

NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



Bye, bye, sesiune!
Echipa CCOC vă urează un semestru cât
mai ușor și plin de realizări!

PRIORITATEA NUMĂRUL 1 ÎN VIAȚA NOASTRĂ

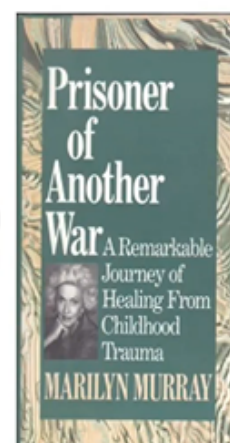
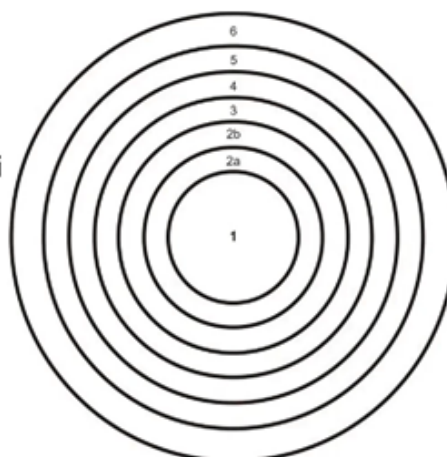
Te-ai întrebat vreodată, cărui lucru acorzi cea mai mare importanță și cel mai mult timp? Dar cărei ființe? Care ființă e cea mai importantă pentru tine și merită cel mai mult timp din timpul tău?

Punctaj maxim la această întrebare e pentru cine a gândit „eu însumi!” ca răspuns la aceste ultime două întrebări.

Marilyn Murray a realizat, în urma unor studii, o teorie de vindecare a traumei, în care enunță cercurile de intimitate, responsabilitate și impact. Corect este să ne așezăm pe primul loc, în primul cerc - cel al importanței cea mai mare.

Cercurile de Intimitate, responsabilitate și impact

- 1.Eu
- 2.a.Partenerul
- 2.b. Copiii minori
- 3.Copiii majori și părinții
- 4.Servici
- 5.Prieteni
- 6.Sport/Hobby/Animale domestice



Din păcate, mulți dintre noi am fost învățați de mici că a ne pune noi pe primul plan este un gest egoist și rău.

Totodată, multe persoane, au crescut auzind fraze ca cele de mai jos:

- nu se poate ce vrei tu, că râd vecinii!
- ce vor spune colegii tăi dacă faci asta?
- mă faci de râs pentru că faci asta/spui asta!

Consecința? Din invalidarea emoțiilor și dorințelor noastre, am învățat că emoțiile și gândurile celorlalți sunt mai importante decât ceea ce noi simțim sau gândim. De asemenea, am învățat că exprimarea propriului eu, trebuie să fie în strânsă legătură cu mesajele celorlalți, care ne dictează astfel cine suntem și ce trebuie să facem. Și unii oameni au făcut din aceste gânduri convingeri după care își ghidează viața. Înainte de a întreprinde o acțiune se întreabă doar care ar fi reacția celorlalți. Nu este o întrebare greșită, însă totodată ea trebuie însoțită de conștientizarea impactului acelei acțiuni asupra noastră – ce simțim noi cei care facem acțiunea/ce vrem în raport cu acțiunea. Sigur că atenția îndreptată spre celălalt, cooperarea și empatia sunt calități și valori de necontestat; însă avem o problemă când în propria viață ne aflăm mereu pe locul doi sau nu contăm deloc.

Pe măsură ce devenim adulți, ne sunt atribuite tot mai multe și mai complexe roluri și statusuri în relațiile sociale. Rămânem copiii părinților noștri, colegii celor cu care studiem, prieteni pentru prietenii noștri, vecini pentru cei care locuiesc în vecinătatea noastră. Întrăm în câmpul muncii și devenim colegi de muncă, subordonați sau/și șefi. Ne îndrăgostim și suntem iubiți, soți... Apoi devenim părinți ... și așa mai departe.

Fiecare rol social este unul serios și solicitant. Responsabilitățile sunt mari, uneori pot părea copleșitoare. Asta explică de ce, pe lista de priorități a zilei, unele persoane nu se regăsesc pe ei înșiși. Chiar dacă responsabilitățile devin tot mai complexe, ziua rămâne de 24 ore și de undeva trebuie să tăiem activități pentru a câștiga timp.

