

NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



Hello, UPT!

Așteptarea a luat sfârșit! Începem un nou an universitar, cu forțe proaspete și noi proiecte, pe care sperăm să le putem desfășura împreună.

Specialiștii Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră vă așteaptă, ca împreună, să descoperiți modul cel mai potrivit în care vă puteți îndeplini toate obiectivele profesionale.

NICE TO MEET YOU 😊

Bine ați venit în comunitatea UPT. Sperăm ca tranziția de la liceu spre mediul academic să fie una ușoară, dar dacă întâmpinați probleme, echipa CCOC cu siguranță te poate ajuta.

Cine suntem noi?

Suntem o echipă tânără, dinamică, care te poate ajuta ca încă din anul I să pui bazele viitoarei tale cariere. Fie că ești interesat de dezvoltarea ta personală sau profesională, ai nevoie de ajutor în gestionarea emoțiilor sau a încrederii de sine, specialiștii noștri pot fi alături de tine pe tot parcursul acestui proces.

Nu ezita să ne contactezi pentru că noi, punem cariera ta pe primul plan!

CCOC
Centrul de Consiliere și Servicii de
UNIVERSITATEA POLITEHNICĂ TIMIȘOARA

Aici poți beneficia de:


- CONSILIERE ÎN CARIERA
- OPORTUNITĂȚI DE PRACTICĂ
- VOLUNTARIAT
- INFORMARE
- CONSILIERE EDUCATIONALĂ
- SESIUNDE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ
- OPORTUNITĂȚI DE CARIERA
- CONSILIERE PSIHOLOGICĂ, EVALUARE ȘI TESTARE APERTIUDINALĂ
- SERVICII DE ADAPTARE ȘI INTEGRARE SOCIALĂ
- SESIUNDE DE AUTOCUNDAȘTERE

WWW.CCOC.UPT.RO
CCOC@UPT.RO
WWW.FACEBOOK.COM/CCOC.UPT

CLĂDIRA BIBLIOTECII UNIVERSITĂȚII POLITEHNICE TIMIȘOARA
BULEVARDUL VASILE PĂRVAN, NR. 2B, SALA A001
TEL: 0256/404704

ACCOMMODATION WEEK

Știm că tranziția de la liceu la mediul academic poate fi tricky, de aceea, în cadrul Centrului de Orientare și Consiliere în Carieră(CCOC) încercăm, prin diferite activități să vă ușurăm acest proces.

- Una dintre cele mai des întâlnite dileme, pentru studenții de anul I, constă în **descifrarea orarului**. Noi te putem ajuta să înțelegi „care-i treaba” cu săptămâna pară sau impară, care e diferența dintre curs, seminar și laborator, sau orice altă nelămurire ai legată de interpretarea acestuia.
- În cazul în care te simți „lost in UPT”, hai la noi și împreună putem face un tur virtual al campusului UPT, în speranța că identificarea sălilor de curs va fi mai ușoară ulterior.
- Hai să descoperi de ce servicii poți beneficia în cadrul CCOC și cum acestea contribuie la dezvoltarea ta personală și profesională. Studenția nu este doar despre cursuri și sesiune, ci ai posibilitatea de a te implica în numeroase activități dedicate ție. Fie că alegi să faci o vizită la sediul nostru, fie alegi să participi la prezentarea pe care o vom susține online, alege să fii informat în legătură cu posibilitățile care vor contribui la viitoarea ta carieră.
- Nu știi să folosești la capacitate maximă platforma ZOOM? Solicită-ne ajutorul, iar conectarea la cursurile și seminariile online nu va mai fi o problemă. Deja avem peste doi ani de experiență .
- Chiar dacă ți se pare devreme să apelezi la serviciul  unui consilier de carieră, o carieră de succes se planifică din timp. Vino să facem cunoștință și împreună să identificăm obiectivele tale pe termen lung.

- Înțelege de la început cum se cumulează creditele și cum să scapi de restanțe. Knowledge is power!
- Dacă vrei să interacționezi cu alți colegi, dar să te și distrezi în același timp, participă la „Discover UPT - selfie power”. O altfel de competiție care te ajută să identifici punctele cheie ale campusului universitar, să descoperi istoria UPT și nu numai. Pregătim multe surprize pentru tine. Urmărește pagina noastră de Facebook și află mai multe detalii.



CE POATE SĂ ÎȚI OFERE CCOC?

SESIUNI DE AUTOCUNOAȘTERE - CÂT DE MULTE ȘTII DESPRE TINE?

Procesul de autocunoaștere este unul extrem de important și care se desfășoară pe tot parcursul vieții. Fie că vorbim de puncte tari sau slabe, abilități, valori sau trăsături de personalitate, sunt aspecte care ne influențează atât viața personală, cât și cea profesională.

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră, vine în sprijinul tău și te ajută să descoperi acele aspecte care pot face diferența în CV-ul tău. În fiecare an, se desfășoară workshopuri tematice care au la bază autocunoașterea.

Acestea încep cu descoperirea intereselor prin aplicarea testului Holland, continuând apoi cu stabilirea unor obiective pe termen scurt, mediu și lung, cu identificarea punctelor tari și a oportunităților profesionale, dar și validarea anumtor valori și abilități individuale. Toate acestea contribuie la realizarea unui plan personal de carieră, care face parte din rețeta care îți poate asigura un început de carieră sigur, cu pași îndreptați direct spre succesul profesional.

