

BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM

# UBB GROWS

2026

ERŐFORRÁSOK  
ÉS PROGRAMOK  
AZ EGYETEMI  
KÖZÖSSÉG  
SZÁMÁRA



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

Tradiție și Excelență prin  
Cultură · Știință · Inovație din 1581

Presă Universitară Clujeană



BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM

# UBB GROWS



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

Tradiție și Excelență prin  
Cultură - Știință - Inovație din 1581

# 2026

## ERŐFORRÁSOK ÉS PROGRAMOK AZ EGYETEMI KÖZÖSSÉG SZÁMÁRA

Presa Universitară Clujeană  
2026

Szerkesztő:

Dr. Alexandra Muțiu egyetemi docens

*Designed by advcommunication.ro*

UBB GROWS

ISSN 3120 - 256X

ISSN-L 3120 - 256X

© 2026 BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM

Babeș-Bolyai Tudományegyetem

Presă Universitară Clujeană

Igazgató: Codruța Săcelean

B. P. Hașdeu utca 51.

400371 Kolozsvár, Románia

Tel.: (+40)-744-687.884

E-mail: [editura@ubbcluj.ro](mailto:editura@ubbcluj.ro)

<http://www.editura.ubbcluj.ro/>

<https://libraria.ubbcluj.ro/>



# Fejlődési lehetőségek a BBTE közössége számára a 2025/2026-os egyetemi tanévben

## BEVEZETŐ ÉS KONTEXTUS - II. KIADÁS ●

## BBTE - KÖZÖSSÉGFEJLESZTŐ PROGRAMOK: OKTATÁS, MENTORÁLÁS ÉS HÁLÓZATÉPÍTÉS ●

Karriernapok	13
BBTE Alumni Napok	13
A fogyatékossgal élő emberek világnapja	14
Oktatási kampány: Miért érdemes iskolát végezni?	14
A kockázati magatartás megelőzésére irányuló kampány	15
Generációk közötti hidak: Meet Your Future Self	16
BBTE Alumni Mentor	16
Találkozássorozat: Vacsora 10 BBTE öregdiákkal	17
Szakemberek számára meghirdetett képzések	17
Egyéni karrier-tanácsadás az alumni részére	18
Képzés középiskolás diákok és tanárok számára	18
Egyéni karrier-tanácsadás középiskolás diákok számára	19
Fizetett szakmai gyakorlat	19

## PROGRAMOK NEMZETKÖZI HALLGATÓKNAK ÉS ÖREGDIÁKOKNAK ●

Stresszkezelési workshop	21
Kulturális tudatosság workshop	21

A BBTE öregdiákok közösségének fejlesztése az Amerikai Egyesült Államokban	21
Találkozássorozat: Vacsora 10 amerikai BBTE-s öregdiákkal	22
UBB & US Career Insights Program	22
Empowering Students UBB Hub	23

## SZOLGÁLTATÁSOK A BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM HALLGATÓI SZÁMÁRA

<b>KÖZVETLEN SZOLGÁLTATÁSOK A HALLGATÓK SZÁMÁRA</b>	<b>25</b>
Pszichológiai tanácsadás, egyéni és csoportos pszichoterápia	25
Pszichológiai tanácsadás és optimalizálás	25
Open door/call	26
Egyéni karrier-tanácsadás	26
A mentális egészség és a mentális egészségügyi igények értékelése a hallgatók körében	26
Interjúszimuláció	27
Feedback CV	27
Csoportos tanácsadás	28
Workshopok és webináriumok	28
Téli és nyári táborok	29
Mentorálás szakgyakorlati programok keretében	29
Mentorálás önkéntes programok keretében	30
Önkéntes tevékenységek	31
Önkéntességgel kapcsolatos tájékoztató tevékenységek	32
„Egyetemen szeretnék tanulni” program	33
<b>KÖZVETETT SZOLGÁLTATÁSOK A HALLGATÓK SZÁMÁRA</b>	<b>34</b>
<b>SZOLGÁLTATÁSOK FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ HALLGATÓK SZÁMÁRA</b>	<b>37</b>

## PROGRAMOK A BBTE SZEMÉLYZETE SZÁMÁRA

<b>SZAKMAI TOVÁBBKÉPZÉSI PROGRAMOK</b>	<b>39</b>
Bevezető foglalkozás: START az akadémiai karrierben	39
Az önkéntesség értéke: Előnyök és hatások a koordinátorok számára	40
Akadálymentesség a fogyatékossgal élő személyek számára	40

Műhely: Az inklúzió (befogadás) nyelve - gyakorlati bevezetés a román jelnyelvbe (LSR)	40
Stratégiai és karrierfejlesztési képzés	41
Karrierfejlesztési és -menedzsment workshopok	41
Egyéni szakmai coaching szolgáltatások	41
A szervezeti magatartás hatékonyságának javítására irányuló program	42
<b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMOK</b>	<b>43</b>
Pszicho-emocionális és viselkedési optimalizációs program	43
Pszichológiai jóllét program	44
Saját mentális egészségünk ápolása az egyetemi környezetben	45
A hallgatók mentális egészségének ápolása	45
Szolgáltatások az alkalmazottak gyermekeinek	46
Pszichológiai tanácsadás és egyéni pszichoterápia	46
Open door/call	47
Pszichológiai szűrés	47
<b>VISELKEDÉSMODELLEZŐ PROGRAMOK</b>	<b>48</b>
Gyermeknevelési program	48
Pénzügyi nevelési program	48
Workshop: Hogyan fektesd be a pénzedet? - gyakorlati bevezetés a személyes befektetések világába	49
Közösségi média workshop: Hogyan válhatsz láthatóvá és hallhatóvá?	50
Workshop: Harmónia és egyszerűség a mindennapi életben	50
Workshop: Az energia, amely mozgásba hoz	51
<b>KÖZPONTOK ÉS PARTNEREK BEMUTATÁSA</b>	<b>53</b>
Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ - CCOPA	53
Student Expert Tanácsadói Központ	53
„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetem Pszichológiai Klinika	54
A Fogyatékkal Elő Hallgatók Központja - CSD	54
Önkéntességi Osztály	55
STUDHUB Tanulási Központ	56
Akadémiai Karrier- és Személyzetpolitikai Osztály	56



# Bevezető és kontextus – II. kiadás

A Babeş-Bolyai Tudományegyetem (BBTE) az akadémiai kiválóság és a közösségfejlesztés iránti szilárd elkötelezettség jegyében fejt ki tevékenységét. Ennek a kézikönyvnek a második kiadása tükrözi az egyetem által kidolgozott programok folytonosságát és azt a következetes törekvést, amely a BBTE közösségének releváns, naprakész, a hallgatók, az alkalmazottak és a végzetek valós igényeire szabott forrásokkal történő ellátására irányul.

A BBTE-t a személyes és erkölcsi fejlődés, az élethosszig tartó és innovatív tanulás, a proaktív hozzáállás és az aktív részvétel kultúrája jellemzi. Ezek az alapvető értékek képezik a keretet egy nyitott, együttműködésen alapuló és jövőorientált akadémiai környezetnek, amelyben az alábbi anyagban bemutatott kezdeményezések évről évre megszilárdultak és kibővültek. Minden egyes programmal és megvalósított tevékenységgel arra törekszünk, hogy erősítsük a kölcsönös tiszteletet, a méltányosságot és a közösségünkön belüli együttműködést, olyan egyetemi légkört biztosítva ezáltal, amelyben mindenki értékesnek és motiváltnak érzi magát, hogy hatékony eredmények eléréséhez járuljon hozzá.

Ez az anyag az oktatás, a közösség és az emberekbe vetett bizalom melletti elkötelezettsé-

günk kifejeződése. A bemutatott programok az egyetemen folyamatosan megvalósuló kezdeményezések részét képezik, és gyakorlatba ültetésüket a Hallgatói Támogatási és Fejlesztési Osztály, a „Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika és az Akadémiai Karrier- és Személyzetszabványok Osztály végzi, a BBTE központjaival, igazgatóságaival és karaival együttműködésben. Örömmel tölt el minket, hogy programjaink közül néhányat a társadalmi-gazdasági szféra partnerintézményei is támogatnak, és különösen nagyra értékeljük a Confindustria Románia tagvállalatainak részvételét, amelyek aktívan támogatják az oktatást és az egyetemi közösség fejlesztését. Ezek az együttműködések járulnak hozzá programjaink relevanciájának megerősítéséhez, valamint az akadémiai környezet és a mindennapi társadalmi valóság összekapcsolásához.

Ez a dokumentum a kutatásra vonatkozó humánerőforrás-stratégia (HRS4R) keretében került kidolgozásra, és összhangban áll az Európai Kutatói Charta és Magatartási Kódex szellemiségével. Célja, hogy az európai dokumentumok alapelveit integrálja a Babeş-Bolyai Tudományegyetem intézményi eljárásaiba és gyakorlataiba.

## Mi található ebben az anyagban?

A következő oldalakon megismerheti a BBTE közösség számára kidolgozott programokat, amelyek célja a személyes és szakmai fejlődés elősegítése olyan tevékenységek és erőforrások révén, amelyek a szakmai képzést, a transzverzális készségeket, a pszichológiai jóllétet, a mentális egészséget és az alumni közösséggel való kapcsolatokat fedik le. Ezeket a kezdeményezéseket úgy dolgozták ki, hogy az egyetem hallgatói, alkalmazottai és végzettjei, valamint más intézményi partnerek különféle igényeinek megfeleljenek, konkrét lehetőségeket biztosítva számukra a fejlődéshez, valamint a folyamatosan változó akadémiai és szakmai környezet követelményeihez való alkalmazkodáshoz. Ezekkel az erőforrásokkal olyan folyamatos tanulási és fejlődési környezetet szeretnénk teremteni, amelyben a BBTE közösség minden tagja maximálisan kiaknázhathja a benne rejlő lehetőségeket.

## Hogyan vehet részt ezekben a programokban?

Kérjük, tekintse át ezt az anyagot, ismerje meg a bemutatott kezdeményezéseket, és válassza ki azokat a programokat, amelyek relevánsak az Ön számára, és amelyek valódi előnyökkel járhatnak. Reméljük, hogy ezek a programok gazdagabbá teszik életét, akár szakmai fejlődés, érzelmi támogatás, új karrierlehetőségek formájában, vagy egyszerűen csak értékes emberekkel és ötletekkel való kapcsolatok kialakítása révén.

Ha szeretne naprakész információkat kapni az új tanfolyamokról és fejlődési lehetőségekről, javasoljuk, hogy kövesse az alábbi oldalakat

<https://www.ubbcluj.ro/ro/staff/és>

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

valamint a szervező központok közösségi oldalait.

Köszönetemet szeretném kifejezni a **Hallgatói Támogatási és Fejlesztési Osztály**, a **„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika** és az **Akadémiai Karrier- és Személyzetpolitikai Osztály** keretében tevékenykedő munkatársaimnak a legmagasabb színvonalú programok létrehozásában végzett elkötelezett munkájukért, valamint az egyetemen belül partnerként csatlakozó központoknak és ügyosztályoknak is.

Folyamatos munkájuk a témák aktualizálásában, valamint a programok és workshopok tartalmának a BBTE-közösség igényeihez való igazításában a kiválóság iránti közös elkötelezettségünk iskolapéldája.

A BBTE az emberekről, a fejlődésről és olyan környezet megteremtéséről szól, ahol az akadémiai közösség minden tagja növekedhet és fejlődhet. Reméljük, hogy a „*UBB Grows: Resources and Programmes for the Academic Community*” (UBB Grows: erőforrások és programok az akadémiai közösség számára) című kiadvány hasznos segítséget fog nyújtani ebben a folyamatban.

***Alexandra Muşiu***

**a BBTE rektorhelyettese**



# BBTE – közösségfejlesztő programok: oktatás, mentorálás és hálózatépítés

A Babeş-Bolyai Tudományegyetem aktív szerepet vállal a közösségfejlesztés terén, az oktatást, a mentorálást és a hálózatépítést helyezve küldetésének középpontjába. A 2024-2029-es BBTE stratégiai tervben szereplő „Aktív jelenlét a társadalomban” stratégiai célkitűzés révén erősíteni szeretnénk a hallgatók, az alkalmazottak, az öregdiákok és az intézményi partnerek részvételét a folyamatos képzés, a szakmai fejlődés és a kohéziós akadémiai és szociális környezet megteremtését célzó közös kezdeményezésekben.

