

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră

RAPORT DE ACTIVITATE 2021



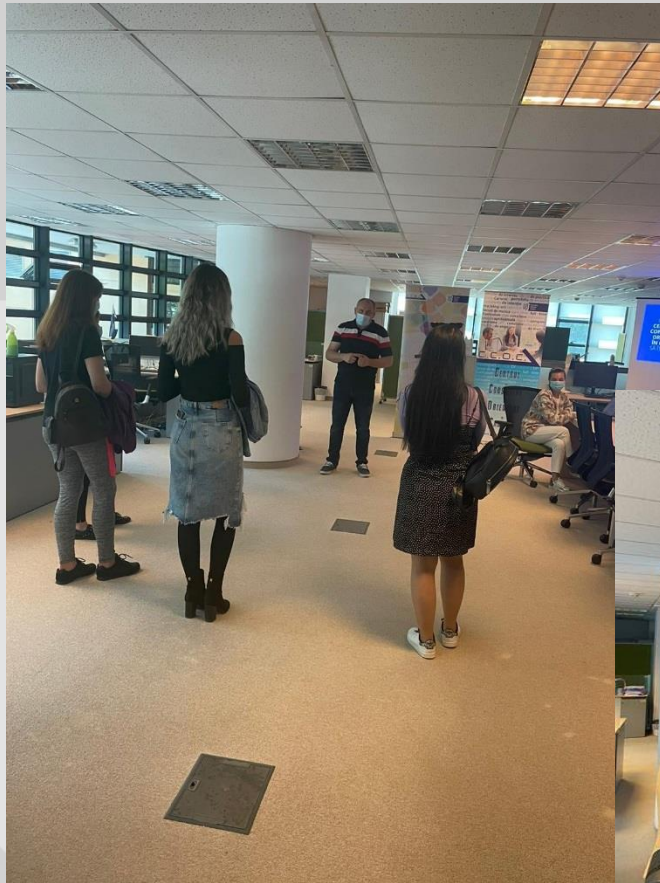
ACTIVITĂȚI DESTINATE STUDENȚILOR ȘI ABSOLVENȚILOR

Au fost organizate activități dedicate acomodării studenților din anul I la viața de student, adaptate contextului epidemiologic actual.



Pe grupe, studenților veniți, pentru o scurtă perioadă la Timișoara, le-au fost prezentate activitățile de care pot beneficia în cadrul CCOC.

Activități acomodare (ianuarie, mai, septembrie)



A fost organizată o competiție sportivă pentru studenții de anul I. RR-UPT Ediția a II-a.

S-a urmărit încurajarea competiției, a muncii în echipă, a sănătății prin mișcare șamd



RR-UPT 2021



SELFIE POWER 2021

Activitate destinată studenților din anul I

The graphic is a promotional poster for the 'Selfie Power 2021' activity. It features a central Instagram post showing an aerial view of the UPT campus with numbered orange markers (1-10) placed on various buildings and areas. The Instagram post includes a heart icon, a comment icon, and the text '150 aprecieri' and '@UPT.RO @CCOUCT #VIATALAPOLI'. To the right of the post is an illustration of a person taking a selfie. A speech bubble above the person says 'Pozează cât mai spectaculos obiectivele de pe listă.' (Take the most spectacular photos of the landmarks on the list). A blue banner at the top left says 'Selfie Power'. A blue circle at the bottom right says 'Discover UPT campus'. In the bottom left corner, there is an illustration of two people, one taking a selfie. Logos for 'C.C.O.C. Control de Calitate și Orinare în Cariera UNIVERSITATEA POLITEHNICĂ TIMIȘOARA' and '100 UPT' are also present.

S-a urmărit descoperirea Campusului UPT, încurajarea colaborării, a muncii în echipă, a spiritului competițional și puțină mișcare.

SELFIE POWER 2021



Modul de consiliere în carieră pentru studenții din anul I

- 7 facultăți: Chimie, Construcții, MPT, FSC, Mecanica, Arhitectură, FIH
- 7 săptămâni /facultate

Axate pe:

- Descoperirea intereselor legate de carieră
- Autocunoaștere și stabilire de obiective educaționale și profesionale, SWOT personal, valori și abilități
- Plan personal de acțiune pentru educație și carieră
- Dezvoltarea abilităților de omunicare
- Managementul timpului
- Managementul învățării
- Managementul stresului


Evenimente destinate dezvoltării personale a studenților și a absolvenților și a pregătirii pentru interacțiunea cu angajatorii.

CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră din UPT
16 aprilie 2021 · 🌐

În cadrul evenimentului "Cum să fii candidatul perfect?" studenții UPT au învățat cum să își redacteze un CV, o scrisoare de intenție, cum să își evidențieze competențele și abilitățile și au avut, de asemenea, ocazia să se pregătească pentru un interviu de angajare.

Prima parte a evenimentului a conținut 2 workshopuri, care au fost susținute de CCOC:

◆ 9 aprilie, ora 11:00 - Autocunoaștere și redactarea CV-ului ... [Vezi mai mult](#)



Teleuniversitatea Timișoara
16 aprilie 2021 · 🌐

CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră din UPT
15 aprilie 2021 · 🌐


Ce este totuși dezvoltarea personală și care sunt beneficiile ei?

În primul rând vorbim despre un cumul de experiențe și activități variate care au ca efect creșterea calității traiului zilnic, al relațiilor interpersonale, îndeplinirea obiectivelor, realizarea planurilor, atingerea țelurilor personale... pe scurt, dezvoltarea personală îți îmbunătățește viața în toate aspectele ei.