Fă-ți o programare pentru una dintre sesiunile de consiliere individuale sau de grup.

CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ

- este o intervenție psihologică în scopul optimizării, autocunoașterii și dezvoltării personale sau în scopul prevenției și remiterii problemelor emoționale, cognitive și de comportament.

Dacă te afli în impas cu privire la rezolvarea unor situații de criză ,sociale, profesionale sau familiale te putem ajuta în cadrul unor ședințe de consiliere psihologică. Totodata te putem ajuta să te cunoști mai bine și să îți îmbunătățești abilități, relații și creându-ți o stare de echilibru și de bine din punct de vedere mental.

CONSILIERE EDUCAȚIONALĂ

Consilierii CCOC au rol de mediatori în orientarea carierei, de a ține permanent legătura cu ofertele de pe piața muncii. Aceștia pot orienta în ceea ce privește cariera, obstacolele întâlnite pentru a fi depășite, identificarea abilităților specifice, a punctelor tari și a celor slabe. Rolul consilierilor noștri este acela de a ajuta studenții să își planifice traseul profesional educațional.



EVALUARE APTITUDINALĂ

De ce ne înțelegem cu anumite persoane dar cu altele nu? De ce ceea ce este important pentru noi nu este important pentru toata lumea? De ce unii suntem punctuali și alții nu? De ce este important să știi ce fel de membru în echipa sunt? De ce pot vinde unor clienți ușor sau de ce pot convinge ușor doar anumiți colegi?

CE URMARESTE TESTAREA PSIHOLOGICA?

- Identificarea profilului de personalitate
- Identificarea tipului de aptitudini
- Cuantificarea inteligenței emoționale
- Motivațiile
- Creativitatea
- Rezistență la stres
- Orientarea vocațională

ADAPTARE ȘI INTEGRARE SOCIALĂ

Adaptarea studenților presupune cunoașterea indicatorilor care constituie sistemul de realizare a interacțiunii dintre personalitatea studentului și ansamblul condițiilor de desfășurare a procesului de învățământ. Scopul principal al învățământului universitar este asigurarea unui program de studiu realizat în așa fel încât cei implicați să se poată adapta ușor pentru a răspunde cu maximum eficiență cerințelor educative.

Este necesară cunoașterea indicatorilor implicați în procesul adaptării, evidențierea factorilor care pot influența modul de adaptare și criteriile de ameliorare a procesului de adaptare. Adaptarea la procesul instructiv-educativ necesită o menținere a echilibrului psihologic, o continuă perfecționare care antrenează un cumul de factori interni și externi. Aplicarea metodelor psihologice cu scopul îndrumării corecte și a consilierii psihologice poate îmbunătăți indicii adaptării și totodată spori productivitatea activității de învățare.

SESIUNI DESPRE RELAȚII, INTERACȚIUNE NOASTRĂ SOCIALĂ

Studierea relațiilor sociale în complexitatea, diversitatea și dinamica lor are importanță deosebită atât pentru înțelegerea structurii și funcționării sistemului, cât și pentru intervenția practică la diverse paliere ale sistemului social.

Relațiile sociale reprezintă un sistem de interacțiuni sociale dintre doi parteneri (indivizi sau grupuri) care au la bază atitudini, interese și situații. Relațiile din cadrul grupurilor mici se bazează pe contacte și interacțiuni directe și personale, dar în cadrul grupurilor mari, al colectivităților, al societăților relațiile sunt complexe și se bazează, pe interacțiuni indirecte.

Nevoile oamenilor de interacțiune în rezolvarea problemelor lor presupun dezvoltarea anumitor reguli și legi pentru formarea tipurilor de relații sociale, în urma cărora apare un tip stabil de relații sociale. Urmând aceste reguli și legi, poți fi sigur că faci ceea ce trebuie și speri că îți vei rezolva problema. Cunoașterea legilor de funcționare a tipurilor de relații sociale permite unei persoane să se simtă suficient de confortabil într-un anumit grup social, să înțeleagă mai mult sau mai puțin clar locul lor în grup și locul fiecăruia dintre membrii săi.

Mai mult, tipul relațiilor sociale acționează ca, ca să spunem așa, un sistem de coordonate pentru autodeterminarea unei persoane într-un grup social și recunoașterea reciprocă, determinarea propriilor și sarcini comune... Aceasta este o economie semnificativă de energie, atunci când în majoritatea cazurilor de interacțiune socială nu este nevoie să cheltuiți energie suplimentară pentru recunoașterea tiparelor, divulgarea caracteristicilor unui anumit tip de relații sociale etc.



STIATI CA...

”Cele mai fericite momente din viața noastră sunt cele în care ne jucăm la fel ca și copiii mici, când cântăm și când dansăm, când explorăm și creăm diferite lucruri numai pentru a ne amuza.

Această stare de fericire maximă care caracterizează comportamentul de copil este firească, întrucât ea exprimă mintea umană normală. Copiii sunt inocenți și este firesc ca ei să exprime iubirea. Ce s-a întâmplat însă cu noi? Ce s-a întâmplat cu întreaga lume în care trăim?

...

Ca să devenim maeștri ai iubirii, noi trebuie să practicăm arta de a iubi. La fel ca și orice altă manifestare, arta relațiilor interumane se învață prin practică, iar cei care practică suficient de mult pot atinge un control perfect asupra ei.