A megvalósított tevékenységek célja egyrészt a BBTE közösség tagjai oktatási és szakmai pályafutásának támogatása, másrészt a generációk és a különböző szakterületek közötti aktív párbeszéd elősegítése. A pályaaorientációra,

mentorálásra, készségfejlesztésre és egyéb oktatási kezdeményezésekre irányuló programok révén az egyetem hozzájárul egy dinamikus, az együttműködésre és az innovációra épülő akadémiai ökoszisztéma létrehozásához.

Ugyanakkor ezek a kezdeményezések tükrözik a BBTE elkötelezettségét, hogy a jelenlegi társadalmi kihívásokra válaszoljon, azáltal, hogy hozzáférést biztosít a releváns oktatási erőforrásokhoz, és elősegíti a hallgatók, az öregdiákok és a szakemberek közötti kölcsönös támogatói légkör kialakulását. A következő oldalakon bemutatjuk azokat a programokat, amelyek révén az egyetem megvalósítja ezt a víziót, növekedési és fejlődési lehetőséget biztosítva a teljes akadémiai közösség számára.

## Karriernapok

A **Karriernapok** évente sorra kerülő rendezvény, amelyet a CCOPA (Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ) szervez a BBTE-n, és amelynek célja az egyetem és a társadalmi-gazdasági szféra közötti szorosabb kapcsolatok kiépítése. A rendezvényre minden év novemberében, az egyetemi tanév első félévében kerül sor, és célja a BBTE és a különböző területeken működő partnerek közötti szakmai kapcsolatok erősítése.

A rendezvény során online és offline tevékenységeket szervezünk, amelyek összehozzák az akadémiai környezet szakembereit, a szakmai tapasztalattal rendelkező végzeteket, valamint a humánerőforrás-osztályok képviselőit, a hallgatókat és hallgatói civil szervezeteket. A karriernapok keretében vannak olyan foglalkozások, amelyek a BBTE közössége (szakemberek és hallgatók) és a munkaerőpiac szakértői közötti szakmai kapcsolatok kiépítését szolgálják.



CCOPA



Megvalósítás időszaka: november, évente



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

## BBTE Alumni Napok

A **BBTE Alumni Napok** sok értékes és fontos pillanatot ötvöz a BBTE közössége számára:

- Az **Alumni Gála** egy ünnepi fogadás, amelyet az egyetem rektori hivatala szervez, és amelynek keretében a BBTE nyilvánosan elismeri és díjazza 22 kiváló végzett, a tevékenységi területén elismert szakember kiemelkedő érdemeit, akiket az egyes karok terjesztettek fel.
- A **Tudományért folytatott párbeszéd** a nagyközönség és az akadémiai közösség számára nyitott találkozók, amelyek folyamatos tanulás és intellektuális kihívások terét biztosítják, ahol az ötleteket megvitatják, a nézőpontokat ütköztetik, és a tudományt közérthető nyelvre fordítják. A közérdekű és személyes témák révén az esemény ösztönzi a kritikus gondolkodást és a kreativitást, miközben szakmai kapcsolatok kiépítésére és az aktív végzetek hálózatának kibővítésére is törekszik.

- A **Párbeszédék Európáért** rendezvényen a legfontosabb szakterületek végzett hallgatói nyílt, multidiszciplináris találkozón vitatják meg, hogyan változik Európa gazdasági, politikai és kulturális szempontból, és mit jelent az európai identitás egy olyan világban, amelyet folyamatosan a szolidaritás és a széttagoltság közötti átmenet jellemez.



CCOPA



Megvalósítás időszaka: május, évente



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

## A fogyatékossgal élő emberek világnapja

A fogyatékossgal élő emberek világnapja alkalmából megrendezett **Méltányosság és haladás az inkluzív egyetemi környezetben** című konferencia oktatókat, kutatókat, az inkluzív oktatás szakértőit és hallgatókat kapcsol össze, hogy megvitassák az egyetemi környezet mindenki számára hozzáférhetővé tételének konkrét megoldásait. Az esemény a legújabb kutatásokra, a bevált gyakorlatok példáira, a segítő technológiákra és az egyetemek, közoktatási és szakmai szervezetek közötti együttműködési modellekre támaszkodik. A hallgatóknak szentelt rész – „Empower Students” – láthatóságot biztosít kezdeményezéseiknek és projektjeiknek, megerősítve az inkluzív, részvételi és haladásorientált egyetemi közösség eszméjét.



CSD a Pszichológia és Neveléstudományok Karral együttműködésben. Helyszín: N. Mărgineanu terem, BBTE, Pszichológia és Neveléstudományi Kar



Időpont: 2025. december 3.

## Oktatási kampány: Miért érdemes iskolát végezni?

A kampány célja, hogy inspirálja és hatékonyan tudatosítsa a romániai fiatalok körében az oktatás alapvető fontosságát. Meggyőződésünk, hogy ez a kezdeményezés döntő szerepet játszhat abban, hogy a fiatalok pontos információkat kapjanak a középiskolai, az egyetemi vagy a továbbképzési tanulmányok folytatásának előnyeiről.

A kampányt 2023 júliusában indította el a Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ (CCOPA) a Made in Cluj by Radio Transilvania programjával együttműködésben. A kampány heti műsorokat tartalmaz, amelyek szabad dialógus formájában zajlanak. A műsorokat élőben közvetítik a Facebookon, majd podcast formájában elérhetővé teszik az [Apple Podcast](#) és a [Spotify](#) platformokon is.

A meghívottak a BBTE Alumni közösség képviselői, különböző szakterületek vezető személyiségei és az egyetem partnerei a társadalmi és üzleti környezetből, akik bemutatják elképzeléseiket az oktatás fontosságáról, mind szakmai, mind személyes szempontból, saját tapasztalataik és szaktudásuk alapján kialakított véleményüket megosztva.

A projekt a teljes egyetemi tanév folyamán zajlik, az ünnepek és a nyári vakáció alatt ritkábban.



CCOPA együttműködve a Made in Cluj by Radio Transilvaniával és a Közgazdaság- és Gazdálkodástudományi Karral



Megvalósítás időszaka: hetente



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

## A kockázati magatartás megelőzésére irányuló kampány

A kampány célja az akadémiai közösség pszichoedukációja a hallgatók kockázati magatartásáról (kockázati tényezők, támogatási és kommunikációs stratégiák). A kampány online zajlik, közösségi hálózatokon való bejegyzések közzétételével, egy útmutató kidolgozásával és kiadásával, valamint az oktatóknak szóló műhely megszervezésével, amelynek célja a problémás viselkedésű hallgatókkal való interakcióhoz szükséges készségek fejlesztése.

A konkrét lépések a következők:

1. egy **pszichoedukációs útmutató** kidolgozása és megjelentetése. Az útmutató az akadémiai közösségnek szól, és célja, hogy tájékoztassa őket a kockázatos magatartást tanúsító hallgatók támogatásának és velük való hatékony kommunikáció különböző módszereiről;
2. **workshop** szervezése. A műhely az oktatókat szólítja meg, és célja, hogy pszichoedukáció segítségével felvilágosítsa őket a kockázatos viselkedésformákról, hogy a hallgatók körében korán felismerjék eze-

ket a problémákat, valamint hatékony kommunikációs stratégiák elsajátítását célozza;

3. **online kampányok** szervezése. Az útmutató kézikönyvből kivonatokat tartalmazó sorozatot tesznek közzé a közösségi médiában, hogy népszerűsítsék ezt a fajta információt, és felhívják az akadémiai közönség figyelmét a bemutatott kérdésekre.



Student Expert Tanácsadói Központ, együttműködésben a „Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinikával



Megvalósítás időszaka: november és december, évente

### Generációk közötti hidak: Meet Your Future Self

**Generációk közötti hidak: Találkozz a jövőbeli önmagaddal** olyan eseménysorozatok alkotják, amelyek keretében az egyetemi sikeres öregdiákjai és a szakmai kiválóságra törekvő hallgatóit találkoznak szemtől szemben.

A program célja, hogy értékes kapcsolatokat teremtsen a generációk között, és reális képet adjon a hallgatónak az őket érdeklő területek munkaerőpiaci távlatairól.

A hallgatónak lehetőségük nyílik érdekes előadásokon részt venni a meghívottak tudományos és szakmai háttéréről, valamint közvetlenül kapcsolatba lépni velük, és tanulmányaiknak megfelelően széles körű karrierlehetőségeket felfedezni.



CCOPA



Megvalósítás időszaka: november, évente



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

**A Generációk közötti hidak: „Meet Your Future Self”** programot a Banca Transilvania támogatja.

### BBTE Alumni Mentor

A **BBTE Alumni Mentorprogram** egy komplex együttműködési eszköz egy adott tevékenységi terület szakértője és egy kezdő között, amely megkönnyíti a BBTE öregdiákjai és a jelenlegi hallgatók közötti interakciót.

A program magában foglalja mind a szakmai képzést, mind a személyiségfejlesztést. A mentor, aki a BBTE végzettje, különböző támogatási módszerekkel oktatja, irányítja és tanácsokkal látja el a hallgatókat, megosztva velük új perspektívákat és felhalmozott szaktudását.

A program elősegíti az elméleti ismeretek elmélyítését és a gyakorlati készségek fejlesztését a hallgató tanulmányi szakterületén. A program időtartama három hónap és egy egyetemi félév között váltakozik.

A hallgatók kiválasztásának módszereit az egyes karok határozzák meg. A programot minden egyetemi tanévben legalább 10 hallgató veheti igénybe, akik legalább 5 öregdiákkal működnek együtt.



CCOPA



Megvalósítás időszaka: folyamatosan, az egyetemi tanév során



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

### Találkozássorozat: **Vacsora 10 BBTE öregdiákkal**

A **Vacsora 10 BBTE öregdiákkal** találkozássorozat havonta hozza össze az egyetem képviselőit és a BBTE öregdiákokat egy informális környezetben, azzal a céllal, hogy erősítse az egyetemi közösséget, és ösztönözze a kapcsolatokat a volt hallgatók között.

A program célja, hogy hálózatépítési lehetőségeket teremtsen, megosztva az egyetemi újdonságokat és eredményeket, valamint szoros kapcsolatot tartson fenn az öregdiákok és az egyetem között.

A találkozókra havonta, az egyetem képviselői által meghatározott időpontban kerül sor, és nyilvánosan hirdetjük a LinkedIn-en. Az öregdiákok könnyen regisztrálhatnak egy regisztrációs linken keresztül, majd utólag megkapják a helyszínt és az esemény részleteit.



CCOPA az Önkéntességi Osztállyal együttműködésben



Megvalósítás időszaka: havonta egyszer

### **Szakemberek számára meghirdetett képzések**

Ezeknek a képzéseknek a célközönsége a társadalmi-gazdasági környezetben dolgozó szakemberek, valamint az egyetemi és a közoktatásban dolgozó tanárok. Képzések alatt személyes és online **képzéseket, workshopokat és tanfolyamokat** értünk. A CCOPA (Karriertanácsadó,

Pályaorientációs és Alumni Központ) e kategória minden képzésén keresztül a karrierútvonalak kontextusában a szakmai fejlődés és a mentorálás területén specifikus készségek fejlesztését tűzi ki céljául.



CCOPA



Megvalósítás időszaka: január-szeptember, évente



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

### Egyéni karrier-tanácsadás az alumni részére

A CCOPA (Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ) személyes vagy online egyéni karrier-tanácsadást és pályaorientációs foglalkozásokat kínál a BBTE valamennyi végzett hallgatójának. A tanácsadási ülések a szakmai területhez kapcsolódó önismereti és pszichológiai profilértékelési igényekre, a karrierrel kapcsolatos döntéshozatali készségek fejlesztésére és a szakmai útvonalak átalakításának képességére, valamint a szolgáltatásokat igénybe vevő végzetek karrierjéhez kapcsolódó egyéb konkrét szempontokra terjednek ki.