E important să:

- Alegi un model de viață,
- Selectezi informația pe care o consumi,
- Nu lăsa persoanele din jurul tău să îți afecteze starea de spirit,
- Fă un pas în afara zonei tale de confort,
- Cultivă-ți creativitatea,
- Optează pentru niște cursuri de dezvoltare personală,
- Citește cărți motivaționale.

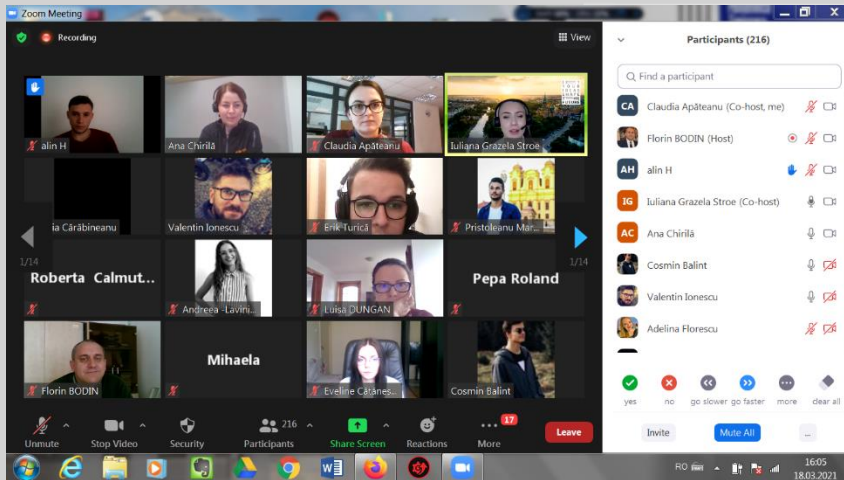
Dezvoltarea personală este responsabilitatea fiecăruia dintre noi deoarece nu doar că ne va schimba viața, ci prin intermediul ei, fiecare va deveni o variantă mai bună a propriei persoane. Unicitatea fiecărui om poate fi pusă în valoare și banalitatea se anulează de la sine.



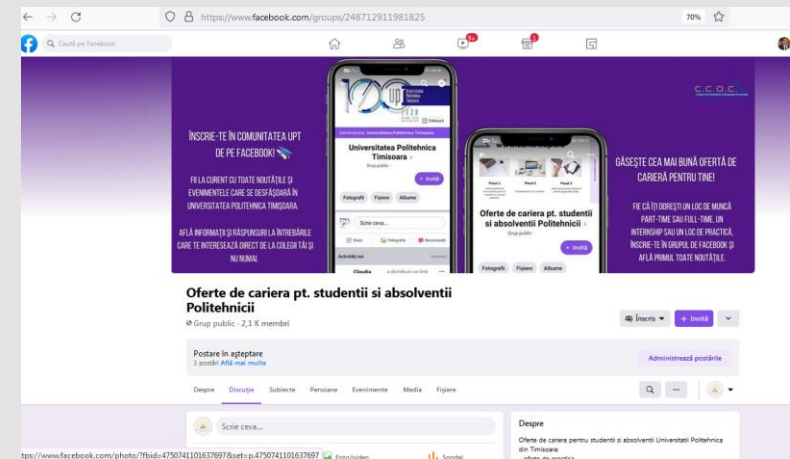
Asigurarea interacțiunii studenților cu reprezentanții pieței muncii, pe toată durata anului

Sesiuni Zoom organizate cu reprezentanți ai
diverselor companii.

(În imaginea din stanga: Continental - Oportunities for students at
Continental)



Administrare grup facebook, pe care populăm
permanent oferte de carieră



Dezvoltarea unei noi platforme pentru evenimentul Zilele Carierei

← → ↻ https://zilelecarierei.upt.ro/program

ZC Zilele Carierei

HOME PARTICIPA ACTIVITATI PROGRAM GALERIE FOTO PARTENERI NOUTATI EDITII ANTERIOARE CONTACT

up Universitatea Politehnica Timișoara

CONFERINȚE CARE VOR AVEA LOC MARTI, 26 OCTOMBRIE 2021

- ora 11:00 - [CARIERA TA ÎN CONTINENTAL ANVELOPE TIMISOARA*](#)
- ora 12:00 - [CONFERINȚĂ SUSȚINUTĂ DE SPECIALIȘTII SAVNET TRAINING CENTER*](#)
- ora 14:00 - [TRANSFORMATION TO E-MOBILITY - DRĂXLMAIER TIMIȘOARA*](#)

CONFERINȚE CARE VOR AVEA LOC MIERCURI, 27 OCTOMBRIE 2021

- ora 10:00 - [THE STUDENT PROMISE – EȘTI ÎN CONTROLUL CARIEREI TALE?](#)
- ora 11:00 - [START YOUR CAREER @HELLA**](#)
- ora 12:00 - [CONFERINȚĂ SUSȚINUTĂ DE SPECIALIȘTII ENEL ROMANIA*](#)
- ora 13:00 - [CONFERINȚĂ SUSȚINUTĂ DE SPECIALIȘTII ATOS**](#)
- ora 14:00 - 15:30 - [CONFERINȚĂ SUSȚINUTĂ DE SPECIALIȘTII NOKIA*](#)

CONFERINȚE CARE VOR AVEA LOC JOI, 28 OCTOMBRIE 2021

Continuând să utilizați site-ul nostru, sunteți de acord cu utilizarea cookie-urilor pentru a îmbunătăți navigarea site-ului, pentru a analiza utilizarea site-ului și a asista la eforturile noastre de marketing. [Sunt de acord](#)

Organizarea a două ediții online ale evenimentului *Zilele Carierei* – în luna martie și în luna octombrie 2021.