Așadar, controlul unei relații de cuplu sau de prietenie ține de acțiune, nu de cunoaștere sau de teoretizare. Totul este legat de acțiune. Evident, pentru a intra într-o acțiune este necesar să dispunem de o anumită cunoaștere, sau cel puțin de conștientizarea felului în care funcționează oamenii.”

E mult ce-ți propun astăzi să citești, dar este un foarte bun material! Face parte dintr-o carte, una dintre cele mai semnificative pe care le-am citit vreodată... Arta de a iubi, Don Miquel Ruitz

Să te bucore așa cum m-a bucurat și pe mine!

Dacă dorești să obții ceva de la viață, mai mult decât ”o plapumă cu o cuprindere limitată și poate insuficientă”, ai trebuință de muncă, determinare, voință și pasiune. Nu poți să spui cu adevărat că pui umărul la clădirea ta ca om, la evoluția ta personală, decât cu acest preț de efort personal, încununat de bucurie, entuziasm și încredere. Și, da, de pasiune... Să nu uiți de ea!

Fiecare dintre noi, construiește pentru el și pentru cei din jurul său, atunci când dă din darul și talanții lui, când face tot ceea ce face cu rost și pasiune, cu bucuria dăruirii celorlalți. Apoi, mai este foarte importantă și înțelegerea detașării de ceilalți, detașarea de comparații sau judecăți, de observații sau analize ce iau din propria energie și viziune.
Bună dimineața!

Curajul este descris ca fiind o trăsătură pozitivă a oamenilor, una dintre calitățile de bază ale naturii umane. Curajul reprezintă o componentă cheie a procesului de îmbătrânire și este cel ce ne împinge să atingem noi obiective, chiar dacă efortul este dificil și dureros. Potrivit psihologilor Seligman și Peterson, există un număr de șase calități care stau la baza vieții împlinite și acestea sunt: înțelepciunea și cunoașterea, curajul, omnia, dreptatea, cumpătarea și transcendența
sursa Lavinia B.

CE ESTE CURAJUL?

Curajul este capacitatea care-i permite persoanei să facă față dificultăților, pericolului sau durerii, fără teamă. Este forța emoțională care implică exercitarea voinței în atingerea scopurilor, în ciuda obstacolelor externe sau interne.

Curajul are o puternică dimensiune etică deoarece este legat de convingerea de a face ceea ce trebuie, conform convingerilor, mai ales în ciuda criticilor care pot apărea.

Potrivit literaturii de specialitate, curajul include patru trăsături pozitive de caracter, iar acestea sunt:

- perseverența,
- îndrăzneala,
- onestitatea și
- entuziasmul.



VOLUNTARIATUL LA CCOC

Mai sunt doar câteva zile și intrăm cu pași repezi în noul an universitar. Pe lângă faptul că voi, studenții, boboci sau nu, vă veți relua activitatea în sălile de clasă, nu trebuie să uitați că timpul este unul prețios și trebuie să profitați de el. CCOC vă îndrumă să vă înscrieți într-un program de voluntariat, care, vă asigurăm, că va fi de mare folos pe viitor. **De ce?**

Iată câteva motive pentru care să alegeți să faceți voluntariat:

1. Te ajută să te dezvolti personal;
2. Te ajută să te dezvolti profesional;
3. Întâlnești persoane noi;
4. Legi noi relații de prietenie;
5. Dobândești abilități de lucru în echipă;
6. Dobândești abilități de comunicare;
7. Dobândești abilitatea de a te promova și de a promova ceva;
8. Abilități de leadership;
9. Abilități de marketing;

Acestea sunt doar câteva dintre beneficiile pe care le vei avea dacă vei alege să faci voluntariat pe perioada studenției.



Unde poți face voluntariat?

Fie te înscrii la voluntariatele din cadrul facultăților, fie alegi să fii voluntar în cadrul Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră.

Ce poți face ca voluntar în cadrul CCOC?

Voluntarii Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră se pot implica în proiecte precum: Caravana UPT, Zilele Carierei, CCOC AST.

În cadrul Caravanei UPT, aceștia o să participe la promovarea Universității Politehnica în licee din județul Timiș, dar și în județele din restul țării. Datorită acestui proiect, aceștia își vor dezvolta abilitatea de a promova și vor pune accent pe public speaking.

În ceea ce privește Zilele Carierei, aceștia pot participa la promovarea evenimentului, la realizarea de materiale de promovare, la partea de organizare a evenimentului sau se pot implica în partea tehnică.

CCOC AST este un proiect nou al CCOC, care încă este în curs de dezvoltare. Voluntarii pot crea diferite podcast-uri fie cu studenți ai Politehnicii, fie cu absolvenți, cu reprezentanți ai unor companii, care să aducă în fața celorlalți o părere legată de un anumit subiect atractiv sau de ce nu, să relateze o simplă experiență.

Pe lângă acestea, pe lângă personalul CCOC, aceștia pot tutora la rândul lor alți studenți.

Care sunt pașii pentru a deveni voluntar la CCOC?

Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să scrii un mesaj pe facebook a CCOC. Următorul pas va fi completarea unui formular de înscriere online, care va fi urmat de un interviu fie de grup, fie individual.

Te așteptăm în echipa CCOC!



ZILELE CARIEREI

Zilele Carierei este un târg de oferte de carieră al Universității Politehnica Timișoara, organizat de Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră, destinat studenților și absolvenților UPT.