CCOPA



Egyéni karrier-tanácsadásra az alábbi linken keresztül lehet jelentkezni: <https://consilierecariera.ubbcluj.ro/2021/03/15/programeaza-o-consiliere/>

### Képzés középiskolás diákok és tanárok számára

A CCOPA (Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ) szakemberei évente tartanak képzéseket a közoktatásban részt vevő diákok és tanárok számára. Képzés alatt **személyes vagy online workshopokat értünk, amelyeket a közoktatásban részt vevő diákok és tanárok** számára kínálunk. Ezen szolgáltatások kedvezményezettjei a XI. és XII. osztályos diákok. Ezeket a képzéseket a teljes egyetemi tanév során tartják, osztályfőnökök, diákok (egyénilag vagy az iskola képviselői révén) és az oktatás és a közoktatás területén aktív nem kormányzati szervezetek kérésére. Annak ellenére, hogy ezek a képzések elsősorban a diákoknak szólnak, a tanárok is részt vehetnek rajtuk, és örömmel fogadjuk, ha aktív résztvevőkként bekapcsolódnak, és új stratégiákat és eszközöket sajátítanak el a diákokkal való tanácsadási

tevékenységekhez. A képzések önismereti témájú műhelyek formájában zajlanak, amelyek során a diákok megismerik a karrierlehetőségeket, kitűzhetik oktatási és szakmai céljaikat, valamint tanulási stratégiákat dolgozhatnak ki. Legalább négy képzést tervezünk szervezni a végzős diákok számára, amelyeken a tanárok is részt vehetnek.



CCOPA



Megvalósítás időszaka: igénylés alapján

## Egyéni karrier-tanácsadás középiskolás diákok számára

Azok a XI. és XII. osztályos középiskolás diákok, akik egyetemi tanulmányaikat a BBTE-n szeretnék végezni, az egyetemi tanév során egyéni karrier-tanácsadási és pályaaorientációs foglalkozásokon vehetnek részt. Az érintett témák figyelembe veszik a diákok sajátos igényeit az egyetemi pályafutásuk következő lépéseit illetően, és általános keretet biztosítanak az egyetemi tanulmányi lehetőségek feltárásához, amennyiben az az érintettek számára szükséges.



CCOPA



Egyéni karrier-tanácsadásra az alábbi linken keresztül lehet jelentkezni: <https://consilierecariera.ubbcluj.ro/2021/03/15/programeaza-o-consiliere/>

## Fizetett szakmai gyakorlat

2025 októbere és 2026 áprilisa között a PsyTech Egyetemi Klinika fizetett szakmai gyakorlatot kínál két végzettnek, akik a BBTE Pszichológia Karán fejezték be tanulmányaikat, és szabad gyakorlati engedéllyel rendelkeznek. A szakmai gyakorlati programot úgy alakították ki, hogy a fiatal pszichológusok megismerhessék a pszichológiai klinika munkakörnyezetét. A végzetek értékeléseket végeznek, rövid tartamú pszichológiai beavatkozásokat hajtanak végre és digitális beavatkozásokat irányítanak. A gyakornokok képzésben és mentorálásban részesülnek.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



A toborzási időszakokat rendszeresen közzéteszik a Klinika közösségi média csatornáin: <https://www.facebook.com/ClinicaPsyTech>



# Programok nemzetközi hallgatóknak és öregdiákoknak

a nemzetközi hallgatóknak és végzeteknek szól, összhangban az egyetem stratégiai céljával, amely a kiváló oktatás és kutatás érdekében a felelősségteljes nemzetköziesítést tűzte ki céljául. A javasolt programok révén cé-

lünk, hogy elősegítsük a nemzetközi hallgatók akadémiai közösségünkbe való beilleszkedését, és megerősítsük globális alumni hálózatunkat.

## Stresszkezelési workshop

A műhely a résztvevőknek gyors stresszkezelési technikákat és stratégiákat kínál, amelyek segítségével könnyebben alkalmazkodhatnak a kulturális és akadémiai környezethez. A találkozón a hallgatók gyakorlati információkat és kognitív-viselkedési gyakorlatokat kapnak, amelyek segítségével hatékonyabban tudják megoldani egyetemi és társadalmi feladataikat.



Student Expert Tanácsadói Központ, együttműködésben a BBTE Nemzetközi Együttműködési Központjával



Megvalósítás időszaka: január, évente

## Kulturális tudatosság workshop

A workshop célkitűzése, hogy megkönnyítse a nemzetközi hallgatók és végzetek alkalmazkodását az új kulturális környezet egyetemi és társadalmi életéhez, ösztönözve a kulturális sokszínűség tiszteletét és megértését. A műhelymunka során a hallgatók fejleszthetik interkulturális kommunikációs készségeiket, megtanulhatják felismerni és kezelni a kulturális különbségeket, valamint elkerülni a sztereotípiákat, hozzájárulva ezzel egy pozitív integrációs élményhez.

A műhelymunka keretében kérdések és feleletek formájában a hallgatók tisztázhatják az alkalmazkodással kapcsolatos kétségeiket, és hasznos forrásokat kapnak, amelyek segítségével tanulmányaik során felfedezhetik a kulturális különbségeket.



Student Expert Tanácsadói Központ, együttműködésben a BBTE Nemzetközi Együttműködési Központjával



Megvalósítás időszaka: december, évente

## A BBTE öregdiákok közösségének fejlesztése az Amerikai Egyesült Államokban

A BBTE öregdiákok közösségének fejlesztése az Amerikai Egyesült Államokban elengedhetetlen a végzetek és az egyetem közötti erős támogatói és együttműködési hálózatok létrehozásához, elősegítve a tapasztalatcserét és az erőforrások cseréjét. Ugyanakkor hozzájárul az

alumni és a BBTE közötti tartós kapcsolatok fenntartásához, erősítve a földrajzi határokon túli összetartozás érzését. Egy fejlett alumni közösség értékes lehetőségeket kínál a hálózatépítésre, a mentorálásra és a tapasztalatcserére, megkönnyítve tagjainak szakmai és személyes fejlődését, valamint hozzájárulva az egyetem nemzetközi szintű ismertségéhez és hírnevéhez.

Az alumni közösség tagjai részvételükkel támogathatják a jövő hallgatói generációit, és közvetlenül hozzájárulhatnak az egyetemi programok és kutatási kezdeményezések fejlesztéséhez.



CCOPA



Megvalósítás időszaka: évente



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

### Találkozássorozat: Vacsora 10 amerikai BBTE-s öregdiákkal

A „Vacsora 10 amerikai BBTE-s öregdiákkal” találkozássorozat az illinoisi Chicago, Washington D.C. és Észak-Karolina **BBTE Alumni Klub** képviselőit, valamint az adott régió BBTE-s öregdiákjait kapcsolja össze egy informális és baráti környezetben. Ennek a kezdeményezésnek a célja a végzetek közötti kapcsolatok fejlesztése, a barátság ápolása és a közösséghez való tartozás érzésének erősítése. A találkozókra havonta kerül sor, az egyes klubok képviselői által meghatározott időpontban, amit a klubcsoportokban tesznek közzé.



BBTE Alumni Klub. Chicago, Illinois, Washington, D.C. és Észak-Karolina



Megvalósítás időszaka: havonta

### UBB & US Career Insights Program

Az UBB & US Career Insights egy innovatív program, amelynek célkitűzése, hogy **eredményes kapcsolatokat** teremtsen az Amerikai Egyesült Államok szakemberei és a **BBTE alumni tagjai, valamint a mesterképzésben részt vevő hallgatók** között, akik érdemeikkel, elkötelezettségükkel és képességeikkel kiemelkedtek. A program gazdag tanulási környezetet kínál, felkészítve a hallgatókat a globális szakmai lehetőségekre. Elő-

segíti továbbá a tapasztalatcserét és ismeretek cseréjét a szakemberek és a tehetséges fiatalok között, így segítve őket egy kiemelkedő szakmai karrier felé. A program kéthetente virtuális egyéni foglalkozásokat és legalább két, a hallgatók által javasolt témáról szóló panelbeszélgetést foglal magába. Az első sikeres kísérleti alkalom a 2024/2025-ös egyetemi tanév első félévében került megrendezésre.



CCOPA



Megvalósítás időszaka: október–december, évente



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

## Empowering Students UBB Hub

A két mentorprogram, a BBTE Alumni Mentor és az UBB & US Career kísérleti program sikere arra ösztönzött minket, hogy létrehozzunk egy **szakmai és személyiségfejlesztési platformot** azoknak a hallgatóknak, akik elvégezték ezt a két programot. Továbbra is szeretnénk biztosítani a hallgatóknak a további fejlődéshez szükséges eszközöket és erőforrásokat. Rendszeres találkozók keretében támogatjuk fejlődésüket, inspiráló közösséget, valódi együttműködést és karrierfejlesztési támogatást kínálva számukra.



CCOPA



Megvalósítás időszaka: kéthavonta egyszer



# Szolgáltatások a Babeş–Bolyai Tudományegyetem hallgatói számára

A Babeş-Bolyai Tudományegyetem elkötelezett amellett, hogy a hallgatókat nemcsak tanulmányi pályafutásuk folyamán, hanem személyes és szakmai fejlődésükben is támogassa, olyan erőforrásokat és szolgáltatásokat biztosítva számukra, amelyek megkönnyítik beilleszkedésüket, valamint az egyetemi környezetben és a munkaerőpiacon való sikerességüket. Különböző programok és kezdeményezések révén egy olyan támogató keretrendszert szeretnénk létrehozni, amely a hallgatók igényeihez igazodik, és hozzáférést biztosít számukra karrier- és pszichológiai tanácsadáshoz, szakmai gyakorlatokhoz és önkéntes munkalehetőségekhez, valamint oktatási és személyiségfejlesztési tevékenységekhez.

Ezek a szolgáltatások a hallgatók előtt álló kihívásokra adnak választ, gyakorlati eszközöket biztosítva az egyetemi teljesítmény optimalizálásához, az önbizalom megerősítéséhez, a szakmai készségek fejlesztéséhez és a fontos lehetőségekhez való hozzáféréshez. Az egyéni tanácsadástól és próbainterjúktól a műhelymunkáig, a táborokig és az önkéntes tevékenységekig minden kezdeményezés hozzájárul a sikeres karrierépítésre felkészült hallgatók fejlődéséhez. Szolgáltatásainkon keresztül aktívan szeretnénk támogatni a hallgatókat fejlődésük minden szakaszában, szükséges támogatást biztosítva számukra, hogy lehetőségeiket kiaknázhassák és céljaikat elérhessék.

## Közvetlen szolgáltatások a hallgatók számára

### Pszichológiai tanácsadás, egyéni és csoportos pszichoterápia

Azok a hallgatók, akik érzelmi és/vagy viselkedésbeli nehézségekkel küzdenek, személyre szabott pszichológiai beavatkozásban részesülhetnek, akár egyénileg, akár csoportosan. A szolgáltatásokra való regisztrációt követően a BBTE hallgatói egy rövid online értékelésen vesznek részt, amely alapján a megfelelő beavatkozásban részesülnek. A beavatkozások lehetnek digitálisak, az **UBB-PsyTech Virtuális Klinika** segítségével, vagy ingyenes egyéni/csoportos foglalkozások, egy hét ülésből álló transzdiagnosztikus pszichoterápiás protokoll alapján. A szolgáltatások személyesen és online is elérhetők.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



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

### Pszichológiai tanácsadás és optimalizálás

Az egyetem hallgatói számára nyújtott pszichológiai tanácsadás és optimalizálás célja, hogy **támogassa személyes, érzelmi és tanulmányi fejlődésüket**, biztonságos teret biztosítva számukra az önismeret és a kihívások kezelése terén. Ezek a szolgáltatások magukban foglalják az egyéni tanácsadási üléseket, a motiváció és a tanulás optimalizálását, valamint a fontos döntések meghozatalában nyújtott támogatást. Személyre szabott és bizalmas megközelítéssel a szakemberek segítenek a hallgatóknak javítani érzelmi egyensúlyukat, leküzdeni az alkalmazkodási nehézségeket, és fejleszteni az egyetemi és személyes kihívások kezeléséhez szükséges belső erőforrásokat.



Egyéni tanácsadásra és pszichológiai optimalizálásra itt lehet jelentkezni:  
<http://consilierestudent.cogpsy.ro/contact/>

## Open door/call

Az Open door/call projekt keretében a hallgatóknak lehetőségük van egy 30 perces beszélgetésre egy pszichológussal, hogy **támogatást kapjanak a jelenlegi problémáik kezelésében**.

