Locație: Complex Studențesc Hașdeu, str. B. P. Hașdeu nr. 51, Clădirea Restaurantului Studențesc, etajul 1, Cluj-Napoca



Pagina web: <https://ccopa.centre.ubbcluj.ro>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/career-professional-orientation-and-alumni-center-bbu/>

<https://www.linkedin.com/company/alumni-ubb/>

FB: <https://www.facebook.com/CCOPA.UBB> <https://www.facebook.com/ubb.alumni>

Insta: <https://www.instagram.com/centruldecariera.ubb/> https://www.instagram.com/alumni_ubb/

Tiktok: <https://www.tiktok.com/@ccopa.ubb>

Centrul de Consiliere Student Expert

Centrul de Consiliere Student Expert susține bunăstarea psihologică a comunității Universității Babeș-Bolyai. Misiunea CCSE constă în sprijinirea studenților și a celorlalți membri ai comunității academice în adaptarea la condițiile tot mai solicitante ale lumii contemporane.

În acest sens, obiectivul principal este acela de a oferi servicii de optimizare personală, consiliere psihologică (individuală și de grup), asistență psihoeducațională, ateliere, evenimente și campanii de promovare a bunăstării psihologice și a sănătății mentale.



Locație: Complex Studențesc Hașdeu, str. B. P. Hașdeu nr. 45, Cămin 3, parter, Cluj-Napoca



Pagina web: <http://consilierestudent.cogpsy.ro/>

FB: <https://www.facebook.com/ConsiliereStudentExpert>

Insta: <https://www.instagram.com/consiliere.expert.ubb/>

Tiktok: https://www.tiktok.com/@consiliere.psi.ubb?_t=ZN-8tfKKhgysFy&_r=1

Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech”

Clinica Universitară de Psihologie „Babeș-Bolyai PsyTech” este o unitate a Universității Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca acreditată de Colegiul Psihologilor din România și prima de acest tip din țară, ce oferă o gamă variată de servicii psihologice de specialitate comunității UBB. Serviciile dedicate studenților și angajaților universității includ evaluare clinică, psihoterapie față în față și online, precum și intervenții psihologice digitale inovative, prin intermediul Clinicii Virtuale UBB-PsyTech. Echipa clinicii este formată din specialiști cu expertiză în domeniu, care oferă intervenții psihologice validate științific, contribuind astfel la bunăstarea comunității UBB.



Locație: Str. Republicii nr. 37, clădirea Florian Ștefănescu Goangă, demisol, sala Clinica PsyTech, Cluj-Napoca și Str. B. P. Hașdeu nr. 51, clădirea Cantina Hașdeu, sala H4, Cluj-Napoca



Pagina web: <https://clinicadepsihologieubb.com/despre-noi/>

FB: <https://www.facebook.com/ClinicaPsyTech>

Insta: <https://www.instagram.com/clinicapsytech/?igsh=MWwxHfyeDBwMjV3Zg%3D%3D#>

Centrul pentru Studenți cu Dizabilități – CSD

Centrul pentru Studenți cu Dizabilități (CSD) are ca misiune principală asigurarea incluziunii studenților cu dizabilități și/sau cu cerințe educaționale speciale în comunitatea academică a UBB.

CSD sprijină accesul studenților cu dizabilități la educație prin crearea unui mediu fizic și social accesibil. Cu suportul centrului CATA, accesibilizează materiale de studiu și asigură suportul pentru evaluarea adaptată a fiecărui student. În cadrul CSD organizăm ateliere interactive de sensibi-

lizare și empatie privind accesibilitatea și înțelegerea nevoilor studenților cu dizabilități, destinate personalului administrativ și academic.

Studenții cu dizabilități beneficiază de ateliere academice, îndrumare educațională personalizată pentru dezvoltarea abilităților de învățare, acces la evenimente despre accesibilitate și incluziune, suport în evaluarea academică, acces la resurse și servicii adecvate și consiliere psihologică.