Evenimentul se desfășoară anual, la sfârșitul lunilor martie și octombrie și cuprinde două zile de stand, în care cei interesați pot interacționa cu cei mai mari angajatori din vestul țării, în căutarea celei mai bune oferte de carieră. Fie că ești în căutarea unei oferte de practică, internship sau loc de muncă, cu o vizită la stand, sau accesând www.zilelecarierei.upt.ro, poți găsi ceea ce cauți, în aproape orice domeniu.



De ce recomandăm studenților să participe la Zilele Carierei încă din anul I?

Cu cât luăm contact cu piața muncii și cu reprezentanții acesteia mai devreme, cu atât mai bine pentru dezvoltarea noastră profesională ulterioară. Contactul cu aceștia ne asigură posibilitatea de a înțelege așteptările și cerințele angajatorilor, astfel putem, din timp să ne pregătim un portofoliu de angajare complet și competitiv.

Identificarea punctelor tari sau slabe personale, în urma unei discuții cu un specialist, ne permite ca ulterior, să identificăm oportunități pentru noi, care vor contribui la dezvoltarea personală și profesională. Cu cât începem pregătirea mai din timp, cu atât suntem mai aproape de cariera pe care o visăm.

Așadar, te așteptăm la *Zilele Carierei 19* alături de specialiști din zeci de companii, pregătiți să răspundă tuturor întrebărilor tale. Urmărește pagina de Facebook a evenimentului, și află detalii despre următoarea ediție - www.facebook.com/ZileleCariereiUPT.



CANALUL YOUTUBE PSIHO HUB – RESURSĂ DE PSIHO-EDUCAȚIE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Pentru că noua realitate ne îngrădește dreptul la întâlniri față în față, la CCOC căutăm soluții pentru a vă rămâne aproape și a vă sprijini în demersul vostru de a vă construi o carieră de succes și a deveni cea mai bună versiune a voastră. De la începutul pandemiei, am creat mai multe proiecte pentru voi, iar unul dintre ele este Psiho Hub.

The image shows the YouTube channel page for 'Psiho hub'. The channel has a blue and white logo with a Greek letter Psi (Ψ). The page is organized into a grid of video thumbnails. Each thumbnail includes a title, a duration, and a view count. The videos cover a wide range of topics including stress management, personal growth, mental health, and career development. The interface includes navigation tabs like 'PAGINA DE PORNIRE', 'VIDEOCLIPURI', 'PLAYLISTURI', 'CANALE', 'DISCUȚIE', and 'DESPRE'. There is also a search bar and a 'SORTEAZĂ DUPĂ' (Sort by) option.

Psiho hub ABONAT(Ă)

PAGINA DE PORNIRE VIDEOCLIPURI PLAYLISTURI CANALE DISCUȚIE DESPRE

Încărcări REDĂ-LE PE TOATE

SORTEAZĂ DUPĂ

2:18 "Prin gaura cheii" #Biblioteca #UPT.

3:31 Despre Thomas Edison si etichete atribuite

1:14 Dezvoltare personală prin Netflix :)

0:48 10 MODURI DE A OPRI UN ATAC DE PANICĂ

1:48 10/10 Voluntariatul și starea de bine

3:02 9/10 Socializarea și fericirea

1:44 8/10 Sportul și sănătatea mentală

1:33 7/10 Perfecționismul - calitate sau defect?

9:12 Intro

1:12:03 Resurse personale pentru a face față provocărilor vieții

20:41 Viața după boală. Psihoncologia

55:40 Abordarea primului interviu de angajare

1:06 UPT Christmas party (2019)

50:38 Gestionarea stresului prin metode moderne. Impactul...

4:45 Intro Gestionarea stresului prin metode psihologice...

37:53 Impactul violenței psihologice din viața de zi...

1:53 6/10 Nu esti student daca nu ai restante (+ placa cu...

189 de vizionări • acum 2 luni

1:28 Biblioteca UPT

129 de vizionări • acum 2 luni

2:32 5/10 Cum e treaba cu stima de sine (pe scurt)

2:02 4/10 Fețele depresiei

139 de vizionări • acum 2 luni

2:30 3/10 Emoțiile negative și starea de sănătate mentală

1:25 2/10 Când îți dorești tot universul....

1:44 1/10 Fericirea noastră și circumstanțele de viață

3:44 Viitorul îți aparține!

1:19 Adevărat sau fals? - Intro

46:45 Despre adicții, interviu cu

46:38 Gânduri, cu scriitorul Alex

4:14 Gânduri... cu scriitorul Alex

30:45 Efectele ecranelor în viața

36:05 De la student la lider de companie

20:02 Gestionarea rușinii, interviu cu Vlad Ghica

42:06 10+ carti de citit în timpul pandemiei

19:50 Managementul învățării & teoria inteligențelor multiple

27:34 Voluntariatul - o oportunitate de dezvoltare...

1:57 sa nu patologizam normalitatea! (prof. univ...

Psiho hub adună pe un canal de youtube omonim, materiale video cu teme psiho-educație, de interes pentru studenți, în acord cu nevoile exprimate în sedințe individuale de consiliere. Câteva exemple de teme abordate în zecile de videoclipuri realizate:

- gestionarea emoțiilor la un interviu de angajare
- managementul stresului/managementul timpului în timpul sesiunilor de examene
- pandemia – provocări, soluții, oportunități
- despre adicții
- impactul violenței psihologice din viața de zi cu zi etc

Psiho hub își propune să aducă în fața voastră specialiști psihologi, psihoterapeuți și din alte domenii conexe, care vor veni cu propriul know-kow alături de cel al echipei CCOC pentru a vă răspunde într-un mod profesional la întrebările pe care le aveți și a vă oferi materiale informative de cea mai bună calitate.