Zilele Carierei Online, ediția 18
24 – 25 Martie 2021

Rezultate/date statistice: aproximativ 1600 participanți conferințe online (980 studenți înscriși în prealabil prin formular de înscriere) 20.439 – impact pe facebook.

The screenshot shows a Facebook event page for 'Zilele Carierei Online, ediția 18'. The event is scheduled for 24-25 March 2021, from 10:00 UTC+02 to 16:00 UTC+02. It is a free online event. The page shows 362 people responded and 20,439 people reached. The host is 'Zilele Carierei Education'. The page also features a 'Details' section with event information, a 'Host' section, and an 'Insights' section showing 362 responses and 20,439 people reached.

24 Ediția 18 / Online
24 - 25 Martie 2021

24 MAR AT 10:00 UTC+02 – 25 MAR AT 16:00 UTC+02

Zilele Carierei Online, ediția 18
Free · Online event

Insights Boost Event

About Discussion Edit Share ...

Details

- 362 people responded
- Event by Zilele Carierei
- Online event
- 24 Mar at 10:00 UTC+02 – 25 Mar at 16:00 UTC+02
- Price: free · Duration: 1 day
- Public · Anyone on or off Facebook

Ești în căutarea unei oferte de carieră? Vei să știi ce caută angajatorii și cum să te pregătești pentru contactul cu piața muncii? În perioada 24 – 25 martie 2021 vor avea loc ZI... See more

Networking Online

Host

Zilele Carierei
Education

Add a few final details X

1 of 2 steps completed

Completing this list could help your event attract more guests.

- Share event
- Start discussion ✓

Insights

Last 7 days: 18 Mar – 25 Mar

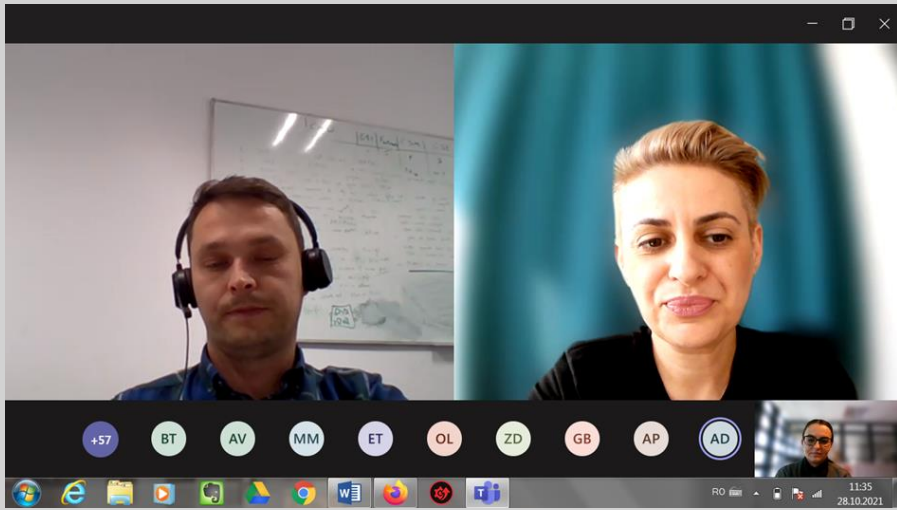
People reached	Responses
20,439	362
+9,246 last 7 days	+116 last 7 days

Zilele Carierei Online, ediția 19 25 - 29 octombrie 2021

Rezultate/date statistice: aproximativ 734
participanți conferințe online.
17.858 – impact pe facebook – eveniment

The image shows a Facebook event page for 'Zilele Carierei Online, ediția 19'. The event is scheduled for October 25-29, 2021. The page features a cover image with a woman on a video call and the text 'Eveniment de carieră ZILELE CARIEREI 25 - 29 octombrie 2021'. Below the cover, the event title 'Zilele Carierei Online, ediția 19' is displayed. The 'Details' section indicates that 271 people have responded and the event is public. The 'Insights' section shows that 17,858 people were reached and 271 responses were received in the last 7 days. The audience is primarily women aged 18-24, with 44% of total responses.

Category	Value
Event by	Zilele Carierei
Public	Anyone on or off Facebook
Event dates	25 OCT AT 10:00 - 29 OCT AT 16:00
People reached	17,858 (+6,276 last 7 days)
Responses	271 (+26 last 7 days)
Audience	Women 18-24 (44% of total responses)



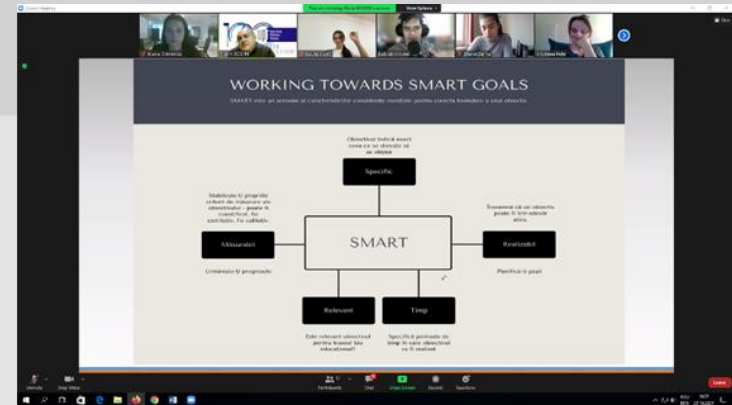
Module de dezvoltare personală

destinate dezvoltării abilităților necesare atingerii rezultatelor dorite, ca proces continuu pe toată perioada vieții.