Locație: Str. Moșilor nr. 11 et. 5 cam. 507, Cluj-Napoca

E-mail: bsd@ubbcluj.ro telefon 0723 245 385



Pagina web: <https://bsd.centre.ubbcluj.ro/ro/>

FB: <https://www.facebook.com/csdubbcluj/>

Insta: <https://www.instagram.com/csdubbcluj/>

Tiktok: <https://www.youtube.com/@csdubbcluj>

Compartimentul Voluntariat

Compartimentul pentru Voluntariat al Universității Babeș-Bolyai este un spațiu dedicat promovării implicării active și dezvoltării personale a studenților și angajaților UBB. Printr-o varietate de activități și programe, sprijinim formarea unei comunități universitare solidare și responsabile, conectate la nevoile societății.

Misiunea noastră este de a facilita accesul la oportunități de voluntariat care să contribuie la dezvoltarea abilităților profesionale și la crearea unor legături valoroase între participanți și comunitatea locală.

Activitățile noastre sunt concepute să evidențieze rolul esențial al voluntariatului în viața universitară și să inspire fiecare membru al comunității să participe activ în inițiative cu impact pozitiv. Acestea includ recrutarea de voluntari pentru proiectele desfășurate în cadrul UBB și al partenerilor săi, promovarea evenimentelor și inițiativelor în care aceștia sunt implicați, precum și crearea și susținerea oportunităților de dezvoltare personală și profesională pentru membrii comunității universitare.

Organizăm workshopuri și sesiuni interactive care urmăresc dezvoltarea abilităților necesare voluntariatului, leadershipului și lucrului în echipă. De asemenea, facilităm parteneriate cu organizații și instituții locale, naționale și internaționale, contribuind la extinderea impactului voluntariatului.

Totodată, valorizăm eforturile voluntarilor prin eliberarea de adeverințe oficiale și organizarea de evenimente de recunoaștere și premiere.



Locație: Str. B. P. Hașdeu nr. 45, Complexul Studentesc Hașdeu, sala C4, et. 1 (în incinta Centrului de Carieră), Cluj-Napoca



Pagina web: <https://voluntariat.centre.ubbcluj.ro/>

FB: <https://www.facebook.com/VoluntarUBB#>

Insta: https://www.instagram.com/voluntariat_ubb/

Tiktok: https://www.tiktok.com/@voluntariat.ubb?_t=ZN-8telApTgtL4&_r=1

Centrul de Învățare STUDHUB

Centrul de Învățare STUDHUB a fost înființat în anul 2019 pentru a le oferi studenților sprijin și îndrumare, mai ales pentru cei din anul I licență, având ca scop reducerea abandonului universitar.

Prin intermediul proiectului STUDHUB, studenții au posibilitatea de a participa la workshopuri și sesiuni de consiliere vocațională și/sau consiliere psihologică. În cadrul acestor activități studenții interacționează cu colegi de la alte facultăți, se dezvoltă pe plan personal și profesional, și se adaptează mai eficient la viața de student.



Locație: Str. Republicii, nr. 44, Cluj-Napoca



Pagina web: <https://studhub.centre.ubbcluj.ro/ro/home/>

FB: <https://www.facebook.com/studhubbbu/>

Serviciul Carieră Academică și Politici de Personal

Serviciul Carieră Academică și Politici de Personal este structura din cadrul universității responsabilă cu dezvoltarea și implementarea strategiilor de resurse umane pentru personalul angajat.

Serviciul sprijină gestionarea carierei academice prin politici de recrutare, evaluare, formare și dezvoltare profesională, asigurând alinierea acestora la obiectivele strategice ale instituției. De asemenea, contribuie la elaborarea și actualizarea politicilor de personal, promovând un mediu de lucru echitabil, eficient și orientat spre excelență academică.



Locație: Str. M. Kogălniceanu nr. 1, Cluj-Napoca

Centrele UBB care au contribuit la realizarea acestui material:



CCOPA



CSD



Clinica de Psihologie
Psytech



Compartimentul
Voluntariat





UNIVERSITATEA BABES-BOLYAI
BABES-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABES-BOLYAI UNIVERSITAT
BABES-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA

**Tradiție și Excelență prin
Cultură - Știință - Inovație din 1581**



ISSN 3091 – 0226
ISSN-L 3091 – 0226

designed by

**/ we
are
adv.**