De asemenea, prin materialele realizate prin proiectul psiho hub, ne propunem să vă oferim exemple – oameni de succes sau care inspiră prin ceea ce sunt sau ceea ce fac, de la studenți de anul I ai UPT - la absolvenți ai UPT sau chiar persoane din afara universității care sunt exemple pentru studenții aflați în formare.

Dacă și tu ești o voce care poți inspira colegii tăi, te invităm să ni le alături în acest proiect. Te poți înscrie prin email, la cristina.halbac@upt.ro.

MITURI ȘI PREJUDECĂȚI LEGATE DE CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ

1. Dacă mergi la psiholog ai probleme

A intrat în mentalul colectiv că apelează la consiliere psihologică, acele persoane care au probleme. Și dacă în trecut erau catalogați drept nebuni cei care stabileau o întâlnire cu un psiholog, azi se crede că psihologul ne poate ajuta, și sănătoși fiind, doar în condiții de criză personală sau când avem ceva de reparat – un comportament, o relație, o adicție sau când trebuie să ne adaptăm la o situație nouă care ne provoacă foarte tare...

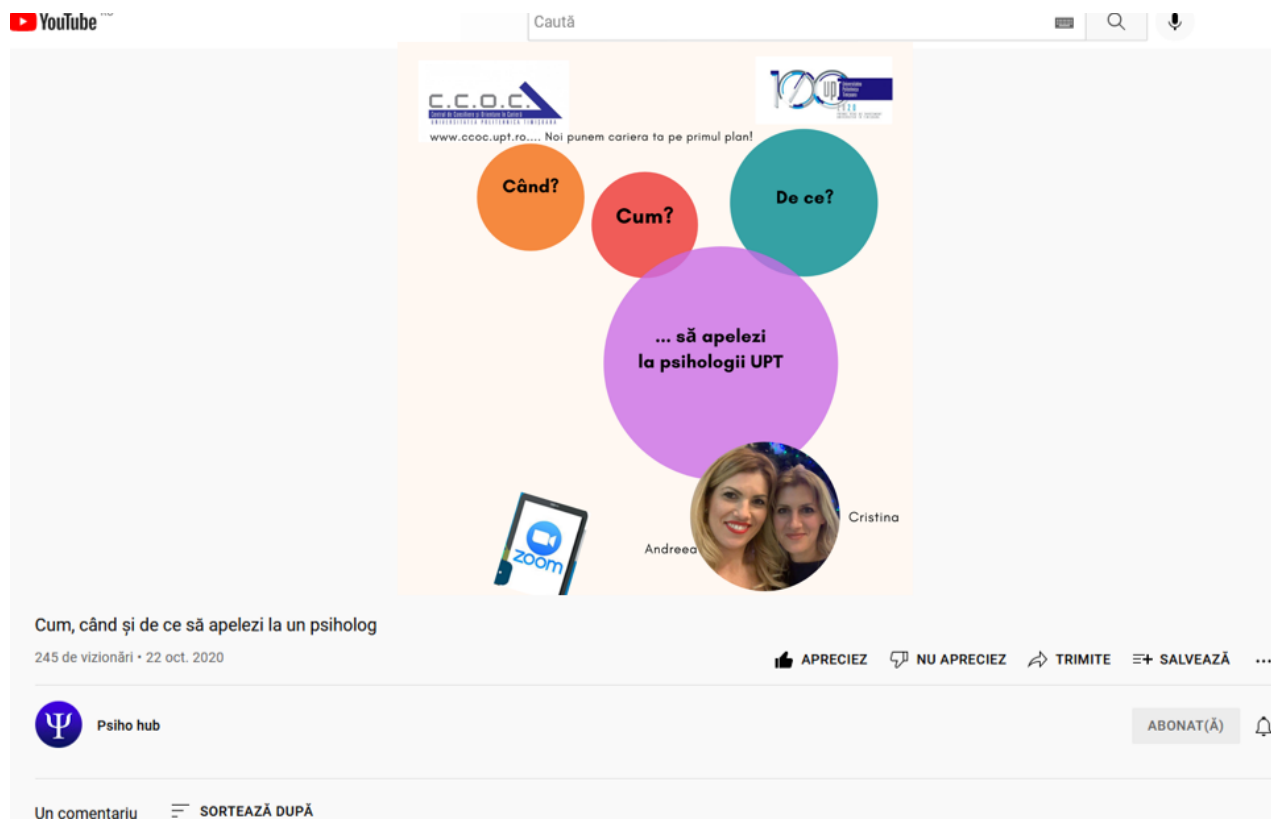
În realitate, aceasta e doar o parte din ce înseamnă consilierea psihologică. Psihologul într-adevăr se adresează îndeosebi persoanelor sănătoase din punct de vedere clinic, dar consilierea psihologică remedială și consilierea în situații de criză sunt doar două din multele feluri de consiliere psihologică. Motivele pentru care putem apela la ședințe de consiliere psihologică pot fi mult mai multe:

- Să ne cunoaștem mai bine
- să înțelegem mai bine cum funcționăm noi, dar să înțelegem cum funcționează și ceilalți, astfel încât să îmbunătățim relațiile pe care le stabilim – relațiile de acasă, dintre membrii familiei, relația cu persoana iubită, relațiile de la școală sau de la locul de muncă, cele cu prietenii și cunoscuții, cu vecinii, cu casiera de la Lidl sau cu curierul.
- să ne dezvoltăm în plan personal, învățând să ne punem în valoare punctele forte, să ne îmbunătățim puncte slabe, uneori chiar învățând să facem din punctele slabe oportunități
- Să ne analizăm, în echipă, opțiunile personale și să luăm cele mai bune decizii de viață
- Consilierea psihologică mai are și rol de prevenție, preîntâmpinând unele situații complicate sau neplăcute. E de dorit să apelăm la psiholog înainte de a „avea probleme”, căci e mult mai simplu să previi, decât să tratezi sau să reperi.

2. Mergem la psiholog atunci când nu avem prieteni care ne-ar putea sfătui

Tipul de relație cu un psiholog este diferit față de relația cu un prieten și sprijinul oferit de psiholog nu constă în sfaturi sau păreri personale.

Psihologul este un specialist care dispune de abilități și competențe specifice, învățate și exersate pe parcursul multor ani de formare profesională, competențe necesare sprijinirii și îndrumării persoanei consiliate, face eforturi pentru a fi obiectiv (spre deosebire de un prieten) și procesul consilierii este confidențial, ceea ce înseamnă că cele discutate cu un psiholog nu vor fi discutate cu terțe persoane (cum se poate întâmpla într-un cerc de prieteni).



3. Dacă psihologul nu dă sfaturi, nu ne ajută să rezolvăm situațiile problematice cu care ne putem confrunta

E drept că rolul psihologului nu este de a da sfaturi sau rețete despre cum alții trebuie să își trăiască propria viață. Psihologul va ajuta persoana consiliată să se cunoască și să se înțeleagă mai bine, să își analizeze resursele interne și externe, să își analizeze obiectiv opțiunile, oportunitățile pe care le are și totodată să anticipeze amenințările care pot pune în pericol starea de bine sau chiar sănătatea fizică și mentală a acesteia.

4. Toți psihologii sunt la fel!

Nu, nu sunt. În relația de consiliere psihologică, psihologul intră cu propria personalitate, cu valorile și principiile personale și relația interumană creată e unică. Pot fi psihologi cu care empatizăm și cu care legăm o relație ușor, dar și psihologi cu care să avem nevoie mai mult timp pentru a rezona.

În plus, psihologii au specializări diferite, în funcție de tipul de supervizare pe care au urmat-o (în mod obligatoriu, conform legii) după încheierea studiilor universitare. Astfel există psihologi specializați în psihologie clinică, în consiliere psihologică, în psihologia muncii și organizațională, în psihologie educatională, consiliere scolară și vocațională etc.

5. Nu trebuie să apelez la un psiholog clinician dacă nu sunt bolnav

Psihologul clinician promovează, printre altele, sănătatea mentală și te poate ajuta să îți organizezi viața adoptând un stil de viață sănătos, pentru a preveni îmbolnăvirea fizică, dar și cea mentală. Așa cum ne-am obișnuit să mergem la medicul stomatolog periodic, pentru a preveni cariile dentare, cum unii dintre noi facem analize medicale anuale pentru a depista boli în stare incipientă, pentru care nu avem simptome, și a le trata înainte să se agraveze, întocmai și psihologul clinician te poate ajuta să te ocupi de starea ta de bine și de sănătatea ta mentală, ajutându-te să conștientizezi potențialele pericole pentru sănătatea ta: managementul defectuos al stresului "rau" (numit și distres), lipsa de alternare optimă a perioadelor de muncă/învățare cu perioade de relaxare, gestionarea defectuoasă a emoțiilor, adicțiile și altele.



ARTA DE A SOCIALIZA ÎN TIMPUL RESTRICȚIILOR LEGATE DE PANDEMIE

În contextul măsurilor de combatere a îmbolnăvirilor cu SARS CoV-2, miliarde de oameni sunt nevoiți să păstreze distanțarea socială și să limiteze interacțiunile sociale, uneori să își desfășoare activitatea profesională sau studiile de la domiciliu, sau chiar să intre în carantină – izolându-se complet la domiciliu pentru o oarecare perioadă de timp.

Există studii pe termen lung care arată că, după o perioadă de carantină, oamenii se confruntă mai frecvent cu probleme cum ar fi anxietatea, insomnia sau dificultăți în a face față stresului. S-a mai constatat că nu există diferențe în acest sens între persoane tinere sau vârstnice, între bărbați și femei.

Manfred Spitzer, profesor de psihiatrie la Clinica Universitară din Ulm și, totodată, autorul a numeroase volume, între care și cel cu titlul "Singurătatea – maladia necunoscută: dureroasă, contagioasă, letală", afirmă: „Știm că forma extremă de izolare – carantina – poate duce la dereglări psihice chiar și la persoane cu un psihic sănătos”.