A projekt évente kerül megrendezésre a Mentális Egészség Világnapja (október 10.) keretében.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



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

## Egyéni karrier-tanácsadás

A Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ az egész egyetemi tanév során **egyéni karrier-tanácsadást és pályaorientációs foglalkozásokat** kínál a BBTE hallgatóinak, személyesen vagy online. A hallgatók az egész egyetemi tanév során korlátlan számú foglalkozáson vehetnek részt, amely általában átlagosan 6-8 foglalkozásból áll minden hallgató számára. A találkozókra hetente vagy kéthavonta (az esetek sajátosságaitól függően) kerül sor, és minden találkozó 50 percig tart (pszichológiai tesztelés esetén hosszabbítás lehetséges). A tanácsadási ülések olyan témákat érintenek, mint az önismeret, az egyetemi és szakmai élet szempontjából releváns pszichológiai profilitékelés, karriertervezés és döntéshozatali készségek, időmenedzsment készségek, karrier-reziliencia stb. A Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ szakemberei évente körülbelül 1.000 ilyen foglalkozást tartanak, és több mint 250 hallgatói kérésre reagálnak azonnal. A szolgáltatások román, magyar, angol és német nyelven érhetőek el.



CCOPA



Az egyéni karrier-tanácsadásra itt lehet jelentkezni:

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

## A mentális egészség és a mentális egészségügyi igények értékelése a hallgatók körében

A World Mental Health International College Student Initiative konzorciumon keresztül a „Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetem Pszichológiai Klinikája lehetőséget kínál a hallgatóknak, hogy **ingyenesen felmérjék**

**mentális egészségüket** és kifejezzék ezzel kapcsolatos igényeiket, a Harvard Egyetem és az Egészségügyi Világszervezet által közösen kidolgozott, hitelesített eszköz segítségével. A kapott válaszok alapján a PsyTech Klinika személyre szabja szolgáltatásait, hogy megfeleljen a felmerülő igényeknek.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



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

## Interjúszimuláció

A Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ karrier-tanácsadási és pályaorientációs szolgáltatásainak egyedülálló jellemzője az egyéni **állásinterjú-szimulációs** foglalkozások. Ezek az ülések egyszeri találkozó, amelyeken a hallgatók részt vehetnek egy bemutatkozó interjún, és visszajelzést kapnak arról, hogyan mutatkozzanak be egy állásinterjún.



CCOPA



Itt lehet jelentkezni a foglalkozásra:

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

## Feedback CV

Néha a hallgatóknak nem szakértőkkel való találkozókra van szükségük, hanem konkrét információs támogatásra, például egy **visszajelzésre az önéletrajzról**, hogy álláshelyekre, szakmai gyakorlatokra, önkéntesi pozíciókra, tanulmányi ösztöndíjakra stb. pályázhassanak. Ennek érdekében a Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ lehetőséget kínál a hallgatóknak, hogy a teljes egyetemi tanév során online feltöltsék önéletrajzukat a központ honlapjára. A hallgatók 1-2 napon belül e-mailben írásos visszajelzést kapnak feltöltött önéletrajzról.



CCOPA



Töltsd fel önéletrajzodat ide:

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

## Csoportos tanácsadás

Az egyéni karrier-tanácsadási ülések mellett a hallgatók csoportos tanácsadási üléseket is választhatnak **csoportos coaching** formájában, személyesen vagy online, olyan témákkal foglalkozva, mint az önismeret vagy a karrierrel kapcsolatos döntéshozatal. Az egyetemi tanév során célunk legalább 4 coaching csoportot szervezni, román és magyar nyelven. A csoportok tagjai 5-7 foglalkozáson vesznek részt, a tárgyalt témától és a csoport sajátosságaitól függően. Az egyetemi tanév féléveinek első hónapjában a hallgatók megtekinthetik a rendelkezésre álló csoportos coaching ajánlatokat, és regisztrálhatnak ezekre.



CCOPA



A rendelkezésre álló csoportos coaching foglalkozások itt tekinthetők meg: <https://consilierecariera.ubbcluj.ro/servicii/>

## Workshopok és webináriumok

A Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ karrier-tanácsadási szolgáltatásokat nyújt azáltal, hogy workshopokat és webináriumokat szervez a hallgatók számára az általuk kifejezetten **kért témákban**, mint például a szakmai célokra irányuló önismeret, a munkával való elégedettség, a karrierlehetőségek feltérképezése, az időgazdálkodás, a szakmai célok kitűzése, az állásinterjúkra való felkészülés stb. Ezeket a foglalkozásokat hallgatói csoportok, hallgatói civil szervezetek és oktatók kifejezett kérése esetén szervezzük.



CCOPA



Workshopra itt lehet bejelentkezni:  
<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/workshop-uri/>

A Student Expert Tanácsadó Központ interaktív workshopokat és webináriumokat kínál, amelyeket kifejezetten hallgatók számára terveztek, és amelyek célja a **pszichológiai jóllét** elősegítése, valamint a megfelelő **tanulmányi és személyes készségek** fejlesztése. A workshopok olyan témákat fednek le, mint a szocio-emocionális fejlődés, a kapcsolati készségek, a pszichológiai rugalmasság, a jövőbeli metakompetenciák, a konfliktuskezelés stb. Felépítésük úgy van kialakítva, hogy elméleti és gyakorlati feladatokkal egyaránt szolgáljanak, így biztosítva a vonzó oktatási élményt, amely a való életben is alkalmazható. Ezeket a foglalko-

zásokat hallgatói csoportok, hallgatói civil szervezetek, oktatók vagy az egyetemi közösség más tagjainak kifejezett kérése esetén szervezzük.



CCSE



Workshopra ezen az e-mail címen lehet bejelentkezni:  
[consilierestudentexpert@gmail.com](mailto:consilierestudentexpert@gmail.com)

## Téli és nyári táborok

A Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ minden évben két tábort szervez, amelyek célja a hatékony tanulási stratégiák fejlesztése. A **téli tábor** minden februárban kerül megrendezésre, és elsősorban az elsőéves hallgatóknak szól, de a magasabb évfolyamok hallgatói is részt vehetnek benne. A **nyári tábor** szeptemberben kerül megrendezésre, figyelembe véve a hallgatók tanulmányi és szakmai igényeit és céljait. A hallgatóknak lehetőségük nyílik szociális készségeik, önismertük és szakmai érdeklődésük fejlesztésére egy olyan környezetben, amely elősegíti az interakciót és a strukturált tanulást.



CCOPA



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

## Mentorálás szakgyakorlati programok keretében

A Pszichológia és Neveléstudományok Kar hallgatói megtanulják, hogyan kell karrier-tanácsadási üléseket szervezni és lebonyolítani visszacsatolási (feedback) szerepjátékos környezetben, amelyekben ők maguk is betöltik a kliens vagy tanácsadó szerepét. A további szakmai gyakorlatok a hallgatók mentorálására összpontosítanak, hogy fejlesszék a workshopok megtartására irányuló készségeiket és a pályaorientációhoz kapcsolódó anyagokat dolgozzanak ki. A szakmai gyakorlatok az első félévben, októbertől januárig zajlanak. A szakmai gyakorlatok mindkét egyetemi félévben zajlanak, és az érdeklődő hallgatók megtekinthetik a szakmai gyakorlatok kínálatát, és minden félév első hónapjában regisztrálhatnak.



CCOPA



Itt jelentkezhetsz szakmai gyakorlatra és önkéntes programokra:  
<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/2024/09/30/fa-ti-practica-la-centrul-de-cariera/>

## Mentorálás önkéntes programok keretében

Az **önkéntes programok** a Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ tevékenységének értékes részét képezik, és lehetőséget nyújtanak a hallgatónak számos alapvető szakmai készség elsajátítására. Az önkénteseket arra képezik és vezetik, hogy olyan tevékenységeket végezzenek, mint a karrier-tanácsadás, workshopok szervezése és támogatása, projektekhez szükséges segédanyagok előkészítése, valamint a Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ által szervezett különböző rendezvények szervezésében való részvétel. Ez a képzési és koordinációs keret strukturált és professzionális környezetet biztosít, amely segít megerősíteni a hallgatók speciális és transzverzális (átvitelhető) készségeit, és felkészíti őket jövőbeli karrierjükre. Minden évben legalább 15 hallgató végez önkéntes tevékenységet a Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ keretében, a szakemberekből álló csapat egyik mentorának felügyelete alatt. Az önkéntes program a teljes egyetemi tanév során működik.



CCOPA



Az önkéntes program iránti érdeklődésedet a következő e-mail címen jelezheted: [cariera@ubbcluj.ro](mailto:cariera@ubbcluj.ro)

Évente 15 hallgató vesz részt szakgyakorlati és önkéntes tevékenységekben a Student Expert Tanácsadó Központban. A hallgatók **számos tevékenységben** vesznek részt, például népszerűsítő kampányokban, pszichoedukációs anyagok elkészítésében, személyiségfejlesztési programokban, csoportos és egyéni munkamegbeszéléseken, amelyek célja a készségek gyakorlása (pl. interperszonális és önfegyelmi készségek, tolerancia, érzékenység, empátia, pártatlanság, visszajelzés adása, megfigyelés, kreativitás, gondolkodási és viselkedési rugalmasság, közérthető nyelven való beszédkészség, retorika mesterfokú ismerete, ismeretek elmélyítése).

A Student Expert Tanácsadó Központban a Pszichológia és Neveléstudományok Kar, valamint a Politika-, Közigazgatás- és Kommunikációtudományi Kar hallgatói számára a teljes egyetemi tanév során szakmai gyakorlatok és önkéntes programok zajlanak.



Student Expert Tanácsadói Központ



Itt jelentkezhetsz szakmai gyakorlatra és önkéntes programokra: [consilierestudentexpert@gmail.com](mailto:consilierestudentexpert@gmail.com)

A PsyTech Egyetemi Klinika **önkéntességi lehetőségeket** kínál a Pszichológia Kar **mesterképzésben részt vevő hallgatóinak**, akik pszichoterápia/kognitív-viselkedési tanácsadás területén hosszú távú elméleti képzésben vesznek részt. Az önkéntes program lehetőséget nyújt gyakorlati tapasztalatok szerzésére a pszichológiai értékelés, a digitális pszichológiai beavatkozások tesztelése, valamint a pszichoterápiás technikák és készségek megismerése terén. A program a teljes egyetemi tanév során működik.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



A toborzási időszakokat rendszeresen közzéteszik a klinika közösségi oldalain: <https://www.facebook.com/ClinicaPsyTech>

A Fogyatékkal Élő Hallgatók Központja (CSD) a Pszichológia és Neveléstudományi Kar hallgatóinak, valamint más karok hallgatóinak is lehetőséget kínál szakmai gyakorlatok elvégzésére és önkéntes programokban való részvételre, amelyek középpontjában az **inklúzió**, az **oktatási tanácsadás** és az **akadálymentesség** áll. Ezek az élmények lehetővé teszik a hallgatók számára, hogy közvetlen együttműködésen keresztül a fogyatékkal élő hallgatókkal és partnerszervezetekkel fejlesszék szakmai és szociális készségeiket. Ezenkívül a gyakornokok és önkéntesek aktívan hozzájárulnak a Fogyatékkal Élő Hallgatók Központja tevékenységeinek és rendezvényeinek szervezéséhez és megvalósításához, amelynek fő célja az inklúzió erősítése és a fogyatékkal élő hallgatók egyetemi környezetbe való integrációjának támogatása.



CSD



A szakmai gyakorlatokra és önkéntes programokra itt lehet jelentkezni: [bsd@ubbcluj.ro](mailto:bsd@ubbcluj.ro)

## Önkéntes tevékenységek

Az Önkéntességi Osztályon keresztül önkéntes tevékenységeket szervezünk különböző kulturális központokban, intézetekben és kari könyvtárakban, kutatóközpontokban, vagy akár külső partnerekkel együttműködve, így lehetőséget biztosítva a hallgatóknak, hogy a közösség életébe aktívan bekapcsolódjanak. Az önkéntesek javára válik a személyes és szakmai készségeik fejlesztése, a hálózatépítés és tapasztalataik igazolása, önkéntességi szerződés és önkéntességi iga-

zolás alapján, ez utóbbinak jogi státusza van, és munkatapasztalatot biztosít a tevékenység szakterületén.

**Önkéntes toborzási kampányokat** szervezünk rövid időtartamú eseményekre vagy közép- és hosszú távú szakmai gyakorlatokra, valamint népszerűsítjük az önkéntességet hivatalos honlapunkon, valamint Facebook-, Instagram- és TikTok-oldalainkon. Ezek a kampányok a társadalmi szerepvállalás népszerűsítését, valamint az oktatási, kulturális és környezetvédelmi ügyek támogatását célozzák.

Eddig 3597 önkéntességi szerződés jött létre, és körülbelül 200 hallgató vesz részt aktívan különböző szakmai gyakorlatokon a BBTE-n, hozzájárulva különböző helyi és egyetemi projektekhez.



