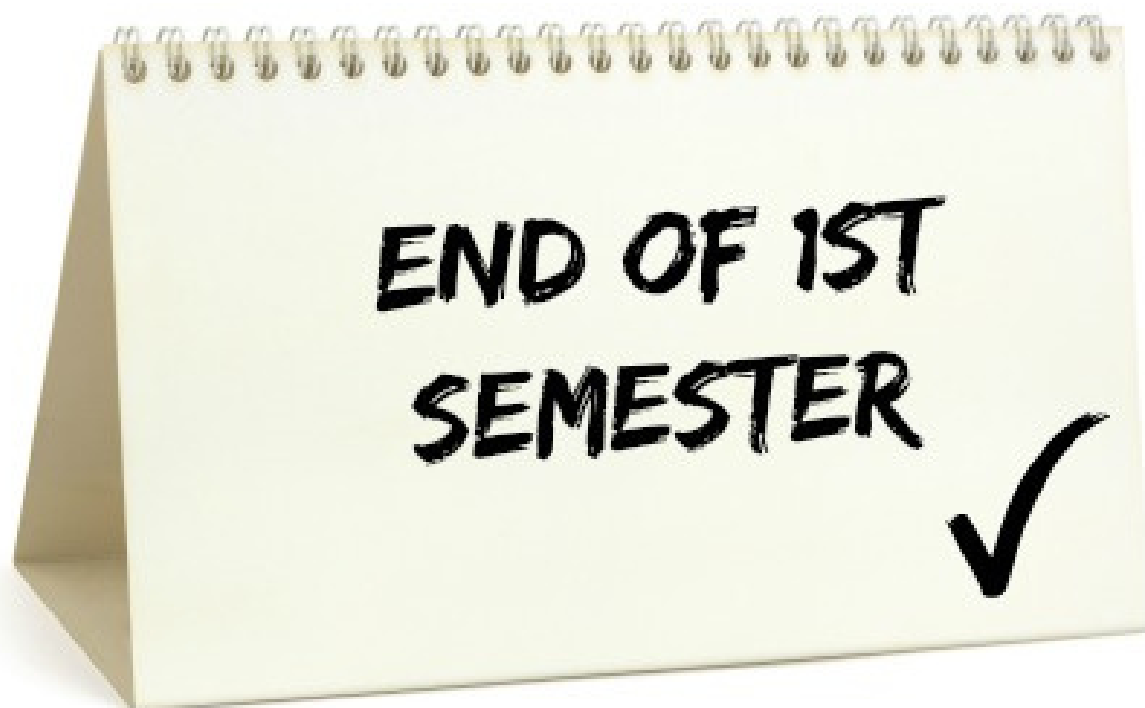


NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



Chiar dacă încă nu putem reveni la normal, iar cursurile se desfășoară în continuare online, sperăm că semestrul II vă găsește cu mai puține restanțe și mai multă energie pentru perioada care urmează.

ETHICS FOR SCIENCE AND ENGINEERING STUDENTS

Dl. academician prof. univ. dr. ing. Ion Boldea ne-a acordat un interviu pe care l-am prezentat pe pagina de Facebook a CCOC la începutul lunii februarie.

Interviul a fost structurat în 3 părți, după cum urmează:

- în prima parte ne-a vorbit despre necesitatea eticii în știință și tehnologie, responsabilitate și leadership, dar și despre influența colosală a aticilor. Puteți vizualiza prima parte a interviului aici: <https://youtu.be/kscdVzTJYY8>

- cea de-a doua parte a interviului, a fost despre Sugestii pentru un drum spre bunătate, un discurs susținut de domnul profesor în decembrie 2020, cu ocazia decernării premiilor de excelență UPT. Această parte poate fi accesată aici:

https://youtu.be/z2_jDAgpP4g



- în cea de-a treia parte a interviului, omul Ion Boldea ne spune care au fost oamenii care l-au inspirat în viață, ce altă profesie ar fi ales dacă nu ar fi fost profesor universitar, ce hobby-uri are, care este sfatul cel mai bun pe care un părinte îl poate oferi propriului copil - care este esența vieții pe care e bine să o învățăm.

O poveste despre viață și cunoaștere spusă simplu, sincer și modest, care sperăm să vă inspire spre reflecția asupra propriei vieți: <https://youtu.be/LUtodx-EaGY>

Începand din 1 martie 2021, studenții doctoranzi ai UPT pot alege să participe la cursul Ethics for science and engineering students, organizat de dl academician prof. univ. dr. Ion Boldea (UPT), în colaborare cu prof. univ. dr. Mircea Dumitru (Universitatea din București).

FEBRUARIE, LUNA IUBIRII... DE SINE?