Multe persoane pot fi surprinse , asemeni mie acum mai multi ani, de măsurile de securitate de respectat în timpul unui zbor cu avionul. Călătoream cu un bebeluș în brațe; obligația în cazul depresurizării avionului ar fi fost ca mai întâi să îmi pun masca de oxigen mie și apoi bebelușului și altor persoane vulnerabile din jur (alți copii, vârstnici sau persoane cu dizabilități sau bolnave).



Aceasta obligație întâlnită, fără excepție, în toate zborurile, ne face atenți la faptul că noi nu putem face bine celorlalți, fără ca noi să fim bine.

Grija pentru noi înșine, pentru starea noastră de bine ar trebui să fie o preocupare zilnică a noastră. La sfârșitul fiecărei zile, e sanătos să ne punem întrebări precum: „eu ce am făcut pentru mine azi?” „ce voi face mâine care să îmi bucure sufletul” „ce am făcut și nu mi-a adus satisfacție”.

30 ZILE

provocare Self-Care

ZI 1 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 2 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 3 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 4 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 5 Azi am făcut pentru mine: _____
ZI 6 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 7 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 8 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 9 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 10 Azi am făcut pentru mine: _____
ZI 11 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 12 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 13 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 14 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 15 Azi am făcut pentru mine: _____
ZI 16 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 17 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 18 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 19 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 20 Azi am făcut pentru mine: _____
ZI 21 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 22 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 23 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 24 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 25 Azi am făcut pentru mine: _____
ZI 26 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 27 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 28 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 29 Azi am făcut pentru mine: _____	ZI 30 Azi am făcut pentru mine: _____

Dragi studenți,

Dacă până acum, luna martie era dedicată carierei în cadrul UPT, din dorința de a ne întâlni față în față cu angajatorii, am ales ca evenimentul *Zilele Carierei* să aibă loc în luna aprilie sau mai. Între timp, puteți găsi oferte de carieră pe platforma noastră www.cariere.upt.ro, unde vă invităm să vă creați un cont.



Târg de joburi la tine acasă

www.cariere.upt.ro



Crearea contului

În momentul în care vei accesa site-ul www.cariere.upt.ro, în partea dreaptă a paginii vei avea opțiunea de creare a unui cont nou pe platformă.



Cont utilizator

[Ați uitat utilizatorul?](#)[Ați uitat parola?](#)

* Câmp necesar

Nume *

Utilizator *

Parolă *

Confirmați parola *

Adresă de email *

Confirmați Adresa de email *

Rolul:

Odată inserate datele personale, te rog să acorzi atenție câmpului "rolul" și să selectezi opțiunea "candidat". Categoria "angajator" se referă strict la reprezentanții companiilor care vor publica oferte de carieră pe platformă.



După crearea contului, urmează să primești un e-mail de confirmare. După accesarea link-ului primit, va trebui să reintri pe platforma și să te autentifici cu datele comunicate în e-mail.

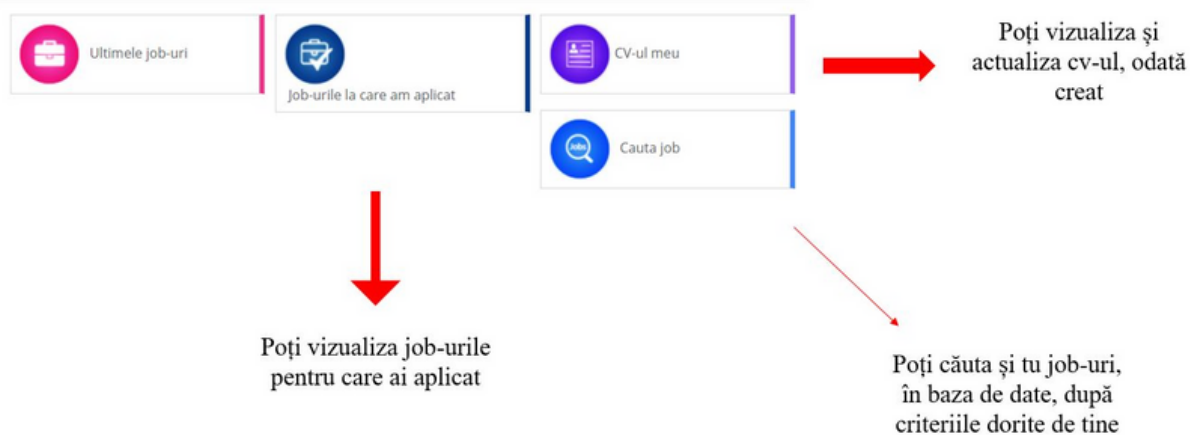


Șiiii...cam așa arată platforma și lista cu instrumente pe care le poți utiliza. Haide să vedem cum.