Önkéntességi Osztály - kövess minket itt:



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

## Önkéntességgel kapcsolatos tájékoztató tevékenységek

A BBTE hallgatói körében a polgári szellem népszerűsítése céljából rendszeres tájékoztató tevékenységeket folytatunk a BBTE-n és a közösségben elérhető **önkéntes lehetőségek népszerűsítése** érdekében. Ezek közé tartoznak a bemutató előadások, találkozók, workshopok és online kampányok az osztály közösségi média csatornáin, amelyek célja az önkéntesség előnyeinek tudatosítása.

A hallgatók megismerik a zajló tevékenységeket, a rendelkezésre álló szerepeket és a bekapcsolódás módjait, és arra ösztönzik őket, hogy aktív részesei legyenek a BBTE önkéntességi hálózatának.

Ugyanakkor a BBTE Önkéntességi Osztálya évente kétszer, februárban és novemberben workshopokat szervez a BBTE alkalmazottai számára, amelyek célja a résztvevők személyes és szakmai fejlődésének támogatása. Ezek az interaktív foglalkozások kedvező környezetet biztosítanak az ötletcseréhez, az aktív tanuláshoz és az egyetemi, szakmai életben és önkéntes tevékenységekben elengedhetetlen készségek fejlesztéséhez.



Önkéntességi Osztály



Kövess minket itt:

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

Instagram: [https://www.instagram.com/voluntariat\\_ubb/](https://www.instagram.com/voluntariat_ubb/)

TikTok: [https://www.tiktok.com/@voluntariat.ubb?\\_t=ZN-8telApTgtL4&r=1](https://www.tiktok.com/@voluntariat.ubb?_t=ZN-8telApTgtL4&r=1)

## „Egyetemen szeretnék tanulni” program

Az „Egyetemen szeretnék tanulni” programot a BBTE és a World Vision Románia 2023 márciusában indította el azzal a céllal, hogy átfogó **támogatást nyújtson a hátrányos helyzetű hallgatóknak**, hogy befejezhessék egyetemi tanulmányaikat. A projekt során a hallgatók egyéni mentorálási foglalkozásokon, csoportos tanácsadáson és pályaaorientációs foglalkozásokon, szociális és érzelmi készségek fejlesztésére irányuló csoportos foglalkozásokon vehetnek részt, valamint támogatást kapnak az anyagi szükségletek fedezéséhez. A projekt mentorai a BBTE oktatói, doktoranduszai és mesterképzésben részt vevő hallgatói.

Az „Egyetemen szeretnék tanulni” projekt keretében a Karriertanácsadó, Pályaaorientációs és Alumni Központ rendszeres tematikus műhelymunkák szervezésével támogatja a hallgatókat, amelyek az egyetemi és szakmai fejlődésük igényeihez igazodnak. Az interaktív és gyakorlatias, az igényeikre fókuszáló környezetben a hallgatóknak lehetőségük nyílik a karrierjük szempontjából releváns önismeretük elmélyítésére, erősségeik azonosítására, megfelelő és értelmes tanulmányi és karriercéljaik kitűzésére, időgazdálkodási készségeik fejlesztésére, valamint felkészülhetnek a különböző szakmai fejlődési lehetőségek kihasználására. Ezenkívül megtanulják, hogyan építhetnek ki értelmes karriert, hogyan lehetnek rugalmasak a karrierjük során, és hogyan készülhetnek fel optimálisan a munkaerőpiacra való belépésre.



CCOPA, partnerségben a World Vision Romániával



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

Az „**Egyetemre szeretnék menni**” programot a BBTE és a Confindustria Romania közötti partnerség keretében pénzügyileg támogatja: PIRELLI TYRES ROMÂNIA, CPL CONCORDIA CLUJ BRANCH ROMÂNIA és EVOCA MANUFACTURING ROMÂNIA.

## Közvetett szolgáltatások a hallgatók számára

A közvetett szolgáltatások középpontjában a **hallgatók számára elérhető oktatási segédanyagok** biztosítása áll, amelyek erre szolgáló online platformokon érhetőek el. Ezek kiegészítik a kedvezményezetteknek közvetlenül nyújtott szolgáltatásokat, és videókat, írott anyagokat és egyéb digitális formátumokat tartalmaznak, amelyek célja, hogy a hallgatók hozzáférjenek hiteles és naprakész információforrásokhoz. Ezeknek az anyagoknak a rendeltetése a hallgatók szakmai készségeinek fejlesztése. Az anyagok széles körű témákat és módszereket fednek le, elősegítve az alapvető és alkalmazható ismeretek elsajátítását.



CCOPA



Az online források itt érhetőek el:

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

A „Babeş-Bolyai” PsyTech Egyetemi Pszichológiai Klinika számos **önsegítő és pszichoedukációs forrást** kínál, amelyekhez a hallgatók ingyenesen férhetnek hozzá. Ezek az források pszichológiai tablettákat, terápiás dalokat és infográfikákat tartalmaznak, amelyek hasznos információkat nyújtanak az érzelmek kezeléséhez.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



Az online források itt érhetőek el:

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

Használd a **PsyPills applikációt**, egy modern pszichoedukációs önsegítő eszközt, amelyet a stressz-reziliencia fejlesztésére és (kizárólag) a mérsékelt és átmeneti negatív érzelmi állapotok kezelésére terveztek. A PsyPills alkalmazást több klinikai vizsgálatban is tesztelték, és pozitív, jelentős hatást mutatott a negatív érzelmi állapotok csökkentésében.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



Az alkalmazással kapcsolatos részletes információk itt találhatóak:

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

Nyisd meg a **MoodWheel applikációt**, amelynek célja a hangulat napi figyelemmel kísérése. Ez az alkalmazás személyre szabott jelentést készít az érzelmekről, amely tartalmazza a felhasználó által megadott mé-

réseket, valamint bizonyos fiziológiai és viselkedési paramétereket, mint például a fizikai aktivitás, a telefonhasználat és a pulzusszám mérése. Az alkalmazás engedélyezése a hallgatók pszichológiai distresszének mérésére szolgáló eszközként történt.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



Az alkalmazással kapcsolatos részletes információk itt találhatóak:  
<https://clinicadepsihologieubb.com/self-help/>

A BBTE hallgatói a főbb egyetemi épületekben és kampuszokon elhelyezett táblagépek segítségével értékelhetik érzelmi állapotukat. A „Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika öt ilyen eszközt telepített, amelyek segítségével a hallgatók gyorsan és könnyen **figyelemmel kísérhetik érzelmi állapotukat**. A táblagépek a Klinika bannere alapján könnyen felismerhetők.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika

A PsyTech Egyetemi Klinika **ingyenes szűrőteszteket** kínál a stressz, a depresszió és a szorongás szintjének megállapítására. Ezek célja, hogy segítsen a BBTE közösség hallgatóinak tisztázni érzelmi állapotukat, és eldönteni, hogy szükségük van-e szakember segítségére.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



Most hozzáférhetsz a szűrőtesztekhez:  
<https://clinicadepsihologieubb.com/screening/>

Az **online pályaorientációs útmutató** lehetőséget kínál a hallgatóknak, hogy saját ritmusuk szerint végigjárják a jelentőségteljes karrierépítéshez szükséges alapvető lépéseket. Az útmutató lehetőségeket és forrásokat biztosít az önismerethez és a célok eléréséhez szükséges belső és külső erőforrások megismeréséhez, valamint olyan forrásokat kínál, amelyek támogatást nyújtanak a fejlődési lehetőségek azonosításában, a döntéshozatalban és a karrierrel kapcsolatos döntések végrehajtásában.



CCOPA



Az online források itt érhetők el:  
<https://consilierecariera.ubbcluj.ro/2021/04/21/ghid-online-de-orientare-in-cariera/>

Az **online önéletrajz-készítő útmutató** egy olyan eszköz, amely számos gyakorlatot és példát tartalmaz, amelyek célja, hogy segítsék a hallgatókat a munkaerőpiac követelményeinek megfelelő önéletrajz elkészítésében.



CCOPA



Az online források itt érhetők el:

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

Az **állásinterjúkra való felkészülést segítő online útmutató** számos gyakorlatot, példát, konkrét ajánlást és olyan kérdéseket tartalmaz, amelyek az interjúk során felmerülhetnek.



CCOPA



Az online források itt érhetők el:

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

A **LinkedIn-profil létrehozásához készült online útmutató** egy olyan eszköz, amely lépésről lépésre segít kidolgozni a LinkedIn-profil egyes részeit, és információkat nyújt az alkalmazás használatáról.



CCOPA



Az online források itt érhetők el:

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

A **CCOPA Podcast** egy videó podcast-sorozat, amelyben a Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ pszichológusai olyan témákat tárgyalnak, amelyek relevánsak az egyetemi fejlődés és a karrierépítés szempontjából, például az egyetemi környezethez való alkalmazkodás folyamatát, a szakmai felfedezés előnyeit, valamint azokat a módszereket, amelyekkel a hallgatók fejleszthetik a rugalmasságukat karrierjük során.



CCOPA



Az online források itt érhetők el:

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

## Szolgáltatások fogyatékossgal élő hallgatók számára

A Fogyatékossgal Élő Hallgatók Központja (CSD) egy méltányos, befogadó és akadálymentes egyetemi közösséget támogat. Kérésre a CSD **román jelyelvi tolmácsolást** (LSR) biztosít rendezvényekhez és oktatási tevékenységekhez. A központ szakemberei egyéni segítséget nyújtanak a vizsgák során, tanácsot adnak az egyetemi környezet akadálymentesítésével kapcsolatban, valamint támogatást nyújtanak a segítő technológiák és eszközök használatában.

A Fogyatékossgal Élő Hallgatók Központja (CSD) **tájékozási és mobilitási segítséget, mentorálási foglalkozásokat, pszichoedukációs támogatást és személyre szabott tanácsadást biztosít**. Kérésre **hozzáférhetővé teszi a tananyagokat és az egyetemi információkat, összefoglalókat és vázlatokat készít**, valamint **egyéni tanulási foglalkozásokat** szervez.

A kolozsvári „Lucian Blaga” Központi Egyetemi Könyvtár indexeli a Fogyatékossgal Élő Hallgatók Központja (CSD) és a Látássérülteknek Nyújtott Hozzáférési Technológiák Támogató Központja (CATA) által hozzáférhetővé tett könyvek jelentős részét. Kérésre a CSD és a CATA **Braille-írással és nagyobb karakterrel nyomtatott oktatási anyagokat**, valamint **hozzáférhető audio- és videóanyagokat** állít elő.

Évente több mint 50 fogyatékossgal élő vagy speciális nevelési igényű (CES) hallgató részesül tanácsadásban, tutori támogatásban, konkrét értékelési alkalmazkodásokra vonatkozó ajánlásokban, tanulmányi tanácsadásban, adminisztratív segítségben és orientációs támogatásban.

A Fogyatékossgal Élő Hallgatók Központja **tájékoztató és figyelemfelkeltő kampányokat szervez a fogyatékossgal, az inklúzióval és akadálymentességgel** kapcsolatban, amelyeket folyamatosan megoszt a közösségi médiában, valamint interaktív tanfolyamokat és műhelyeket szervez az empátiáról, a tájékoztatásról és az aktív részvételről a hallgatók és az oktatók számára. A Fogyatékossgal Élő Hallgatók Központjának szolgáltatásai minden fogyatékossgal élő hallgatóra kiterjednek, de ezen kívül az oktatókra, a hallgatókat és a BBTE adminisztratív személyzetére is.



CSD



Kövess minket itt: <https://bsd.centre.ubbcluj.ro/ro/>  
Facebook: <https://www.facebook.com/csdubbcluj>

# Programok a BBTE személyzete számára

A Babeş-Bolyai Tudományegyetem az embereket helyezi előtérbe, és az alkalmazottaknak szóló kezdeményezéseinken keresztül célunk a közösséghez való tartozás megerősítése, valamint a motiváló és kiegyensúlyozott munkakörnyezet biztosítása. Az alábbi fejezetben bemutatott programok célja a BBTE munkatársainak szakmai és személyes fejlődésének támogatása, hozzájárulva ezáltal az egyetemen belüli pozitív élményhez. Az alábbiakban részletesen bemutatjuk

azokat a lépéseket, amelyeket ennek a kötelezettségvállalásnak a megvalósítása érdekében teszünk, biztosítva minden alkalmazott számára a képzési, együttműködési és jólléti lehetőségeket.