Andrei Lasc a publicat un volum de poezii (vii) - Poezie de terapie. Poeziile sunt fără figuri de stil, fiind ușor de înțeles și urmărit, dar profunde -abordând teme de autocunoaștere și dezvoltare personală. În fiecare poezie, autorul lasă un spațiu de completat, în care cititorul își adaugă propriile gânduri. Astfel, cititorul participă activ la crearea poeziei și se folosește de "poezie" ca o unealtă pentru a reflecta asupra propriei persoane și asupra propriilor gânduri, emoții și dorințe.

Îl puteți cunoaște puțin pe Andrei Lasc, urmărind interviul pe care l-a acordat pentru studenții UPT: <https://youtu.be/vi9q4VMTedY>



chiubire

Am chiulit de la lecția
„iubire de sine”
și am mers mai departe.
Mai departe
de mine.

Am sperat că într-o zi
golul meu va fi plin
și-am omis că în alții
e alt gol
mai străin.

Am crezut că-i de-ajuns
să-mi dau de mâncare,
așteptam de la alții
mângâieri
și răbdare.

Am o gaură-n piept
și de luna trecută
o privesc pe furiș,
vai, cât e de urâtă!

Vorbim când și când,
sacadat și stângaci,
uneori se oftică
și n-ai ce să-i faci.

Uneori mă-nspăimântă
când începe să doară
și-mi dau seama că
iar cer iubire
pe afară.

Alteori mă ascultă
și ieșim la cafea,
stau singur la masă,
eu și _____.



DE CE ESTE RECOMANDAT SĂ MERGI LA MAI MULTE INTERVIURI MAI ALES DACĂ EȘTI LA ÎNCEPUT DE DRUM ÎN CARIERĂ



Prezența la interviuri te poate ajuta chiar dacă nu bați palma pentru acel job.

Mai mult de jumătate dintre candidați se tem că nu au atitudinea potrivită la interviu și că vor părea nesiguri pe ei, din cauza emoțiilor. 37% sunt îngrijorați că nu vor ști să răspundă întrebărilor pe care le primesc din partea recrutorului, aproape tot atât de mulți cred că nu sunt suficient de bine pregătiți. De aici vine și decizia de a nu participa uneori la interviu.

Dar te-ai întrebat ce se întâmplă totuși dacă participi?



Cel mai neplăcut lucru care ți s-ar putea întâmpla este să fii respins la interviu, dar această posibilitate există și dacă te pregătești zile întregi. Însă sunt atât de multe aspecte pozitive ale participării la interviuri pe care merită să le iei în considerare:

Din practică înveți

Să gestionezi un interviu este o abilitate pe care o deprinzi exersând. E ca și cum ai pregăti un fel de mâncare. La început poate nu va fi foarte gustos, îl vei arde sau îl vei lăsa prea puțin la copt. Dar dacă gătești acel fel de mâncare în fiecare săptămână, vei deveni maestru și chiar vei primi laude. Participând la mai multe interviuri câștigi mai mult control de sine care-ți va folosi la următoarele întâlniri cu recrutorii.

Câștigi o perspectivă

Dacă aștepti acel interviu pentru care te vei simți pregătit, ai putea pierde câteva informații valoroase. Acele informații care ar putea să te ajute să te angajezi. Participarea te ajută să afli ce așteptări au angajatorii, ce abilități și ce experiență caută. Descoperi cum este compania angajatoare, dacă ți se potrivește chiar și numai din discuțiile online cu oamenii. Astfel poți face comparații și o alegere documentată.

Primești consiliere gratuită în carieră

Participarea la interviu este o ocazie de a discuta cu recrutorul și a-i spune ce probleme întâmpini în recrutare. Acesta îți va spune și cum a fost prezența ta la interviu și ce poți face pe viitor folosindu-ți acele abilități pe care le stăpânești bine. Este o consiliere gratuită și valoroasă, de care mai rar poți beneficia.

Faci o impresie bună

Interviul este practic o modalitate prin care recrutorii vor să vadă cum ești ca om. Contează mult să faci tot ceea ce ține de tine și să arăți respect, prin onorarea invitației, respectarea orei de întâlnire sau informarea recrutorului că vei întârzia. Vestimentația, modul de abordare și străduința de a răspunde sincer la întrebări contează mult. Recrutorul te va reține pentru jobul actual sau pentru proiecte viitoare.

Înveți să negociezi

Dacă ajungi până în etapa finală a interviului, vei avea ocazia de a negocia oferta de angajare cu manageri cu experiență. Vei vedea cum prezintă oferta, cum conduc discuția despre salariu și cum te poți poziționa tu astfel încât să câștigi mai mult. Chiar dacă vei greși la prima negociere, îți vei da seama ce ar trebui să faci la următoarea.

Mult succes!



Știi acel moment de la finalul unui interviu, în care angajatorul te întreabă dacă ai tu câteva întrebări?

