

Design your future



Des
your
fut

sign
r
ure

FACULTATEA DE Arhitectură și Urbanism

a

80 BUGET 5 TAXĂ

DOMENIU

Arhitectură

SPECIALIZARE

- Arhitectură (A)

6 ani

Română

A

30 BUGET 10 TAXĂ

DOMENIU

Arhitectură

SPECIALIZARE

- Mobilier și amenajări interioare (MAI)

3 ani

Română

A

A

Concurs cu probă de verificare a cunoștințelor

$$m = 0.50 \cdot np + 0.30 \cdot ni + 0.2 \cdot b$$

sau

Admitere fără concurs, cu media (**m**) 10, pentru candidații care au obținut distincții la olimpiadele școlare internaționale agreate sau echivalare notă concurs (**np**) cu nota 10 pentru premianții la concursurile agreate conform regulamentului de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

m media admitere
np notă probă practică
ni notă probă de interviu
b media de bacalaureat

FAUT – Facultatea de Arhitectură și Urbanism Timișoara



admitere.faut@upt.ro



0256 404 021



arh.upt.ro



FACULTATEA DE Automatică și Calculatoare



160 BUGET 25 TAXĂ

DOMENIU

**Calculatoare și
tehnologia informației**

SPECIALIZARE

- Calculatoare (C)
- Tehnologia informației (TI)

4 ani Română A

80 BUGET 10 TAXĂ

DOMENIU

**Calculatoare și
tehnologia informației**

SPECIALIZARE

- Calculatoare (C En)

4 ani Engleză A

175 BUGET 45 TAXĂ

DOMENIU

Ingineria sistemelor

SPECIALIZARE

- Automatică și informatică aplicată (AIA)

4 ani Română A

65 BUGET 30 TAXĂ

DOMENIU

Informatică

SPECIALIZARE

- Informatică (I)

3 ani Română B

0 BUGET 120 TAXĂ

DOMENIU

Informatică

SPECIALIZARE

- Informatică (I)

Învățământ la distanță

3 ani Română C

A

**Concurs cu probă de
verificare a cunoștințelor** la
alegere între Matematică sau
Informatică sau Portofoliu de
realizări

$$m = \frac{4 \cdot n1 + b}{5}$$

sau

Admitere fără concurs, cu
media (**m**) 10, pentru
candidații care au obținut
distincții la olimpiadele
școlare internaționale și/sau la
alte concursuri naționale sau
internaționale agreeate sau
echivalare notă concurs (**n1**)
cu nota 10 pentru premianții la
concursurile agreeate conform
regulamentului de admitere a
Universității Politehnica
Timișoara.

B

Concurs de dosare

$$m = \frac{4 \cdot n2 + b}{5}$$

sau

Admitere fără concurs, cu
media (**m**) 10, pentru olimpici
sau echivalare notă concurs
(**n2**) cu nota 10 pentru
premiții la concursurile
agreeate conform
metodologiei de admitere a
Universității Politehnica
Timișoara.

C

Concurs de dosare

$$m = b$$

sau

Admitere fără concurs, cu
media (**m**) 10, pentru
candidații care au obținut
distincții la olimpiadele
școlare internaționale și/sau
la alte concursuri naționale
sau internaționale agreeate
conform regulamentului de
admitere a Universității
Politehnica Timișoara.

m media admitere
b media de bacalaureat

n1 notă concurs
n2 notă la una dintre probele de bacalaureat: informatică, fizică sau
matematică (mate-info, științele naturii)

150 BUGET **100** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie civilă

SPECIALIZARE

- Construcții civile, industriale și agricole (CCIA)
- Căi ferate, drumuri și poduri (CFDP)
- Amenajări și construcții hidrotehnice (ACH)
- Construcții pentru sisteme de alimentare cu apă și canalizări (CSAAC)

4 ani Română A

28 BUGET **22** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie civilă

SPECIALIZARE

- Inginerie civilă (IC En)

4 ani Engleză A

27 BUGET **23** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie civilă

SPECIALIZARE

- Inginerie civilă (IC Ger)

4 ani Germană A

40 BUGET **35** TAXĂ

DOMENIU

Ingineria instalațiilor

SPECIALIZARE

- Instalații pentru construcții (IC)

4 ani Română A

40 BUGET **20** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie geodezică

SPECIALIZARE

- Măsurători terestre și cadastru (MTC)

4 ani Română A

A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru candidații care au obținut distincții la olimpiadele școlare internaționale și/sau la alte concursuri naționale sau internaționale agreate conform regulamentului de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

FACULTATEA DE

Electronică, Telecomunicații și Tehnologii Informaționale



225 BUGET **75** TAXĂ

DOMENIU

**Inginerie electronică,
telecomunicații și
tehnologii informaționale**

SPECIALIZARE

- Electronică aplicată (EA)
- Tehnologii și sisteme de telecomunicații (TST)