A BBTE munkatársainak szóló programok elindulásukkor itt kerülnek bemutatásra: (A *Programme de formare pentru angajați* menüben)

<https://www.ubbcluj.ro/ro/staff/>

## Szakmai továbbképzési programok

A folyamatos átalakulásban lévő tudományos és szakmai környezetben a készségfejlesztés és az alkalmazkodóképesség egyre fontosabb tényezővé válik az egyéni és szervezeti siker szempontjából. A Babeş-Bolyai Tudományegyetem olyan programokkal támogatja alkalmazotainak kiválóságát és szakmai fejlődését, amelyek a folyamatos képzésre, a szervezeti hatékonyság növelésére és az egyes tevékenységi területek sajátos készségeinek megerősítésére irányulnak.

Ezek a kezdeményezések a BBTE-közösség különféle szükségleteinek kielégítésére irányulnak, értékes forrásokat biztosítva az akadémiai karrierbe való beilleszkedéshez, az önkéntesség hatásának megértéséhez, az akadálymentesség javításához és a digitális készségek fejlesztéséhez. Ugyanakkor a programok célja a karrierstratégiák optimalizálása személyre szabott coaching segítségével, a szervezeti magatartásformák egyszerűsítése, valamint a folyamatos tanulás és az új szakmai realitásokhoz való alkalmazkodás elősegítése. Minden program célja, hogy támogassa a résztvevőket szakmai célkitűzéseik elérésében, elősegítve a teljesítményt, az innovációt és az együttműködést a BBTE közösségén belül.

### Bevezető foglalkozás: **START az akadémiai karrierben**

A **bevezető foglalkozásokat** azoknak a oktatóknak és kutatóknak szervezzük, akik nemrég csatlakoztak közösségünkhöz, és ezáltal alapvető információkat nyújtunk az egyetemi tudományos pályafutás megkezdéséhez: az egyetem küldetése, jövőkép és egyetemi értékek, az egyetemi struktúra és szabályozások, az oktatási kínálat, a munkavállalók szerepe, juttatásai és kötelezettségei, kutatás és innováció, operatív menedzsment, európai projektek menedzsmentje, az IT-szolgáltatások használata, minőségirányítás és az akadémiai etikára vonatkozó kérdések.



Akadémiai Karrier- és Személyzetpolitikai Osztály, együttműködve a következőkkel: CMCS, CPE, QUALITAS Központ, Etikai Bizottság, Tantervi Osztály, DRU és DTIC



Megvalósítás időszaka: február és október, évente

## Az önkéntesség értéke: Előnyök és hatások a koordinátorok számára

A workshop célja, hogy gyakorlati rálátást nyújtson az **önkéntes csoportok irányítására**, olyan lényeges témákat érintve, mint az önkénteskedni kívánó hallgatók toborzásának folyamata, a hatékony motivációs és együttműködési stratégiák, valamint az együttműködésből származó előnyök. Ez a workshop azoknak az egyetemi alkalmazottaknak szól, akik önkéntesekkel szeretnének dolgozni, és online formában zajlik



Önkéntességi Osztály



Megvalósítás időszaka: november és február, évente

## Akadálymentesség a fogyatékossgal élő személyek számára

Az egyetemi alkalmazottaknak szóló képzési program középpontjában a **fogyatékossgal élő hallgatók igényeinek megértése** és egy inkluzív egyetemi környezet megteremtése áll. A három ülésen az információk hozzáférhetősége, a fizikai terek átalakítása és a fogyatékossgal élő és speciális nevelési igényű hallgatók méltányos támogatásának legjobb gyakorlataival foglalkozunk.



CSD



Megvalósítás időszaka: két évente

## Műhely: Az inklúzió (befogadás) nyelve – gyakorlati bevezetés a román jelnyelvbe (LSR)

Ez a műhely azoknak a BBTE-alkalmazottaknak szól, akik szeretnék megérteni és használni a román jelnyelvet az empatikus és inkluzív kommunikáció eszközeként. Két találkozási kiterjedő interaktív formában a résztvevők megtanulják a jelnyelvi ábécét, a gyakori üdvözlési és bemutatkozási formákat, valamint a siketekkel és nagyothallókkal való kommunikáció alapvető illemtani szabályait. A műhelymunka középpontjában a kommunikációs kontextusok helyes megértése, az üzenetek ritmusának és egyértelműségének tiszteletben tartása, valamint az egyetemi környezetben mindennapi helyzetekben alkalmazható gya-

korlati készségek fejlesztése áll – az információkérésétől a tanórákon való segítségnyújtásig vagy az egyetemi kampuszban való eligazításig. A végső célkitűzés egy mindenki számára hozzáférhetőbb, nyitottabb és tisztellettjelesebb egyetemi környezet megteremtése a közösség minden tagja számára.



CSD



Megvalósítás időszaka: október-november, évente

## Stratégiai és karrierfejlesztési képzés

Stratégiai és karrierfejlesztési képzést kínálunk oktatóknak, kutatóknak, az egyetem adminisztratív és oktatói segédszemélyzetének, az alumni és a tágabb közösség tagjai számára, akik érdeklődnek bizonyos **szakmai készségek fejlesztése**, valamint olyan **speciális készségek és stratégiák elsajátítása iránt**, amelyek elősegítik az egyetemi hallgatókkal való optimális együttműködést azáltal, hogy jobban megfigyelik, megértik és választ adnak a hallgatók igényeire.



CCOPA



Megvalósítás időszaka: az egyetemi tanév teljes időtartama alatt

## Karrierfejlesztési és -menedzsment workshopok

**Karrierfejlesztési és -menedzsment workshopokat** kínálunk azoknak az adminisztratív munkatársaknak, kutatóknak és oktatóknak, akik szeretnék megismerni a karrierjükhöz kapcsolódó belső és külső erőforrásokat, bővíteni szakmai döntéshozatali erőforrásaikat és fejleszteni karrierjük rugalmasságát.



CCOPA



Megvalósítás időszaka: egész év folyamán, igény szerint

## Egyéni szakmai coaching szolgáltatások

A Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ **szakmai coaching szolgáltatásokat kínál a BBTE közösségének**. A BBTE munkatársainak minden félévben megrendezett tájékoztató kampányok

révén szeretnénk tudatosítani a közösség minden tagja számára, hogy lehetőségük van ingyenes, bizalmas egyéni szakmai coaching szolgáltatások igénybevételére. A teljes egyetemi tanév során online vagy offline egyéni szolgáltatásokat kínálunk, amelyek célja az egyén rendelkezésére álló erőforrásoknak megfelelő hatékony karrierterv kidolgozásának támogatása, a továbbképzési lehetőségek azonosításának támogatása, egy életképes karrierút stratégiáinak kidolgozása céljából, megelőzve az olyan problémákat, mint a kiégés, a csendes felmondás/kilépés, a halogatás stb.



CCOPA



Megvalósítás időszaka: igény szerint, évente

## **A szervezeti magatartás hatékonyságának javítására irányuló program**

A szervezeti magatartás hatékonyságának javítására irányuló programot oktatók, kutatók és az adminisztratív személyzet számára kínáljuk, és a következő négy téma köré szervezzük:

### **1. téma *A nehéz viselkedésformák megértése és kezelése: hogyan lehet hatékonyan együttműködni minden típusú alkalmazottal?***

A javasolt tevékenységek a munkahelyen előforduló különböző típusú nehéz viselkedésformák azonosítására és azok kezelésének technikáira összpontosítanak. A résztvevők megvizsgálják ezeknek a viselkedésmódnak az okait, és megtanulják a hatékony együttműködést elősegítő alkalmazkodási stratégiákat.

### **2. téma *Hogyan támogathatod a csapatot: a pszichológiai biztonság növelésére és a kognitív sokszínűség értékesítésére vonatkozó technikák***

Ezek a tevékenységek a pszichológiai biztonság fontosságát hangsúlyozzák a csapaton belül, valamint azt, hogy a kognitív sokszínűség hogyan használható fel az innováció és a kreativitás fokozására. A résztvevők konkrét technikákat sajátítanak el, amelyekkel olyan munkakörnyezetet teremthetnek, amelyben minden tag kényelmesen hozzájárulhat és kifejezheti saját ötleteit.

### 3. téma **Konstruktív visszajelzési technikák**

Ez a workshop olyan eszközöket ad a résztvevők kezébe, amelyekkel konstruktív módon tudnak visszajelzést adni és fogadni. A résztvevők megismerkednek a visszajelzések közlésének különböző módszereivel, valamint azzal, hogyan lehet kezelni az érzelmi reakciókat, és hogyan lehet a visszajelzéseket tanulási és fejlődési lehetőségekké alakítani.

### 4. téma **A mikromenedzsmenttől a felhatalmazásig: a csapat autonómiájának növelése**

Ezek a tevékenységek a mikromenedzsment-alapú vezetési stílusról a csapat autonómiáját és felelősségvállalását elősegítő módra való átállásra összpontosítanak. A résztvevők megismerik az önállóság, felelősségteremtés előnyeit, és stratégiákat tanulnak a vezetési stílusuk fejlesztésére, hogy ösztönözzék a csapat tagjainak kreativitását és innovativitását.

A program fizikai formában, legfeljebb 25 fős csoportokban kerül megrendezésre.



Student Expert Tanácsadói Központ



Megvalósítás időszaka: április-szeptember, évente

## Személyiségfejlesztési programok

### **Pszicho-emocionális és viselkedési optimalizációs program**

Ez a program az akadémiai közösség tagjainak **pszicho-emocionális és viselkedési kihívások kezelésében** nyújt támogatást, fő célja a pszichológiai jóllét előmozdítása és a szervezeti kohézió megerősítése. A program két formában valósul meg: egyéni foglalkozások, amelyek célja a résztvevők egyedi igényeire szabott beavatkozások, valamint a BBTE-s csapatoknak szervezett találkozók, amelyek a csoportdinamika optimalizálására és a csapaton belüli problémák hatékony kezelésére összpontosítanak.



Student Expert Tanácsadói Központ



Megvalósítás időszaka: az egyetemi közösség kérésére

## **Pszichológiai jóllét program**

A pszichológiai jóllét program a BBTE alkalmazottainak szól, és az érzelmi egyensúly, a mentális rugalmasság és az interperszonális készségek fejlesztésére összpontosít. Interaktív műhelymunkák keretében a résztvevők feltárják értékeiket, megtanulják az asszertív kommunikációs stratégiákat és a stressz kezelésének és a kapcsolatok javításának gyakorlati technikáit. A program konkrét eszközöket kínál a jóllét növeléséhez, valamint a harmonikus, együttműködésen alapuló egyetemi környezet megerősítéséhez.

A program a következő témákat fedi le:

### **1. téma *Önismeret és fejlődés: értékek és célok egy kiegyensúlyozott életért***

Ezek a tevékenységek a személyes értékek feltárására és olyan célok kitűzésére összpontosítanak, amelyek egy beteljesült és kiegyensúlyozott életet tesznek lehetővé. A résztvevők megtanulják, hogyan azonosítsák prioritásait, és hogyan hangolják össze cselekedeteiket személyes identitásukkal és alapvető értékeikkel.

### **2. téma *Személyes és szakmai meggyőződések újraértékelése: mentális rugalmasság fejlesztése a kihívásokkal szemben***

A tevékenységek során a résztvevők olyan technikákat ismernek meg, amelyekkel újraértékelhetik a diszfunkcionális/egészségtelen meggyőződéseket és fejleszthetik mentális rugalmasságukat. A résztvevők megtanulják, hogyan lehet legyőzni a kognitív merevséget, és hogyan lehet rugalmasan megközelíteni a kihívásokat az alkalmazkodóképesség és a reziliencia fejlesztése érdekében.

### **3. téma *Praktikus gyakorlatok a jóllét növelésére***

Ezeknek a tevékenységeknek a során a résztvevők megismerik és kipróbálják a jóllét javítására szolgáló gyakorlati technikákat. A tevékenységeket úgy tervezték, hogy azok a mindennapi életben is alkalmazhatók legyenek. Emellett olyan eszközöket is kapnak, amelyek segítenek nekik az egyensúly megőrzésében a stresszes helyzetekben.

### **4. téma *A frusztrációtól az együttműködésig: asszertív kommunikációs stratégiák***

A tevékenységek az asszertív kommunikáció fejlesztésére összpontosítanak, mint a konfliktusok kezelésének és a frusztrációk megelőzésének

eszközére. A résztvevők megtanulják, hogyan fejezzék ki világosan és tisztelettudóan igényeiket, hogy ezáltal fenntartsák a kollaboratív légkört.