Cartea dlui prof dr. Spitzer - "Singurătatea – maladia necunoscută: dureroasă, contagioasă, letală" a fost scrisă ca rezultat al unui amplu studiu efectuat în 2009, din care reiese și că fumatul sau supraponderalitatea sunt molipsitoare, asemenea și singurătății. „Dacă, de exemplu, prietenul meu se simte singur, e foarte posibil ca și eu să încep, cu timpul, să mă simt așa. În fond, aceste reacții sunt cunoscute în domeniul psihologiei. Emoțiile sunt într-adevăr molipsitoare, pentru că suntem ființe sociale. De aceea ne "contaminăm" și emoțional.”, afirmă autorul cărții.

Specialiști în domeniul sănătății mentale din întreaga lume sunt preocupați de consecințele pe care singurătatea le poate avea asupra psihicului și încearcă să răspundă la întrebări precum:

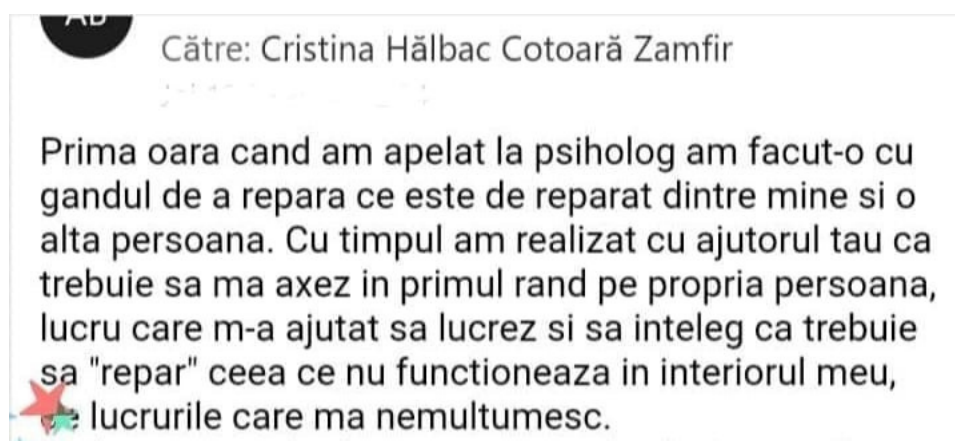
- cât de mult ar trebui să rămână astfel de măsuri în vigoare, fără ca ele să provoace daune sănătății?
- pot înlocui rețelele de socializare contactele sociale reale ale persoanelor care trăiesc în condiții de izolare?

CÂTEVA METODE DE ÎMBUNĂTĂȚIRE A RELAȚIILOR FOLOSINDU-NE DE DISTANȚAREA SOCIALĂ

1. Conectarea cu sine.

Îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți, începe întotdeauna, cu autocunoașterea noastră și cu dezvoltarea noastră personală. Noi - cu personalitatea noastră și cu abilitățile de comunicare pe care le deținem - suntem 50% dintr-o relație. În perioadele în care sunteți nevoiți să petreceți timp singuri, ocupați-vă și de dobândirea unor abilități teoretice de interacțiune socială, astfel încât atunci când se invesc ocaziile, să le puteți pune în practică.

Testimonialul unui student UPT care a apelat la consiliere psihologică prin CCOC și a lucrat cu el însuși – să se autocunoască și să se dezvolte în plan personal, astfel încât să își îmbunătățească relațiile cu ceilalți.



2. Conectați-vă cu persoanele din propria ta casă/familie

Chiar dacă e bine cunoscută că diferența dintre generații care poate duce la conflicte, studenții pot folosi timpul petrecut în sistem online, pentru a petrece timp de calitate cu propriii părinți sau frați. Munca în echipă în a clădi relații familiale cât mai calitative, va duce la rezultate deosebite atât în calitatea timpului prezent, cât și la relații armonioase atât cu familia de origine, dar și cu familia pe care o vor clădi în viitor sau alte tipuri de relații pe care le vor dezvolta (prieteni, colegi, vecini). Exersarea empatiei, a ascultării active, a exprimării asertive sunt competențe apreciate în orice mediu, iar familia e cadrul perfect pentru exersare.

3. Distanțarea socială vine cu conștientizări

Ni se pace dor de persoanele importante pentru noi și nu simțim lipsa celor care nu contează. E momentul să reevaluăm prietenii și relațiile și să facem ordine în ele. Eliminarea unor relații toxice sau relații neproductive (când vine vorba de planul profesional) nu pot fi decât pași înainte pentru starea de bine sau chiar pentru starea de sănătate mentală

4. Folosiți-vă creativitatea pentru a menține legăturile actuale.

Înainte legăturile cu colegii însemnau și socializare în afara task-urilor de muncă/învățare – o ieșire la bere, mâncat împreună la cantina studențească, un party în cămin...

Dacă acum școala online sau munca de la domiciliu ne forțează să rămânem mai mult la domiciliu, am putea lua o cina prin zoom cu colegii, ca în vremurile bune. Atunci ne întâlneam într-un local drăguț (cantina studențească e un loc drăguț ;), comandam ceva de baut și de mâncat și discutam... discuții sterile, bancuri, bârfe, lucruri serioase, politică, sport... Cu ceva bun pe masă, din propriile noastre case, cu microfonul și camera pornite, am putea face același lucru acum, să ne întâlnim pentru a mânca împreună... sau a face un pijama party, să a bea o bere rece și a discuta prestația sportivilor la diverse competiții □...

Și dacă înainte vă întâlneți fizic și butonați telefoanele, trimițând mesaje unor persoane care nu erau fizic cu voi, acum pe ecran sunteți chiar cu interlocutorii din întâlnirea programată.