4 ani Română A

55 BUGET **5** TAXĂ

DOMENIU

**Inginerie electronică,
telecomunicații și
tehnologii informaționale**

SPECIALIZARE

- Tehnologii și sisteme de telecomunicații (TST)

4 ani Engleză A

0 BUGET **50** TAXĂ

DOMENIU

**Inginerie electronică,
telecomunicații și
tehnologii informaționale**

SPECIALIZARE

- Tehnologii și sisteme de telecomunicații (TST)

Învățământ la distanță

4 ani Română B

A

Concurs de dosare

$$m = \frac{4 \cdot n + b}{5}$$

sau

Admitere fără concurs, cu media (**m**) 10, pentru candidații care au obținut distincții la olimpiadele școlare internaționale și/sau la alte concursuri naționale sau internaționale agreeate sau echivalare notă concurs (**n1**) cu nota 10 pentru premianții la concursurile agreeate conform regulamentului de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

B

Concurs de dosare

$$m = b$$

sau

Admitere fără concurs, cu media (**m**) 10, pentru candidații care au obținut distincții la olimpiadele școlare internaționale și/sau la alte concursuri naționale sau internaționale agreeate conform regulamentului de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

m media admitere

n nota obținută la una dintre următoarele probe de bacalaureat: matematică, fizică sau informatică

b media de bacalaureat

FACULTATEA DE

Inginerie Chimică, Biotehnologii și Protecția Mediului



45 BUGET **20** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie chimică

SPECIALIZARE

- Ingineria și informatica proceselor chimice și biochimice (IIPCB)
- Chimia și ingineria substanțelor organice, petrochimie și carbochimie (CISOPC)
- Ingineria substanțelor anorganice și protecția mediului (ISAPM)

4 ani

Română

A

30 BUGET **15** TAXĂ

DOMENIU

Ingineria mediului

SPECIALIZARE

- Informatică aplicată în ingineria mediului (IAIM)
- Ingineria și protecția mediului în industrie (IPMI)

4 ani

Română

A

25 BUGET **15** TAXĂ

DOMENIU

Ingineria produselor alimentare

SPECIALIZARE

- Controlul și expertiza produselor alimentare (CEPA)

4 ani

Română

A

Facultatea de Inginerie Chimică, Biotehnologii și Protecția Mediului



@chimie.upt.tm



admitere.chim@upt.ro



0256 403 063



chim.upt.ro



A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru candidații care au obținut distincții la olimpiadele școlare internaționale și/sau la alte concursuri naționale sau internaționale agreate conform regulamentului de admitere a Universității Politehnica Timișoara.



82 BUGET **15** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie electrică

SPECIALIZARE

- Electrotehnică (ET)
- Inginerie electrică și calculatoare (IEC)

4 ani

Română

A

72 BUGET **15** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie energetică

SPECIALIZARE

- Energetică și tehnologii informatice (ETI)
- Ingineria sistemelor electroenergetice (ISEE)

4 ani

Română

A

A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru candidații care au obținut distincții la olimpiadele școlare internaționale și/sau la alte concursuri naționale sau internaționale agreeate conform regulamentului de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

30 BUGET **10** TAXĂ

DOMENIU

Științe ingineresti aplicate

SPECIALIZARE

- Informatică industrială (II)

4 ani

Română

A

35 BUGET **15** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie electrică

SPECIALIZARE

- Inginerie electrică și calculatoare (IEC)

4 ani

Română

A

45 BUGET **15** TAXĂ

DOMENIU

Ingineria autovehiculelor

SPECIALIZARE

- Autovehicule rutiere (AR)

4 ani

Română

A

25 BUGET **2** TAXĂ

DOMENIU

Ingineria mediului

SPECIALIZARE

- Ingineria valorificării deșeurilor (IVD)

4 ani

Română

A

35 BUGET **20** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie și management

SPECIALIZARE

- Inginerie economică în industria chimică și de materiale (IEICM)
- Inginerie economică în domeniul mecanic (IEDM)

4 ani

Română

A

25 BUGET **5** TAXĂ

DOMENIU

Mecatronică și robotică

SPECIALIZARE

- Mecatronică (M)

Învățământ dual

4 ani

Română

A

A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru candidații care au obținut distincții la olimpiadele școlare internaționale și/sau la alte concursuri naționale sau internaționale agreate conform regulamentului de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

FACULTATEA DE Management în Producție și Transporturi



155 BUGET **35** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie și management

SPECIALIZARE

- Inginerie economică în domeniul electric, electronic și energetic (IEDEEE)
- Inginerie economică în industria chimică și de materiale (IEICM)
- Inginerie și management în construcții (IMC)
- Inginerie economică industrială (IEI)