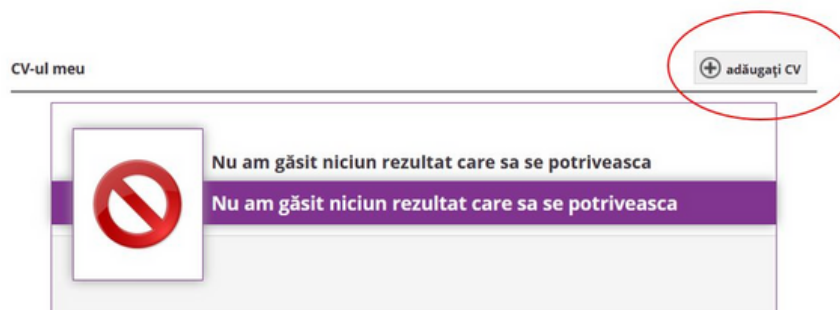




Instrumente



Primul pas, odată logat pe platformă, este crearea unui CV.



Reluare Formular

Informatii Personale

Titlu CV *

Prenume *

Nume *

Email *

Telefon mobil

Foto
 [Adaugă fișier](#)

PFUNDULUI
 Micron-dimensiunea fișierului (20KB)

Categorie
 ComputerIT

Tipul de locuri de munca
 Cu normă întreagă

Nivel de studii
 Universitate

Experiența
 3 Year

[Arată mai multe](#)

[Adăugați o adresă](#)

[Adăugați studii](#)

[Experiența profesională](#)

[Add Skills](#)

[Add References](#)

[Adăugați o limbă](#)

Este important să completezi fiecare secțiune din formular, pentru un CV cât mai complex, care să-l determine pe angajator că ești persoana potrivită pentru oferta de carieră pentru care aplici.



Așa arată CV-ul tău, în funcție de datele inserate.

Reluare Formular

Informatii Personale

UPT Student

0728000000

Titlu CV: Student - Politehnica Timisoara

Categorie: Inginerie energetică

Tipul de locuri de munca: Full-Time

Nivel de studii: Universitate

Experiența: Less than 1 Year

Data de naștere:

Data la care poți începe:

Permis de conducere: N/a

Salary: 1000 - 1500 Lei lunar

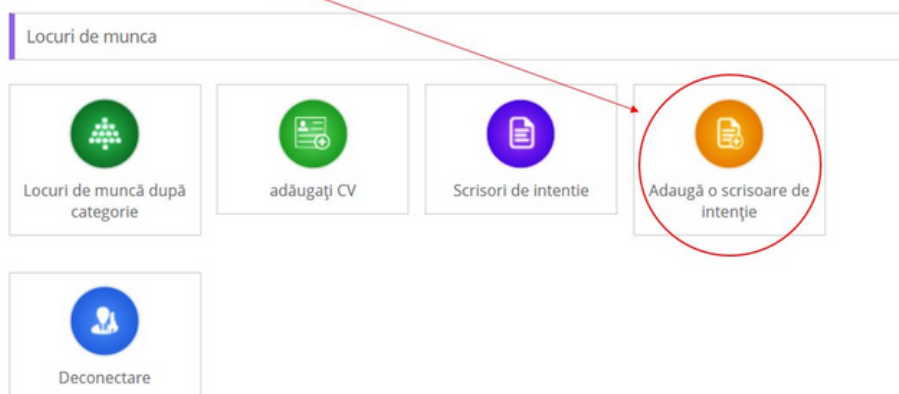
CV indexabil: No

Sunt disponibil: No

[Adăugați o adresă](#)

Piata Victoriei, nr. 2
 Timisoara, Romania

Next step? 😊



Îți recomandăm să completezi și o scrisoare de intenție, care să vina în completarea CV-ului.

Formularul Scrisoarea de intenție

Titlu*

Descriere*

Salvați Scrisoarea de intenție



După ce ai completat toate aceste date, portofoliul tău virtual este gata, iar tu pregătit să pornești în căutarea ofertei de carieră potrivită pentru tine.