### 5. téma **Egészséges kapcsolatok - a bizalom és az elkötelezettség pillérei**

Ezek a tevékenységek az egészséges kapcsolatok alapvető összetevőit vizsgálják: a bizalmat és az elkötelezettséget. A résztvevők megtanulják, hogyan építsenek és tartsanak fenn kölcsönös tiszteleten és támogatáson alapuló kapcsolatokat, és hogyan kerüljék el a kapcsolatokban a mérgező attitűdöket és viselkedésmódokat.

A program személyes jelenléttel, legfeljebb 25 fős csoportokban zajlik.



Student Expert Tanácsadói Központ



Megvalósítás időszaka: november-március, évente

### **Saját mentális egészségünk ápolása az egyetemi környezetben**

A „Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika 18 videóanyagból álló, összesen több mint 100 perces tanfolyamot kínál. A 7 modulból álló kurzus célja az **oktatók érzelemkezelési készségeinek fejlesztése**, különös tekintettel a tanárok jóllétére és a mentális egészség előmozdítójaként betöltött szerepük támogatására az osztályteremben. A kurzus hamarosan elérhető lesz a Babeş-Bolyai Tudományegyetem minden oktatója számára, és a Továbbképzési, Távoztatási és Csökkentett Látogatású Központ (CFCIDFR) együttműködésével fogjuk népszerűsíteni, ahol a regisztrációs időszakot is bejelentik.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



Megvalósítás időszaka: február-március az első csoport, igény alapján újabb csoport létrehozása is lehetséges

### **A hallgatók mentális egészségének ápolása**

A „Babeş-Bolyai” PsyTech Egyetem Pszichológiai Klinikája ingyenes tanfolyamot kínál a hallgatók mentális egészségének ápolásáról az egyetemi környezetben, amelyet a Babeş-Bolyai Tudományegyetem oktatói, kutatói és adminisztratív személyzete számára terveztek. A kurzus

keretében a résztvevők megtanulják, hogyan ismerhetik fel a hallgatók érzelmi problémáinak jeleit, hogyan teremthetnek támogató oktatási környezetet, és hogyan segíthetik a hallgatókat a felmerülő érzelmi nehézségek leküzdésében.

A „Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika szakértői csapatának támogatásával **gyakorlati stratégiákat ismerhetnek meg a hallgatók jóllétének elősegítésére**, valamint a **válsághelyzetekben való hatékony beavatkozásra**. A kurzus online, aszinkron módon zajlik, és a Továbbképzési Központtal együttműködésben kerül meghirdetésre, ahol a pontos regisztrációs időszakot is közzéteszik.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



Megvalósítás időszaka: február-március, igény alapján újabb csoport létrehozása is lehetséges

## Szolgáltatások az alkalmazottak gyermekeinek

Aktív kutatási projektek alapján a „Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetem Pszichológiai Klinika a **„RETMAN Pszichoterápiás Rendszer”** ajánlja fel az egyetemi alkalmazottak gyermekeinek. A RETMAN Pszichoterápiás Rendszer képregényekből, rajzfilmekből, terápiás történetekből és egy terápiás játékból áll, amelynek célja, hogy segítse a gyermekeket, hogy jobban megismerjék érzelmeiket és azok kezelését.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



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

## Pszichológiai tanácsadás és egyéni pszichoterápia

Azok az alkalmazottak, akiknek tanácsadási ülésre, személyes erőforrásaik optimalizálására, **önismereti folyamatban való támogatásra**, személyes fejlődésre és szakmailag releváns transzverzális készségek fejlesztésére van szükségük, 4 ingyenes pszichológiai ülésen vehetnek részt. A szolgáltatások személyesen és online is elérhetőek.



Student Expert Tanácsadói Központ



További részletek: [consilierestudentexpert@gmail.com](mailto:consilierestudentexpert@gmail.com)

Az **érzelmi és/vagy viselkedési nehézségekkel** küzdő alkalmazottak személyre szabott pszichológiai beavatkozásban részesülhetnek. A szolgáltatásokra való regisztrációt követően a BBTE alkalmazottai egy rövid online értékelésen vesznek részt, amely alapján a megfelelő beavatkozást kapják. A beavatkozások lehetnek digitális formában, a BBTE-PsyTech Virtuális Klinika segítségével (pl. online transzdiagnosztikai protokoll, gamifikált transzdiagnosztikai protokoll, online szülői program, ökológiai beavatkozás) vagy transzdiagnosztikai pszichoterápiás protokollon alapuló ingyenes egyéni ülések. A szolgáltatások személyesen és online is elérhetők, és mind az alkalmazottak, mind családtagjaik számára elérhetők.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



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

## Open door/call

Az Open door/call projekt keretében az egyetemi alkalmazottaknak lehetőségük van egy 30 perces beszélgetésre egy pszichológussal, hogy támogatást kapjanak a **jelenlegi problémáik kezelésében**.

A projekt évente, a mentális egészség világnapja (október 10.) keretében kerül megrendezésre.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



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

## Pszichológiai szűrés

A PsyTech Egyetemi Klinika **ingyenes szűrővizsgálatokat** kínál a stressz, a depresszió és a szorongás szintjének megállapítására. Ezen szűrővizsgálatok célja, hogy segítsék a BBTE közösség alkalmazottait érzelmi állapotuk tisztázásában és annak eldöntésében, hogy szükségük van-e szakember segítségére.



„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika



A szűrővizsgálatokhoz itt lehet hozzáférni:  
<https://clinicadepsihologieubb.com/screening/>

## Viselkedésmodellező programok

A viselkedésmodellező programok révén olyan alkalmazott tanulási lehetőségeket szeretnénk kínálni, amelyek célja az egyéni készségek fejlesztése, az interperszonális kapcsolatok optimalizálása és a szakmai és magánélet közötti egyensúly megteremtése.

Ezek a kezdeményezések a szükségletekre reagálnak, a felelősségteljes pénzügyi forrásgazdálkodástól és a hatékony digitális jelenlét kialakításától a családi kapcsolatok megerősítéséig és a mindennapi élet tudatosabb szemléletének kialakításáig. Az interaktív foglalkozásokon a résztvevők olyan gyakorlati eszközöket és stratégiákat sajátíthatnak el, amelyek segítségével viselkedésüket optimalizálhatják, és kiegyensúlyozottabb, harmonikusabb életmódot alakíthatnak ki.

### Gyermeknevelési program

A program interaktív műhelyek sorozatát képezi, amelyeket személyesen tartanak, és célja, hogy segítse az egyetemi alkalmazottakat abban, hogy **mélyebben megértsék a gyermekeikkel való kapcsolatukat**. A résztvevők megismerik a gyermekek érzelmi és viselkedési igényeit, és gyakorlati eszközöket kapnak a kommunikáció javításához, a szülői kihívások kezeléséhez és a kiegyensúlyozott családi környezet megerősítéséhez. A program alkalmazott tanulási keretrendszert biztosít, amelynek célja a szülők és gyermekek közötti harmonikus és hatékony kapcsolatok elősegítése.



Akadémiai Karrier- és Személyzetpolitikai Osztály, együttműködve a Pszichológia és Neveléstudományok Karral



Megvalósítás időszaka: június-július, évente

### Pénzügyi nevelési program

Az alkalmazottak számára szervezett pénzügyi nevelési program fő célitűzése, hogy javítsa pénzügyi döntéseik meghozatalát, és tudatos és egészséges pénzügyi magatartás kialakításával segítse őket személyes költségvetésük ellenőrzésében. Gyakorlatias és interaktív megközelítés révén a résztvevők megtanulják, hogyan azonosítsák a pénzügyi döntéseiket befolyásoló tényezőket, megértsék a pénzhez való viszo-

nyukat, alkalmazzák a kiadásaik optimalizálására szolgáló szabályokat, és javítsák pénzügyi helyzetüket.

A tudatosságra és a folyamatos fejlődésre összpontosítva a program hozzájárul a **pénzügyi stressz csökkentéséhez és a jóllét növeléséhez**, így a személyes pénzügyek a kiegyensúlyozott élet szövetségesévé válnak.

A program 3 szakaszra oszlik, amelyek mindegyike 90 percig tart, így az intelligens pénzügyi szokások az egyik szakaszból a következőbe integrálhatók, végső célként mindenki pénzügyi életének javítását tűzzük ki.



Akadémiai Karrier- és Személyzetpolitikai Osztály, együttműködve a Közgazdaság- és Gazdálkodástudományi Karral



Megvalósítás időszaka: március-április, évente

## Workshop: Hogyan fektess be a pénzedet? – gyakorlati bevezetés a személyes befektetések világába

Ez a workshop azoknak az alkalmazottaknak szól, akik szeretnék továbblépni a személyes költségvetésük kezeléséről a pénzügyi bölcs megközelítés felé. A strukturált és interaktív foglalkozáson a résztvevők megtanulják a befektetés alapjait: hogyan működnek a különböző típusú pénzügyi eszközök, hogyan válasszák ki a kockázati profiljuknak megfelelő befektetéseket, és hogyan építsenek fel személyes céljaikhoz igazodó, diverzifikált portfóliót. A műhelymunka tisztázza a megtakarítás és a befektetés közötti különbséget, a hozamok, kockázatok és jutalékok típusait, valamint a havi, hosszú távú befektetések kezdeti stratégiáit. A megközelítés pragmatikus, konkrét példákkal és forgatókönyvekkel, amelyek könnyen alkalmazhatók a való életben, így a résztvevők egyszerű és biztonságos tervvel távoznak első befektetéseik megtétele felé.



Akadémiai Karrier- és Személyzetpolitikai Osztály



Megvalósítás időszaka: február, évente

## Közösségi média workshop: Hogyan válhatsz láthatóvá és hallhatóvá?

Ennek a workshopnak a célja, hogy segítse az egyetemi alkalmazottakat **közösségi média fiókjaik** hatékony kezelésében, és azok értékes

eszközzé alakításában a hálózatépítés, a személyes és szakmai fejlődés érdekében. A résztvevők megtanulják, hogyan optimalizálhatják profiljukat a különböző platformokon, hogyan növelhetik bejegyzéseik láthatóságát, és hogyan érhetnek el nagyobb közönséget, valamint megismerik az aktív digitális jelenlét előnyeit.

Ezenkívül a workshop gyakorlati stratégiákat kínál a hobbi és a személyes érdeklődés közösségi médiában való népszerűsítésére, hogy ezek hiteles kifejezési és kapcsolatteremtési eszközzé váljanak. Konkrét tanácsok és alkalmazott példák segítségével a résztvevők megtanulják, hogyan építhetnek ki koherens és vonzó online arculatot, amely igazodik igényeikhez és célkitűzéseikhez.



Akadémiai Karrier- és Személyzetpolitikai Osztály



Megvalósítás időszaka: június, évente

## Workshop: Harmónia és egyszerűség a mindennapi életben

Ez a workshop lehetőséget biztosít az egyetemi alkalmazottaknak, hogy újra felfedezzék az egyszerű dolgok szépségét, és fejlesszék képességüket, hogy megfigyeljék és értékeljék a mindennapjainkat körülvevő apró részleteket.

Interaktív és inspiráló megközelítés révén a résztvevők megtanulják, hogyan javíthatják a boldogságról alkotott véleményüket, hogyan tekinthetnek rá úgy, mint ami túlmutat a tárgyi javakon, és hogyan találhatják meg az egyensúlyt a lényeges dolgokban.

A foglalkozás során megvizsgáljuk, hogy az **életünk és munkánk helyszínei hogyan befolyásolják jóllétünket**, és hogyan alakíthatjuk otthonunkat a béke és a kényelem menedékévé. Megvitatjuk a fényt, a színeket, a textúrákat és a térrendezését fontosságát, valamint azt, hogyan hozhatunk több harmóniát életünkbe azzal, hogy tudatosabban figyelünk a környezetünkre.

A műhelymunkát egy belsőépítész vezeti, aki elméleti ismereteket ötvöz gyakorlati feladatokkal, amelyek célja, hogy segítse a résztvevőket abban, hogy nagyobb figyelemmel, hálával és örömmel tekintsenek életükre és személyes terükre.