Indicați primele 10 valori importante din viața dumneavoastră școlară / profesională din următorii doi ani. Descrieți-le așa cum le percepeți.

Pe o scală între 1 și 5, evaluați fiecare dintre următoarele valori (1 este cea mai scăzută valoare și 5 este cea mai ridicată).

Valori de lucru	Elemente specifice realității de lucru
Disciplină	Conștiință
Temperament bun	Creativitate
Opportunități de promovare	Nevoia
Carieră	Stăruință
Medii înalte	Conștiință
Rețea profesională	Stăruință
Relații culturale	Conștiință și detalii
Conștiință	Conștiință
Integritate	Integritate socială
Lepturi de viață	Stăruință
Încercare	Integritate
Comunicare	Integritate
Conștiință	Integritate
Colaborare	Integritate
Responsabilitate	Integritate
Management	Integritate
Linie	Integritate

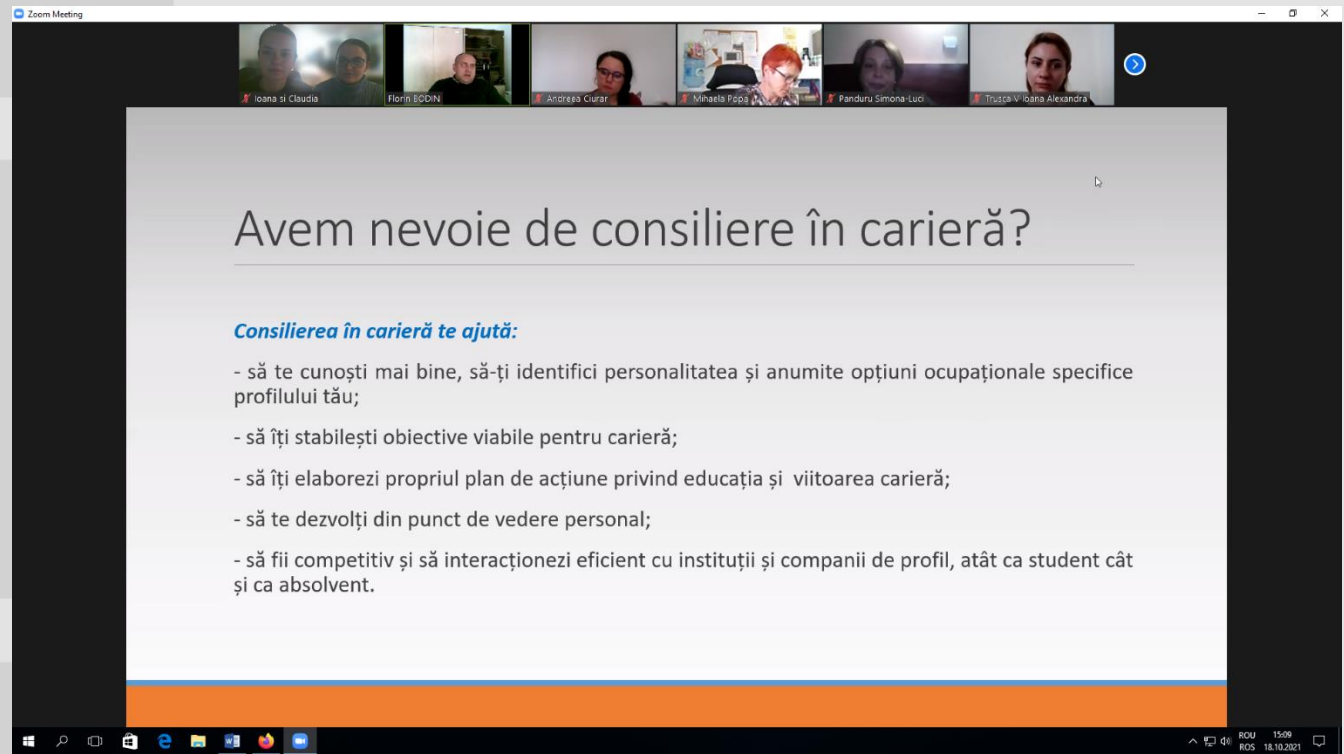


Avem nevoie de consiliere în carieră?

Consilierea în carieră te ajută:

- să te cunoști mai bine, să-ți identifice personalitatea și anumite opțiuni ocupaționale specifice profilului tău;
- să îți stabilești obiective viabile pentru carieră;
- să îți elaborezi propriul plan de acțiune privind educația și viitoarea carieră;
- să te dezvolti din punct de vedere personal;
- să fii competitiv și să interacționezi eficient cu instituții și companii de profil, atât ca student cât și ca absolvent.

Sesiuni de consiliere de grup, cu studenții de anul I, atât online, cât și fizic.



Zoom Meeting

Ioana si Claudia Florin ECDIN Andreia Ciurari Mihaela Popa Panduru Simona-Luci Trusca-Vioana Alexandra

Avem nevoie de consiliere în carieră?