Dacă ai nevoie de ajutor, îți stăm la dispoziție:

 www.facebook.com/CCOC.UPT/

 ccoc@upt.ro

SFATURI PENTRU REALIZAREA UNEI LUCRĂRI DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE REUȘITE

1. Ai nevoie de un profesor coordonator

Este foarte important să-ți alegi din timp profesorul coordonator, deoarece este posibil ca acesta să aibă un timp limitat. Profesorul coordonator va fi cel care va contribui la succesul lucrării.

2. Alege coordonatorul cel mai potrivit pentru tema ta, dar și pentru personalitatea ta

Profesorul coordonator trebuie să se plieze pe temele alese de tine, dar și mai important este să ai o conexiune cu acesta, pentru ca procesul de cooperare în vederea realizării lucrării să fie unul de succes.

3. Alege o temă potrivită, care să nu-ți creeze dificultăți

Trebuie să știi ce vrei să afli, dacă ai acces la informațiile de care ai nevoie, dacă ai cunoștințe minime despre subiectul abordat.

4. Trebuie să ai un plan

Faptul că ești organizat, disciplinat pe parcursul realizării lucrării, va diminua posibilitatea apariției stării de stres.

5. Fixează deadlineuri

Vei avea nevoie de aceste deadlineuri pentru a te responsabiliza, iar ele pot să îți fie impuse de către profesor sau să ți le impui singur – cel mai logic ar fi să fie stabilite pe capitole.

6. Începe efectiv să scrii! Începutul este cel mai greu.

Începi să studiezi bibliografia, informația se acumulează, dar pare imposibil să începi efectiv să așterni ideile.

Sfatul meu este să citești având în minte o structură foarte clară a capitolului, iar odată ce întâlnești informații conform acelei structuri, notează-le. Încetul cu încetul, ideile se vor lega, pagini vor fi scrise, iar primul capitol va fi finalizat.



BENEFICIILE CREATIVITĂȚII

Vorbesc mult despre creativitate, o consider valoroasă și importantă. Dar de ce este creativitatea atât de importantă? Te-ai întrebat până acum care sunt beneficiile creativității?

Hai sa vedem...

Creativitatea îți face viața frumoasă!

Creativitatea te ajută să găsești ușor soluții.

Te ajută să îți petreci timpul într-un mod mai plăcut!

Creativitatea trezește în tine Bucurie!

Îți ofera un sentiment minunat de împlinire.

Te ajută să te exprimi mai bine.

Creativitatea te relaxează, te ajută să depășești mult mai ușor momentele stresante.

Prin relaxare și sentimente pozitive îți îmbunătățește imunitatea.

Îți crește optimismul.

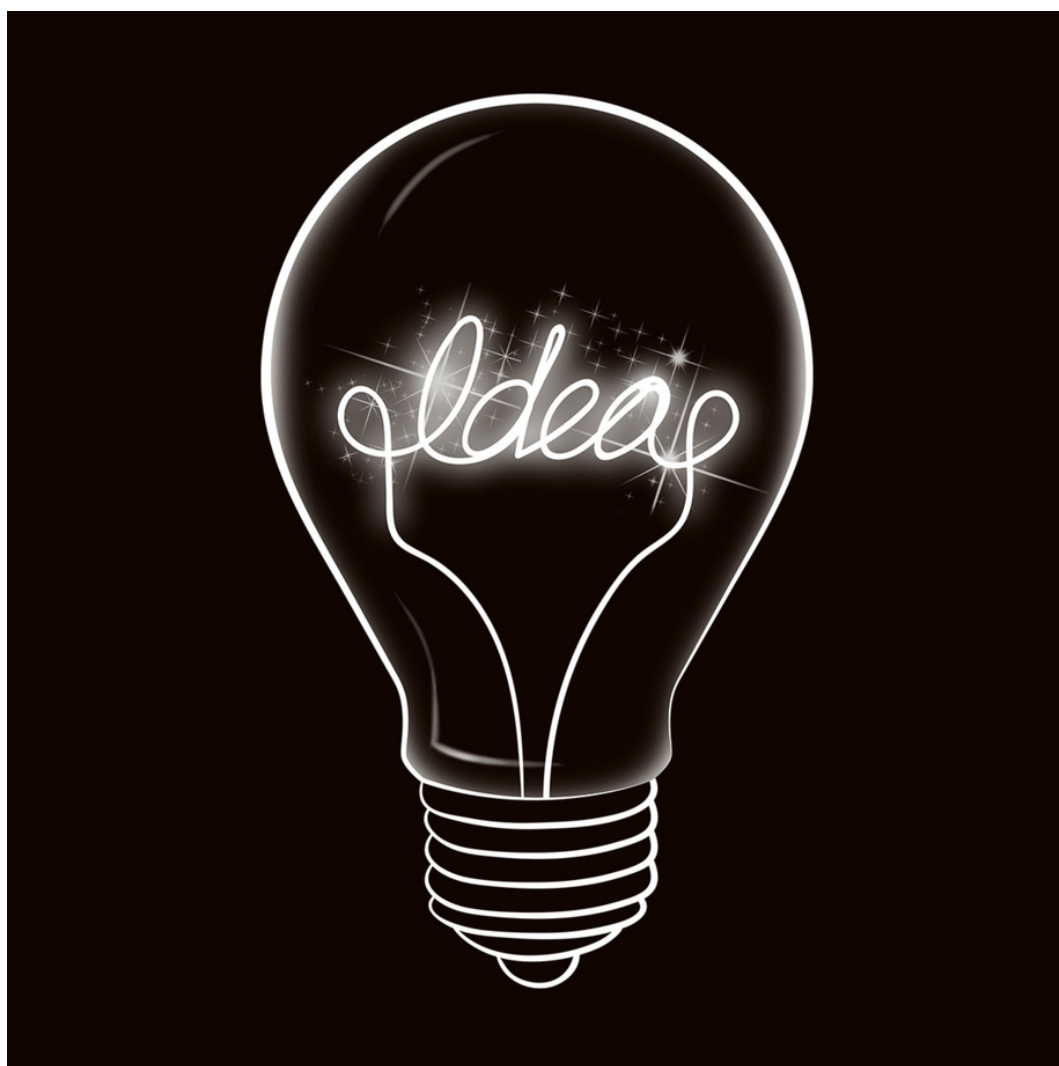
Și da, creativitatea te ajuta să fii un om mai fericit!