Akadémiai Karrier- és Személyzetpolitikai Osztály



Megvalósítás időszaka: március-április, évente

## Workshop: Az energia, amely mozgásba hoz

Ez az integrált workshop a mozgás előnyeinek mentális feltárását ötvözi olyan praktikus gyakorlatokkal, amelyek könnyen alkalmazhatók bármilyen szakmai rutin során. A résztvevők megismerik, hogy a fizikai aktivitás, még a nagyon rövid formák is, hogyan generálhatnak alapvető mentális erőforrásokat: világosságot, motivációt, koncentrációt és jóllétet. Az oktató olyan mikrogyakorlatokon keresztül vezeti a résztvevőket, amelyek irodai vagy távmunkához igazodnak, gyors légzési technikákat, a mentális fáradtság csökkentésére szolgáló stratégiákat és néhány perc alatt alkalmazható ötleteket mutat be. A hangsúly a test merevségének megelőzésén, a stressz kezelésén, valamint és a test és elme közötti egészséges kapcsolat ápolásán van, hogy a résztvevők egyszerű, hatékony és azonnal használható eszközökkel távozhassanak.



Testnevelés és Sport Kar



Megvalósítás időszaka: kétévente

# Központok és partnerek bemutatása

*Az anyagban szereplő programokat a következő szervezetek biztosítják:*

**A Hallgatói Támogatási és Fejlesztési Osztály révén:**

- Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ - CCOPA
- Student Expert Tanácsadói Központ
- Fogyatékkal Élő Hallgatók Központja - CSD
- Önkéntességi Osztály
- STUDHUB Tanulási Központ

**„Babeş-Bolyai PsyTech” Egyetemi Pszichológiai Klinika**

**Akadémiai Karrier- és Személyzetpolitikai Osztály**

**Együttműködők (ábécé sorrendben):**

- Nemzetközi Együttműködési Központ - CCI BBTE
- Továbbképzési, Távoktatási és
- Csökkentett Látogatású Központ - CFCIDFR BBTE
- Tudományos Kutatásmenedzsment Központ - CMCS BBTE
- Európai Programok Központja - CPE UBB
- BBTE QUALITAS Központ
- BBTE Etikai Bizottság
- BBTE Tantervi Bizottság
- Humán erőforrás Igazgatóság - DRU BBTE
- Információ- és Kommunikációtechnológiai Igazgatóság - DTIC BBTE
- Testnevelés és Sport Kar
- Pszichológia és Neveléstudományok Kar - FPSE BBTE
- Közgazdaság- és Gazdálkodástudományi Kar - FSEGA BBTE
- Made in Cluj by Radio Transilvania
- UBB Alumni US Chapter
- World Vision România

***Confindustria România partnerek, akik támogatják az anyagban bemutatott konkrét tevékenységeket:***

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

## Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ – CCOPA

A Karriertanácsadó, Pályaorientációs és Alumni Központ a Babeş-Bolyai Tudományegyetem közösségét támogatja tanulmányi és szakmai fejlődésében. A központ küldetése, hogy egyedülálló élményeket és alapvető ismereteket nyújtson a programokban részt vevőknek, hogy megalapozott és felelősségteljes döntéseket hozhassanak jövőjükéről.

A központ szolgáltatásai az egyetem hallgatóinak, alkalmazottainak és végzettjeinek szólnak, és sokféle igényre kínálnak megoldásokat: karrier-tanácsadás és pályaorientáció (egyéni és csoportos), próba-állásinterjúk, személyre szabott önéletrajz-visszajelzések, valamint olyan rendezvények, workshopok és tematikus táborok szervezése, amelyek célja a transzverzális készségek fejlesztése és egy erős közösség kiépítése.



**Helyszín:** Haşdeu Diákkomplexum, B. P. Haşdeu utca 51., az egyetemi étkezde épülete, I. emelet, Kolozsvár



**Honlap:** <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/>

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

**Instagram:** <https://www.instagram.com/centruldecariere.ubb/>

[https://www.instagram.com/alumni\\_ubb/](https://www.instagram.com/alumni_ubb/)

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

## Student Expert Tanácsadói Központ

A Student Expert Tanácsadói Központ a Babeş-Bolyai Tudományegyetem közösségének pszichológiai jóllétét támogatja. A központ küldetése, hogy támogassa a hallgatókat és az egyetemi közösség többi tagját napjaink egyre igényesebb feltételeihez való alkalmazkodásban.

A központ kitűzött célja a személyes optimalizációs szolgáltatások, pszichológiai tanácsadás (egyéni és csoportos) biztosítása, pszicho-educációs segítségnyújtás, műhelyek, rendezvények és kampányok szervezése a pszichológiai jóllét és a mentális egészség népszerűsítése érdekében.



**Helyszín:** Haşdeu Diákkomplexum, B. P. Haşdeu utca 45., 3-as egyetemi bentlakás, földszint, Kolozsvár



**Honlap:** <http://consilierestudent.cogpsy.ro/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/ConsiliereStudentExpert>

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

**TikTok:** [https://www.tiktok.com/@consiliere.psi.ubb?\\_t=ZN-8tfKKhgysFy&\\_r=1](https://www.tiktok.com/@consiliere.psi.ubb?_t=ZN-8tfKKhgysFy&_r=1)

## „Babeş–Bolyai PsyTech” Egyetem Pszichológiai Klinika

A „Babeş–Bolyai” PsyTech Egyetemi Pszichológiai Klinika a kolozsvári Babeş–Bolyai Tudományegyetem egyik egysége, amelyet a Romániai Pszichológusok Kollégiuma akkreditált, és az ország első ilyen jellegű intézménye, amely széleskörű speciális pszichológiai szolgáltatásokat kínál a BBTE közösségének. A hallgatóknak és az egyetemi alkalmazottaknak nyújtott szolgáltatások között szerepel a klinikai értékelés, a személyes és online pszichoterápia, valamint az UBB-PsyTech Virtuális Klinika innovatív digitális pszichológiai beavatkozásai. A klinika csapata a terület tapasztalt szakemberekből áll, akik tudományosan igazolt pszichológiai beavatkozásokat kínálnak, hozzájárulva ezzel a BBTE közösség jóllétéhez.



**Helyszín:** Str. Republicii 37., Florian Ştefănescu Goangă épület, alagsor, Clinica PsyTech terem, Kolozsvár, és B. P. Haşdeu utca 51., egyetemi étkezde épülete, H4 terem, Kolozsvár



**Honlap:** <https://clinicadepsihologieubb.com/despre-noi/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/ClinicaPsyTech>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/clinicapsytech/?igsh=MWwxdHFyeDBwMjV3Zg%3D%3D#>

## A Fogyatékkal Élő Hallgatók Központja – CSD

A Fogyatékkal Élő Hallgatók Központjának (CSD) legfontosabb feladata a fogyatékkal élő és/vagy speciális nevelési igényű hallgatók inklúziója a Babeş–Bolyai Tudományegyetem egyetemi közösségébe.

A Fogyatékkal Élő Hallgatók Központja akadálymentes fizikai és társadalmi környezet megteremtésével támogatja a fogyatékkal élő hallgatók hozzáférését az oktatáshoz. A CATA központ támogatásával hozzáférhetővé teszi az oktatási anyagokat, és támogatást nyújt a hallgatók igényeihez igazodó kiértékeléshez. A Fogyatékkal Élő Hallgatók Központja keretében interaktív műhelyeket szervezünk az adminisztratív és oktatói

személyzet számára, hogy felhívjuk a figyelmet az akadálymentességre és a fogyatékossgal élő hallgatók igényeinek megértésére, és hogy elősegítsük az együttérzés kialakulását.

A fogyatékossgal élő hallgatók számára egyetemi műhelyeket, a tanulási készségek fejlesztése érdekében személyre szabott oktatási tanácsadást, akadálymentességi és inkluzív rendezvényeken való részvételt, az egyetemi értékelésben nyújtott támogatást, megfelelő forrásokhoz és szolgáltatásokhoz való hozzáférést, valamint pszichológiai tanácsadást biztosítunk.



**Helyszín:** Mořilor út 11., 5. emelet, 507-es terem, Kolozsvár  
**E-mail:** [bsd@ubbcluj.ro](mailto:bsd@ubbcluj.ro) telefon 0723 245 385



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

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

**Instagram:** <https://www.instagram.com/csdubbcluj/>

**TikTok:** <https://www.youtube.com/@csdubbcluj>

## Önkéntességi Osztály

A Babeş-Bolyai Tudományegyetem Önkéntességi Osztálya egy olyan tér, amelynek célja a BBTE hallgatói és alkalmazottai aktív részvételének és személyes fejlődésének elősegítése. Különböző tevékenységek és programok révén támogatjuk egy önzetlen és felelősségteljes egyetemi közösség kialakulását, amely szorosan kapcsolódik a társadalom igényeihez.

Küldetésünk, hogy elősegítsük az önkéntes tevékenységekhez való hozzáférést, amelyek hozzájárulnak a szakmai készségek fejlődéséhez és értékes kapcsolatok kialakításához a résztvevők és a helyi közösség között.

Tevékenységeink célja, hogy rávilágítsunk az önkéntesség alapvető szerepére az egyetemi életben, és hogy a közösség minden tagját arra ösztönözzük, hogy aktív szerepet vállaljon a pozitív hatású kezdeményezésekben. Ezek közé tartozik az önkéntesek toborzása a BBTE és partnerei által megvalósított projektekhez, az önkéntesek által szervezett események és kezdeményezések népszerűsítése, valamint az egyetemi közösség tagjai számára személyes és szakmai fejlődési lehetőségek megteremtése és támogatása.

Workshopokat és interaktív foglalkozásokat szervezünk, amelyek célja az önkéntességhez, a vezetői és csapatmunkához szükséges készségek fejlesztése. Emellett elősegítjük a helyi, országos és nemzetközi szervezetekkel és intézményekkel való partnerségeket, hozzájárulva ezzel az önkéntesség hatásának növekedéséhez.

Ugyanakkor hivatalos igazolások kibocsátásával, valamint elismerő, díjátadó rendezvények szervezésével értékeljük az önkéntesek erőfeszítéseit.



**Helyszín:** B. P. Haşdeu utca 45. Haşdeu Diákkomplexum, C4-es terem, I. emelete (a Karrierközpontban), Kolozsvár



**Honlap:** <https://voluntariat.centre.ubbcluj.ro/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/VoluntarUBB#>

**Instagram:** [https://www.instagram.com/voluntariat\\_ubb/](https://www.instagram.com/voluntariat_ubb/)

**TikTok:** [https://www.tiktok.com/@voluntariat.ubb?\\_t=ZN-8telApTgtL4&\\_r=1](https://www.tiktok.com/@voluntariat.ubb?_t=ZN-8telApTgtL4&_r=1)

## STUDHUB Tanulási Központ

A STUDHUB Tanulási Központot 2019-ben hozták létre azzal a céllal, hogy támogatást és útmutatást nyújtson a hallgatóknak, különösen az elsőéves alapképzési egyetemmel hallgatóknak, az egyetemi lemorzsolódási arány csökkentése érdekében.

A STUDHUB projekt keretében a hallgatók workshopokon, pályaorientációs és/vagy pszichológiai tanácsadási foglalkozásokon vehetnek részt. Ezekon a tevékenységeken a hallgatók más karok hallgatóival ismerkedhetnek meg, személyesen és szakmailag fejlődhetnek, és hatékonyabban alkalmazkodhatnak az egyetemi élethez.



**Helyszín:** Republicii utca 44., Kolozsvár



**Honlap:** <https://studhub.centre.ubbcluj.ro/ro/home/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/studhubbbu/>

## Akadémiai Karrier- és Személyzetpolitikai Osztály

Az Akadémiai Karrier- és Személyzetpolitikai Osztály az egyetem azon szervezete, amely a személyzet humánerőforrás-stratégiáinak kidolgozásáért és végrehajtásáért felelős.

A szakosztály támogatja az akadémiai karriermenedzsmentet toborzási, kiértékelési, képzési és szakmai fejlesztési politikák révén, biztosítva, hogy ezek összhangban legyenek az intézmény stratégiai céljaival. Emellett hozzájárul a személyzeti politikák kidolgozásához és frissítéséhez, elősegítve a tisztességes, hatékony és akadémiai kiválóságra törekvő munkakörnyezet kialakítását.



**Helyszín:** M. Kogălniceanu utca 1., Kolozsvár



## BBTE központok, amelyek hozzájárultak ennek az anyagnak az összeállításához:



CCOPA



CSD



Clinica de Psihologie  
Psytech



Compartimentul  
Voluntariat





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

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



ISSN 3120-256X  
ISSN-L 3120-256X

designed by