Consilierea în carieră te ajută:

- să te cunoști mai bine, să-ți identifice personalitatea și anumite opțiuni ocupaționale specifice profilului tău;
- să îți stabilești obiective viabile pentru carieră;
- să îți elaborezi propriul plan de acțiune privind educația și viitoarea carieră;
- să te dezvolți din punct de vedere personal;
- să fii competitiv și să interacționezi eficient cu instituții și companii de profil, atât ca student cât și ca absolvent.

ROU 15:09
ROU 18.10.2021

• Zilele Consilierii

- s-a realizat o ediție online a zilelor consilierii, în noiembrie 2021

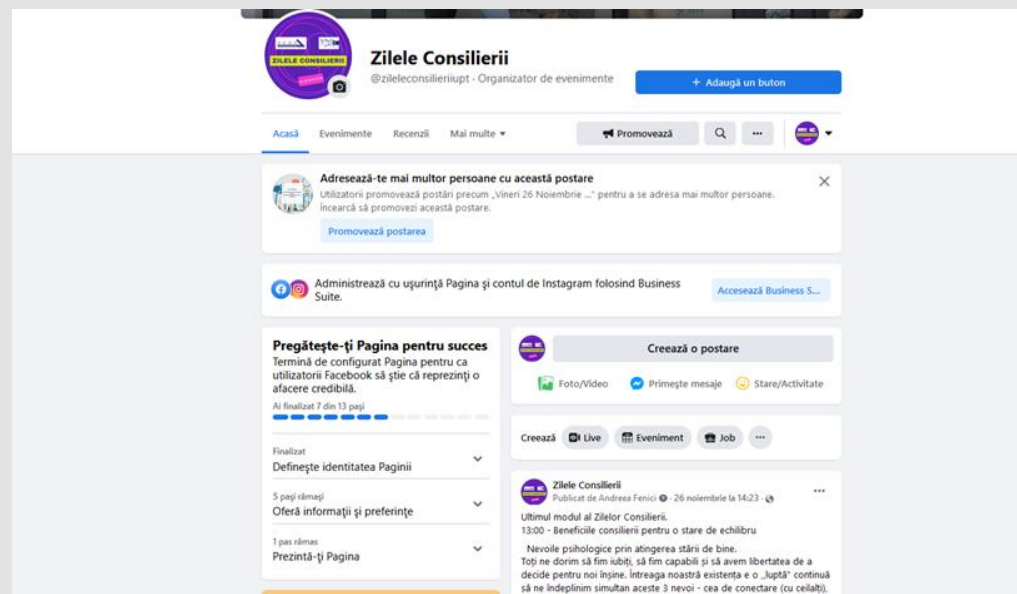
Zilele Consilierii, ed. 3
22 – 26 noiembrie 2021

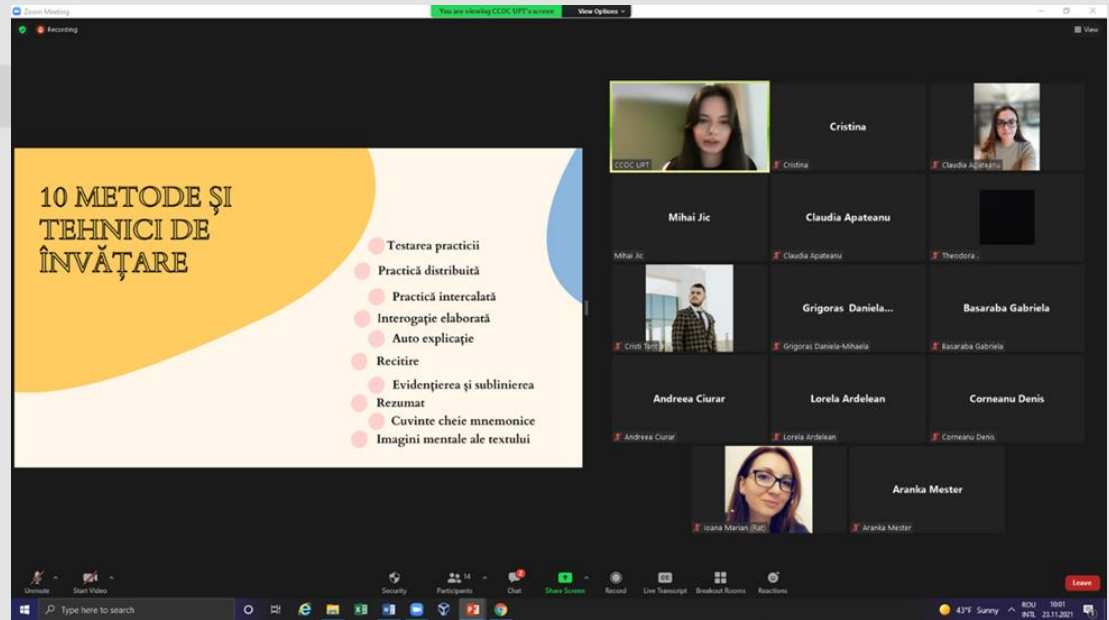
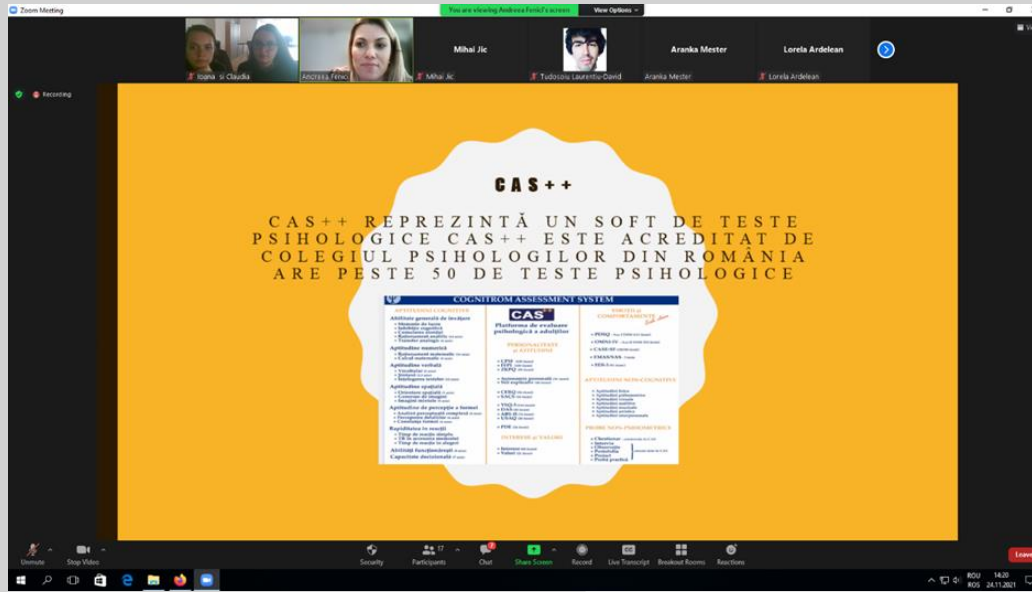
Au participat 119 studenți UPT.