Creativitatea pusă în practica îți oferă sentimentul magic că faci ceva frumos pentru tine, că ai grijă de starea ta de bine!

Acestea sunt cateva dintre beneficiile creativității care mi-au venit în minte acum. Cu siguranță, sunt mult mai multe! Tu ce părere ai? Pentru tine să îți dezvolti creativitatea este un lucru important?

“Însuși felul nostru de a interacționa (și reacționa) cu ce ne înconjoară, este ceea ce ne face creativi.”

J. Giordanno



Mănânci sănătos și ești mai fericit!

Cu siguranță ai auzit câteva lucruri despre serotonina, faimosul „hormon al fericirii”. Deși este denumit așa, acest neurotransmitator se ocupă de multe alte funcții ale creierului uman. Astfel, când nivelul său în corp este prea mic, poți simți stări de anxietate, oboseală cronică, iritabilitate și chiar depresie.

Din păcate, serotonina nu poate fi găsită în sticlulețe frumoase ambalate, în magazin sau la farmacie. Fiecare organism o produce pe cont propriu, de aceea stilul tău de viață este esențial pentru starea ta de spirit. Aceste activități care cresc serotonina sunt verificate științific și sunt extrem de eficiente atunci când sunt practicate constant.

Consumă frecvent alimente bogate în triptofan

Triptofanul este unul dintre cei 9 aminoacizi esențiali. Aceștia nu pot fi produși de corp, însă sunt esențiali pentru buna lui funcționare. Este posibil să îți sune cunoscut și să îl asociezi cu senzația de somnolență. Într-adevar, acesta este un bun adjuvant pentru insomnii, dar și sursa principală de serotonină pe care o poți lua din mâncare.

Triptofanul se găsește, în principal, în alimentele bogate în proteina, precum carnea de curcan, pui, somon, oua și anumite branzeturi (mozzarella, parmezan, cheddar). Cu toate acestea, îl poți obține fără probleme și din alimente vegane, ca nucile, spanacul, semințele de dovleac, soia, fasole, ovaz sau ananas.

Petrece cât mai mult timp în lumina soarelui

Cercetarile arată ca razele soarelui sunt extrem de importante pentru starea ta de spirit. Acest lucru este valabil mai ales în lunile reci, când avem parte de mai puțină lumină naturală și, totodata, ești mult mai predispusă la astenie.

Printre acele activități care cresc serotonina se numără și statul la soare. Pe timpul primăverii și al verii, nu este deloc dificil să atingi acest obiectiv. Situația se complica, în schimb, când toamna își face apariția.





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