

Plan de activități al CCOC în anul universitar 2025-2026 ***Universitatea Dimitrie Cantemir din Târgu-Mureș***

Planul de activități al Centrului de Consiliere și Orientare în carieră din cadrul Universității Dimitrie Cantemir din Târgu-Mureș, include ghidarea și sprijinul oferit studenților în vederea descoperirii direcției și potențialului lor, de la autocunoaștere, până la succesul în carieră, prin activități de informare, consiliere, evaluare psihologică, coaching și suport oferit în traseul educațional. Stimulăm inspirația, descoperim motivația sau ceea ce stă în calea sa și încurajăm optimizarea personală.

Motto-ul nostru: ***„Arta de a-ți transforma potențialul în direcție”***

Obiective:

1. Ghidarea studenților prin a-i sprijini în procesul de autocunoaștere, consiliere și optimizare personală.
2. Susținem studenții în explorarea potențialului lor și în valorificarea aptitudinilor și competențelor care le definesc unicitatea.
3. Optimizarea relației dintre studenți, absolvenți și mediul economic, în vederea integrării eficiente pe piața muncii.
4. Facilitarea accesului studenților la oportunități de voluntariat/ angajare prin colaborarea cu potențialii angajatori. (ONG, agenți economici, clinici, multinaționale,etc).
5. Dezvoltarea capacității de a alege și a decide în funcție de aptitudinile și dorințele studentului/ absolventului.
6. Informarea și orientarea elevilor din învățământul preuniversitar în vederea alegerii unui parcurs educațional potrivit, în cadrul unuia dintre domeniile de studii oferite de universitate.
7. Reducerea ratei de abandon școlar la nivelul universității.

Activitățile CCOC vizează:

- informarea, orientarea și consilierea studenților
- evaluare psihologică, cu respectarea legislației în vigoare

- consiliere în carieră și evaluare aptitudinală
- activități legate de creșterea gradului de inserție pe piața muncii a studenților și absolvenților
- suport pentru întocmirea unui portofoliu de angajare (CV, scrisoare de intenție), sprijin și consultanță în alegerea unui loc de muncă
- facilitățile relației dintre studenți și piața muncii (stagiat-uri, locuri de muncă)
- organizarea de sesiuni de informare pentru dezvoltarea competențelor transversale ale studenților
- realizarea de studii periodice privind abandonul universitar și propunerea de măsuri privind reducerea acestuia
- organizarea de activități dedicate studenților cu participarea unor alumni
- activități legate de educația cu privire la carieră, informarea și consilierea studenților asupra rutelor educaționale din cadrul instituțiilor de învățământ superior, pentru programele de studii universitare, organizate la toate ciclurile și formele de învățământ superior
- organizarea unui târg de prezentare a ofertelor programelor de studii din cadrul instituției de învățământ superior
- activități de informare și consiliere a elevilor despre rutele educaționale disponibile în oferta universitară, a sistemului de credite transferabile la nivel universitar, în conformitate cu Registrul național al calificărilor în învățământul superior și Cadrul național al calificărilor, astfel încât aceștia să aibă capacitatea să își planifice și gestioneze în mod optim traseul educațional
- organizarea de sesiuni de prezentare în cadrul activităților de tip “ Zilele porților deschise”, târguri educaționale sau vizite tematice, etc
- organizarea de workshopuri, ateliere tematice, webinare cu diferite subiecte
- planificarea unor programe de introducere în mediul universitar destinate studenților de an I în sprijinul familiarizării cu mediul academic
- realizarea de sesiuni de psiho-educație pentru depășirea dificultăților educaționale sau oricăror situații care prezintă momente de încercări sau provocări
- planificarea de sesiuni gratuite de consiliere psihologică, individuală sau de grup, online și fizic, cu respectarea legislației în vigoare

- organizarea de sesiuni informative privind sănătatea mintală, importanța igienei emoționale și starea de bine a studenților

- promovarea ofertei educaționale a universității elevilor din ani terminali de la instituții de învățământ preuniversitar

- organizarea de activități privind suportul și furnizarea de servicii educaționale incluzive de către universitate, persoanelor cu dizabilități și cerințe educaționale speciale

Plan de activități:

Luna	Obiectiv	Activități
Octombrie	Informarea și promovarea serviciilor CCOC	Sesiuni introductive de adaptare la viața universitară și despre rolul consilierii.
Noiembrie	Atelier de autocunoaștere	Ateliere - Identificare a valorilor, intereselor și aptitudinilor. Conștientizarea resurselor proprii .
Decembrie	Recunoștința și conectarea umană	Ateliere - Recunoștința ca resursă psihologică. Grupuri tematice - Proiect „Scriori de recunoștință”-colab. între facultăți
Ianuarie	Gestionarea stresului și performanței academice. Autoreglare emoțională.	Ateliere - învățarea eficientă. Campanie online despre igiena somnului, alimentație și performanță cognitivă.
Februarie	Orientare în carieră	Chestionare și evaluări de aptitudini profesionale.
Martie	Dezvoltarea competențelor	Ateliere - Comunicare, managementul timpului și luarea de decizii.
Aprilie	Colaborări- oportunități profesionale	Ateliere - Simulare de interviuri, redactare scrisoare de intenție și CV.
Mai	Motivație și echilibru interior	Ateliere tematice - Prevenirea burnout-ului, relația cu sinele, reactivarea motivației intrinseci.
Iunie	Integrare profesională	Prezentarea și studierea oferte de angajare.
Iulie	Monitorizarea impactului activităților	Evaluarea parcursului personal și profesional

În fiecare zi de joi între orele 16:00 și 20:00, CCOC vor organiza sesiuni de consiliere și orientare vocațională, individuale sau de grup, adaptate tematicii lunii și disponibilității studenților, cu posibilitate de participare online sau fizic, prin programare prealabilă.

În cadrul planului anual, CCOC vor organiza workshop-uri tematice bimensuale, abordând variate subiecte de interes pentru studenți.

La toate activitățile CCOC și la sesiunile de consiliere individuală și de grup sunt bineveniți studenți de la toate programele de învățământ.