Impact Facebook : 984 persoane – pagină nou creată

Impact vizualizări:473

Înscriși la module : 103





TEHNICI DE COMUNICARE EFICIENTA ÎN MEDIUL DIGITAL

Participants (12):

- Lorena (Co-host, me)
- Cristina Halbac CCOC (host)
- iPhone (Co-host)
- Adalina Diaconescu
- Claudia Apățeanu
- Doris Sorana Harduc
- Grigoras Daniela-Mihaela
- Ioana Marian (Rat)
- Maria Ruxanda Ursu
- Medrea Marius
- Mihoc Madalina
- Răpeși Alexandru-Robert

MIȘCĂRILE CORPULUI

Pentru a ne da seama cât de frecvente sunt gesturile pe care le folosim, putem să încercăm să vorbim cu mâinile la spate.

Chat:

Ioana Marian (Rat) to Everyone
Rat Ioana - FSC - CRP-ID - anul 1


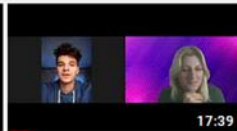












Consiliere psihologică

- Au fost oferite servicii diverse de consiliere individuală și consiliere online pentru studenții UPT în anul 2021.
- În cadrul CCOC studenții au beneficiat de suport și servicii de consiliere: psihologică, în plan emoțional, educațional, social, profesional, dar și pentru autocunoaștere și adaptare la mediul universitar.

- consiliere psihologică online a studenților în contextul pandemiei COVID-19 și a măsurilor restrictive luate din cauza acesteia. Suport psihologic online dar și fizic.



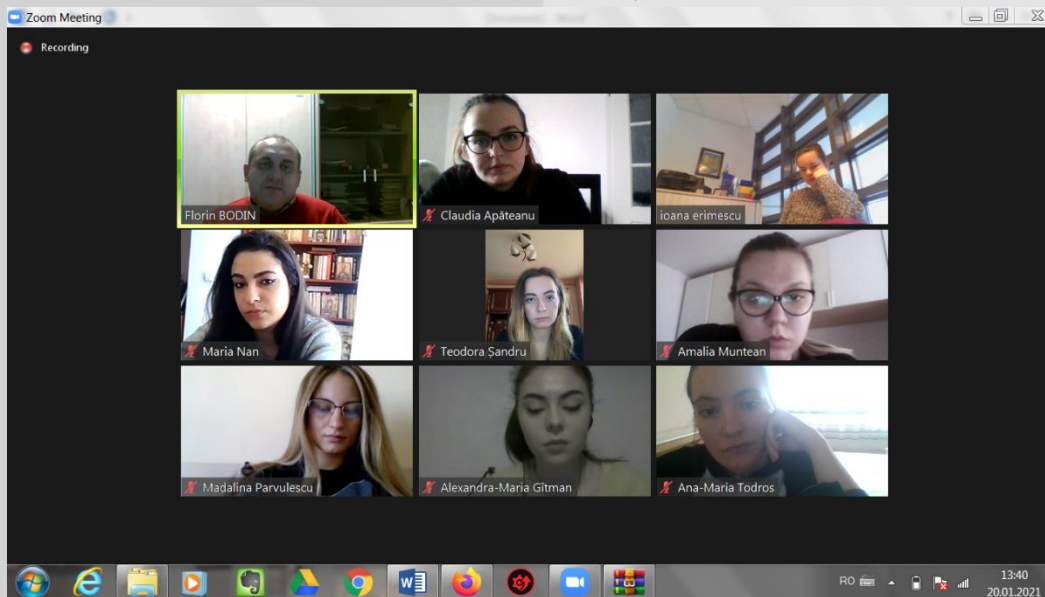
- **Organizarea de întâlniri online periodice între studenții UPT și psihologii CCOC și dezbaterăa unor teme precum: managementul stresului, managementul vieții prin managementul timpului, atingerea stării de bine prin satisfacerea nevoilor psihologice, pandemia Covid-19 -provocări, soluții și oportunități, stima de sine – principalul ingredient al succesului etc.**
- **Realizarea de materiale video pentru studenții UPT:**