5. Reluați legături „uite”

Dacă ne simțim mai singuri, simțim nevoia să căutăm relații. Colegul de bancă din școala generală sau cel mai bun prieten de la grădiniță, o verișoară ce locuiește în alt oraș – pot fi resurse din trecut, cu care ne putem reconecta, după ani în care i-am uitat. Ne ajută și toate mijloacele de comunicare la distanță, pe care am învățat să le folosim mai eficient, în ultimii doi ani.

6. Proiecte noi = relații sociale noi (chiar dacă acestea se desfășoară momentan online)

Dacă vrem să învățăm lucruri noi și începem un curs de limba japoneză, spre exemplu, sau un curs de fine dining sau vă gândiți să vă afiliați unui grup (sau e-grup) de exersare a unui oarecare hobby pe care îl aveți, categoric veți interacționa cu noi persoane, cu care puteți crește relații de prietenie, pe care le puteți trece în offline, de îndată ce acest lucru va fi posibil.

7. Socializarea prin acțiuni de voluntariat

În situații de pandemie sau criză, avem mai multe situații problematice în comunitate care așteaptă rezolvare prin implicarea noastră, a tuturor. Grupurile vulnerabile sunt mai multe/mai numeroase. Despre beneficiile pe care le aduce voluntariatul în ceea ce privește starea de bine sau chiar starea de sănătate mentală am tot vorbit la CCOC UPT, noi înșiși fiind departament al UPT care întreprinde acțiuni anual cu zeci de voluntari.

8. Acceptați-vă vulnerabilitatea și definiți-vă problemele

Un element important pentru a vă simți conectat social este să primiți sprijin din partea celorlalți sau cel puțin să știți că sprijinul este acolo pentru a apela la nevoie, potrivit lui Julianne Holt-Lunstad, profesor de psihologie la Universitatea Brigham Young. Apelați la cei pe care îi cunoașteți atunci când treceți prin situații problematice.

Dacă aveți nevoie de ajutor specializat, la CCOC, sesiunile de autocunoaștere, dezvoltare personală /consiliere psihologică sunt gratuite pentru toți studenții UPT.



Pe canalul nostru de youtube Psiho hub, am realizat un videoclip cu titlul *Arta de a socializa în condiții de distanțare fizică*, alături de domnul psiholog, psihoterapeut George Siminic, videoclip pe care îl puteți vizualiza accesând linkul: <https://youtu.be/uP8vGcRPizU>



Știați că ... (CCOC)

1. ...în cadrul UPT există departamentul CCOC care oferă servicii gratuite de consiliere?
2. ...se pot face activități de voluntariat în cadrul CCOC?
3. ...organizează Zilele Carierei?
4. ...în cadrul CCOC primești sprijin în ceea ce privește traseul educațional?
5. ...CCOC are sediul în cadrul Bibliotecii UPT, pe str. Vasile Pârvan, nr. 2B ?
6. ...CCOC este prezent pe toate rețelele de socializare?
7. ...CCOC ofera gratuit servicii de consiliere psihologică?
8. ... e un mit că la psiholog mergem doar „când avem probleme”? În realitate, serviciile de consiliere psihologică se adresează tuturor celor care doresc să se cunoască mai bine, să se dezvolte în plan personal, să își analizeze cu sprijin profesionalizat resursele de care dispun, să își păstreze o stare de bine și să se preocupe de starea de sănătate fizică, dar și mentală – adoptând un stil de viață sănătos în viața de zi cu zi.... în concluzie, consilierea psihologică e un serviciu potrivit pentru tine, dacă dorești să devii o versiune a ta mai bună, de succes.

Știați că ... (UPT)



1. ...UPT are peste 100 de ani de tradiție?
2. ... UPT are 10 facultăți?
3. ... ai acces la două Baze mari sportive?
4. ... are cea mai SMART Bibilotecă?
5. ... are studio de televiziune?
6. ...ai posibilitatea de a te caza într-unul din cele 16 cămine?
7. ...poți beneficia de servicii medicale la policlinica studențească?
8. ...poți beneficia de transport gratuit cu mijloacele de transport în comun?
9. ...sala de lectură a BCUT funcționează non-stop?
10. ...are un Experimentarium?
11. ...poți studia în străinătate prin programul Erasmus?
12. ...are un campus virtual?
13. ...există peste 40.000 de ebook-uri în baza de date Proquest a BCUT?
14. ...poți să servești masa la prețuri accesibile la una dintre cantinele UPT?
15. ...are parteneriate cu zeci de firme?
16. ...are parteneriate cu sute de universități din întreaga lume?

Știați că... (Tm)

1. ...va fi capitală culturală europeană în 2023?
2. ...este singurul oraș din România care are teatre de stat în 4 limbi (română, germană, sârbă, maghiară)?
3. ...proiectul imobiliar OpenVille (Iulius Town) este cea mai mare infuzie de capital privat în sectorul de real estate din vestul țării?
4. ...există două mall-uri?
5. ...primul oraș din Europa care a avut un tramvai (1869)?
6. ...i se mai spune Orașul Rozelor, dar și Mica Vienă?
7. ...rata de șomaj din județul Timș este cea mai scăzută din România (1.51%)?





Contactează-ne

0256 40 47 04

ccoc@upt.ro

[WWW:FACEBOOK.COM/CCOC.UPT](https://www.facebook.com/ccoc.upt)

ccocupt - on Instagram

Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001