Ei bine, chiar dacă, poate din cauza emoțiilor, nu ai nicio întrebare referitoare la interviul care tocmai a avut loc, este bine să ai câteva variante pregătite. Așadar, iată câteva exemple de întrebări care pot să îți aducă „puncte în plus” în ochii angajatorului:

- Poți să întrebi recrutorul câte ceva despre cultura organizațională a companiei – în acest mod poți afla informații despre „regulile nescrise” ale companiei și vei vedea dacă este mediul potrivit pentru tine.

- Ulterior, poți aduce în discuție modalitățile prin care compania ajută angajații să se dezvolte, atât personal, cât și profesional – astfel, vei vedea dacă politicile companiei contribuie la obiectivul tău, acela de a avansa în carieră și nu numai.

- De asemenea, ar fi indicat să descoperi cum percep angajatorii succesul și prin ce indicatori îl măsoară – astfel, vei ști exact modalitatea prin care munca pe care urmează să o depui va fi analizată.

Arată că ești implicat în procesul tău de angajare și obține jobul la care visezi.

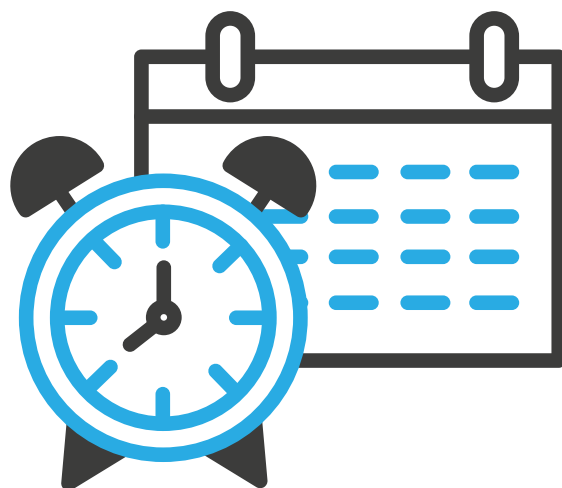


Cursurile de dezvoltare personală se adresează celor care indiferent de profesie sau nivel de studii , doresc să se cunoască mai bine și să se dezvolte din punct de vedere personal, studenților indiferent de facultate, autocunoaștere, comunicare, care își doresc să își transforme viața sau să-i ajute pe ceilalți să aibă o viață mai bună.

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră a pus la dispoziție studenților UPT module ce dezvoltare personală :

Managementul timpului te ajuta :

- Prioritizezi activitățile;
- Creezi o imagine de ansamblu a sarcinilor tale;
- Să profiți mai mult de timpul tău;
- Comunici mai bine;
- Îți ții viața în echilibru;
- Îți atingi scopurile;
- Faci față schimbărilor din viața ta



Tehnici de reducere a stresului :

Stresul reprezintă reacția noastră la schimbările, presiunile la care este supusă viața noastră în fiecare zi. Există un stres bun, eustresul, care ne stimulează să obținem performanțe deosebite în activitate, dar există și un stres negativ, distres, ce ne poate distruge viața, cariera, sănătatea, familia etc. Este important de studiat și eliminat cel din urmă stres, cel distructiv.

Epuizarea propriilor noastre resurse de energie, în lupta continuă cu agenții externi perturbatori, ne duce la extenuare, ce reprezintă elementul decisiv care conduce la apariția stresului cronic, negativ. Efectele negative importante, ale stresului asupra organismului sunt:

- dificultăți de concentrare;
- nervozitate;
- neliniște;
- dereglări de memorie;
- oboseală cronică;
- dezorganizare.



Efectele stresului în sesiune

În condiții de normalitate, oamenii trebuie să-și găsească echilibrul și răspunsuri noi față de situații noi. Stresul nu este neapărat un fenomen negativ și, de aceea poate constitui o greșeală concentrarea doar asupra efectelor sale patologice. Un nivel moderat de stres poate fi chiar un important factor motivațional sau poate fi un instrument în dobândirea unei adaptări dinamice la noi situații. Dacă sănătatea este considerată un echilibru dinamic, stresul este o parte a acestuia. Nu există stare de sănătate fără o interacțiune cu alți indivizi sau cu alte medii. Doar stresul excesiv devine patologic.

- efecte subiective: anxietate, agresiune, apatie, plictiseala, oboseala, indispoziție, scăderea încrederii în sine, nervozitate, sentimentul de singurătate;
- efecte comportamentale: predispoziție spre accidente, alcoolism, abuz de cafea, tendința de a manca și/sau de a fuma excesiv, comportament impulsiv;
- efecte cognitive: scăderea abilității de a adopta decizii rationale, concentrare slabă, scăderea atenției, hipersensibilitate la critică, blocaje mentale;
- efecte fiziologice: creșterea glicemiei, a pulsului, a tensiunii arteriale, uscăciunea gurii, transpirații reci, dilatarea pupilelor;
- efecte organizatorice: absenteism, productivitate scăzută, izolare, insatisfacție în muncă, reducerea responsabilității, reducerea loialității față de organizație, demisia.



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