 <p>25:21</p> <p>Crează-ți jobul ideal 31 de vizionări • acum 2 săptămâni</p>	 <p>17:39</p> <p>Ingineria și ... poezia 27 de vizionări • acum 1 lună</p>	 <p>26:23</p> <p>Nevoile psihologice și starea de bine 23 de vizionări • acum 1 lună</p>	 <p>28:54</p> <p>Cum (ne) folosim timpul liber? 56 de vizionări • acum 1 lună</p>	 <p>39:29</p> <p>Pandemia - provocări, soluții și oportunități 51 de vizionări • acum 1 lună</p>	 <p>24:08</p> <p>Ganduri cu Adriana Chira 88 de vizionări • acum 1 lună</p>
 <p>1:15</p> <p>Ganduri cu Adriana Chira - intro 30 de vizionări • acum 1 lună</p>	 <p>20:59</p> <p>Managementul vieții prin managementul timpului 100 de vizionări • acum 1 lună</p>	 <p>19:40</p> <p>Stima de sine - Principalul ingredient al succesului 71 de vizionări • acum 1 lună</p>	 <p>1:51</p> <p>Testimoniale despre consilierea psihologică... 27 de vizionări • acum 2 luni</p>	 <p>9:01</p> <p>Cum, când și de ce să apelezi la un psiholog 189 de vizionări • acum 2 luni</p>	 <p>7:43</p> <p>Ce te face de succes? 36 de vizionări • acum 6 luni</p>
 <p>1:46</p> <p>Umorele - mecanism de apărare 27 de vizionări • acum 7 luni</p>	 <p>9:21</p> <p>Stresul - un rău necesar 62 de vizionări • acum 7 luni</p>				

Voluntariat la CCOC

Au fost recrutați voluntari noi în cadrul CCOC, care ulterior au sprijinit activitatea CCOC de promovare în rândul studenților, sau a UPT în rândul elevilor ori pentru organizarea Zilelor Carierei și a celorlalte evenimente.

În imagini, echipa COCAST. O parte din voluntarii CCOC au realizat proiectul CCOCAST, proiect care include pe lângă postări periodice, interviuri cu actuali sau foști studenți ai UPT pentru a împărtăși experiențele cu ceilalți.



Alte activități organizate pentru studenți și absolvenți:

- Au fost postate, cu regularitate, materiale dedicate studenților și absolvenților, pe toate canalele de comunicare CCOC.
- Lunar, a fost realizat un Newsletter CCOC care conține informații despre activitatea centrului, dar și sfaturi utile pentru carieră.
- Realizarea și în acest an, cu sprijinul Teleuniversitatea a emisiunii– Cariera Ta, cu sfaturi destinate în egală măsură studenților cât și absolvenților și invitați din diverse domenii.
- Întâlniri destinate menținerii colaborării cu Agenția Județeană pentru Ocuparea Forței de Muncă Timiș.
- Gestionarea grupurilor studențești de Facebook: Universitatea Politehnica Timișoara, Oferte de carieră pt. studenții și absolvenții Politehnicii, Info CCOC.
- Gestionarea taberelor studențești, împreună cu reprezentanții studenților.

- Întâlniri lunare cu reprezentanții CCOC RO – schimburi de bună practică cu alte centre din țară.
- Desfășurarea de activități de consiliere în parteneriat cu Liga AC (Cum să fii candidatul perfect?)
- Pregătește-te să fii competitiv! – acțiune organizată împreună cu decanatul FSC în cadrul Zilelor FSC
- Suport în realizarea manifestarilor științifice studentești, organizate în special de ligile studentești.



CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră din UPT

22 iulie 2021 · 🌐

Astăzi ne-am întâlnit cu reprezentanții ligilor studențești pentru a repartiza locurile pentru tabăra de vara 2021. 😊
În curând, cei mai buni studenți ai universității noastre vor pleca în tabără, la mare și la munte. 😊👏



Liga AC

7 aprilie 2021 · ⚙️

Îți dorești să te angajezi, dar încă nu știi cum să îți realizezi un CV? Sau poate nu știi care sunt calitățile candidatului ideal? 😊

Evenimentul nostru, „Cum să fii candidatul perfect?“, este soluția! Structurat în două părți, vei putea învăța atât teorie, cât și practică.

◆ Prima parte îți pune la dispoziție 2 workshopuri susținute de către CCOC. Vei învăța despre cum ar trebui să arate CV-ul tău și despre cum să te pregătești pentru interviul de angajare. 📄

◆ ... Vezi mai mult

**Cum să fii
CANDIDATUL PERFECT?**

- ▶ Workshop-uri
- ▶ Simulări de interviu cu un specialist în recrutări

VISMA **CCOC** **Liga AC**

VIN, 9 APR. 2021

Cum să fii candidatul perfect?

☆ Interesat(ă)

Studiul inserției absolvenților pe piața muncii – promoția 2020

Master/Licență

Chestionarul de inserție pe piața muncii a absolvenților UPT, a fost completat de către 1418 de respondenți; 445 de absolvenți ai programului de master, respectiv 973 de absolvenți ai programului de licență.

Ciclul licență

FACULTATEA	ABSOLVENȚI	ABSOLVENȚI CHESTIONAȚI	ABSOLVENȚI ANGAJAȚI DINTRE CEI CHESTIONAȚI	ABSOLVENȚI ANGAJAȚI ÎN DOMENIU DINTRE CEI CHESTIONAȚI	PROCENT ANGAJAȚI DINTRE CEI CHESTIONAȚI	PROCENT ANGAJAȚI ÎN DOMENIU DINTRE CEI CHESTIONAȚI
Arhitectură și Urbanism		33	32	29	97%	91%
Automatică și Calculatoare		355	334	302	94%	92%
Chimie Industrială și Ingineria Mediului		29	25	13	86%	45%
Construcții		55	52	46	95%	84%
Electronică, Telecomunicații și Tehnologii Informaționale		178	156	123	88%	69%
Electrotehnică și Electroenergetică		68	62	35	91%	51%
Management în Producție și Transporturi		53	45	27	85%	51%
Mecanică		137	116	86	85%	63%
Științe ale Comunicării		64	58	20	91%	31%

Ciclul master

FACULTATEA	ABSOLVENȚI	ABSOLVENȚI CHESTIONAȚI	ABSOLVENȚI ANGAJAȚI DINTRE CEI CHESTIONAȚI	ABSOLVENȚI ANGAJAȚI ÎN DOMENIU DINTRE CEI CHESTIONAȚI	PROCENT ANGAJAȚI DINTRE CEI CHESTIONAȚI	PROCENT ANGAJAȚI ÎN DOMENIU DINTRE CEI CHESTIONAȚI
Arhitectură și Urbanism		20	20	18	100%	90%
Automatică și Calculatoare		78	78	75	100%	96%
Chimie Industrială și Ingineria Mediului		24	22	13	92%	54%
Construcții		59	58	47	98%	80%
Electronică, Telecomunicații și Tehnologii Informaționale		65	65	53	100%	81%
Electrotehnică și Electroenergetică		35	33	23	94%	66%
Management în Producție și Transporturi		18	17	11	94%	61%
Mecanică		128	124	64	97%	50%
Științe ale Comunicării		18	17	5	94%	28%

ACTIVITĂȚI DESTINATE ELEVILOR

Emisiuni realizate pentru elevi, la Teleuniversitatea.

Cariere TA · 22 June 2021 · 🌐

Politehnica prin ochii unei studente din anul I

Adelina Andreea Tomuș, este studenta noastră, a Universității Politehnica din Timișoara, în anul I, la Facultatea de Electrotehnică și Electroenergetică. În minutele care urmează, povestim despre ce înseamnă să fii student la această facultate, cum e viața de student la Poli, de ce a ales să studieze aici și care sunt facilitățile de care beneficiază studenții Politehnicii.

Politehnica este și pentru fete și acest lucru îl conf... See more



YOUTUBE.COM

TeleU: Politehnica prin ochii unei studente din anul I
Adelina Andreea Tomuș, este studenta noastră, a Universității Polite...

2,823
People reached

Boost a post

Cariere TA · 28 iunie 2021 · 🌐

Politehnica prin ochii unui student din anul I

Eduard Pavel Micloș, a absolvit liceul din Săvârșin - Arad și în prezent este student în anul I, la Facultatea d... Vezi mai mult



YOUTUBE.COM

TeleU: Politehnica prin ochii unui student din anul I
Eduard Pavel Micloș, a absolvit liceul din Săvârșin - Arad și în preze...

Interacțiunea cu elevii interesați de oferta educațională a universității în BCUPT



Interacțiunea cu elevii interesați de oferta educațională a universității în centrele de bacalaureat

VipEDU

Târgul educațional virtual



www.smart.upt.ro

15-19 noiembrie 2021



Suntem aici pentru tine, zilnic:
15-19 noiembrie // 12:00 - 20:00

Interacțiunea cu elevii interesați de oferta educațională a universității prin intermediul târgului educațional online VipEDU, organizat de UPT.

- Pornind de la ideea promovării UPT în rândul elevilor într-o manieră „netradițională”, CCOC a propus ideea creării unui joc prin care elevii să descopere UPT. Ulterior, prin intermediul Oficiului de Consiliere a Studenților de la Facultatea de Automatică și Calculatoare, a fost implementată o aplicație interactivă prin care elevii pot vizualiza facilitățile UPT și nu numai.



Alte activități destinate elevilor:

- Au fost postate, cu regularitate, materiale dedicate elevilor, în special pe pagina de Facebook, Admitere la Poli – administrată de CCOC.
- Participarea și promovarea UPT la târgul educațional de la Buzău – interacțiune fizică cu elevii.
- Am primit vizite organizate ale unor grupuri de elevi la UPT.
- Realizarea și în acest an, cu sprijinul Teleuniversitatea a emisiunii– Cariera Ta – cu emisiuni dedicate elevilor.
- Distribuirea materialelor UPT la centrele de bacalaureat.
- Organizarea de prezentari online pentru elevii din diverse licee – cu sprijinul voluntarilor CCOC.
- A fost realizată o bază de date completă a liceelor din județele în care se desfășoara Caravana UPT în licee, sau se trimit materiale de promovare (date de contact, informații despre specializări etc.)
- Sprijinirea Ligii ETC cu activități de consiliere în cadrul ESU 2021.