4 ani

Română

A

30 BUGET **10** TAXĂ

DOMENIU

Științe administrative

SPECIALIZARE

- Administrație publică (AP)

3 ani

Română

A

A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru candidații care au obținut distincții la olimpiadele școlare internaționale și/sau la alte concursuri naționale sau internaționale agreeate conform regulamentului de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

mpt.upt.ro



@mpt.upt



admitere.mpt@upt.ro



0256 404 284



mpt.upt.ro



80 BUGET **30** TAXĂ

DOMENIU

Ingineria autovehiculelor

SPECIALIZARE

- Autovehicule rutiere (AR)

4 ani

Română

A

32 BUGET **20** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie industrială

SPECIALIZARE

- Ingineria sudării (IS)
- Tehnologia construcțiilor de mașini (TCM)

4 ani

Română

A

0 BUGET **60** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie industrială

SPECIALIZARE

- Tehnologia construcțiilor de mașini (TCM IFR)

Frecvență redusă

4 ani

Română

A

32 BUGET **15** TAXĂ

DOMENIU

Ingineria materialelor

SPECIALIZARE

- Știința materialelor (SM)

4 ani

Română

A

70 BUGET **20** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie mecanică

SPECIALIZARE

- Inginerie mecanică (IM)
- Mașini și instalații pentru agricultură și industrie alimentară (MIAIA)
- Mașini și sisteme hidraulice și pneumatice (MSHP)
- Sisteme și echipamente termice (SET)

4 ani

Română

A

20 BUGET **10** TAXĂ

DOMENIU

Inginerie mecanică

SPECIALIZARE

- Inginerie mecanică (IM En)

4 ani

Engleză

A

32 BUGET **20** TAXĂ

DOMENIU

Ingineria transporturilor

SPECIALIZARE

- Ingineria transporturilor și a traficului (ITT)

4 ani

Română

A

80 BUGET **20** TAXĂ

DOMENIU

Mecatronica și robotică

SPECIALIZARE

- Mecatronică (M)
- Robotică (R)

4 ani

Română

A

35 BUGET **5** TAXĂ

DOMENIU

Științe ingineresti aplicate

SPECIALIZARE

- Inginerie medicală (IM)

4 ani

Română

A

25 BUGET **5** TAXĂ

DOMENIU

Mecatronica și robotică

SPECIALIZARE

- Robotică (R)

Învățământ dual

4 ani

Română

A

A

Concurs de dosare la care media admitere = media bacalaureat

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru candidații care au obținut distincții la olimpiadele școlare internaționale și/sau la alte concursuri naționale sau internaționale agreate conform regulamentului de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

65 BUGET **10** TAXĂ

DOMENIU

Științe ale comunicării

SPECIALIZARE

- Comunicare și relații publice (CRP)

3 ani

Română

A

0 BUGET **75** TAXĂ

DOMENIU

Științe ale comunicării

SPECIALIZARE

- Comunicare și relații publice (CRP ID)

Învățământ la distanță

3 ani

Română

A

40 BUGET **20** TAXĂ

DOMENIU

Limbi moderne aplicate

SPECIALIZARE

- Traducere și interpretare (TI)

3 ani

Engleză

Franceză / Germană

A

A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru candidații care au obținut distincții la olimpiadele școlare internaționale și/sau la alte concursuri naționale sau internaționale agreeate conform regulamentului de admitere a Universității Politehnica Timișoara.



Beneficii pentru studenți



Câteva rezultate relevante



Cazare în cămine studențești pentru toți studenții



Restaurante studențești cu tarife preferențiale



Burse studențești



Transport în comun gratuit sau decontat 90%



Policlinică studențească



Consiliere psihologică și vocațională gratuite



Biblioteca universitară



Baze sportive



Oportunități de studiu și practică în străinătate Erasmus+



Organizații studențești



Tabere gratuite



Târg de cariere



Parteneriate cu companii



Stagii de practică sau angajare în companiile partenere



Acces la evenimente culturale



Platformă educațională online



Implicare în comunitate și voluntariat



Finanțarea participării la competiții naționale și internaționale



E-mail instituțional cu acces la programe și abonamente digitale



Sprijin și mentorat în antreprenoriat

Și multe altele.

Află mai multe admitere.upt.ro

Evenimente gratuite, pentru tine!



CEREMONIA DE ABSOLVIRE

Alumniversum

Celebrează în comunitate reușita absolvirii Facultății prin concerte, momente memorabile și parada absolvenților. Vor fi acolo și prietenii și familia! Primii 7 ani sunt grei... dar cât ai clipi, ai absolvit.



CONFERINȚE

TechTalks

Cel mai cunoscut fizician din lume? Fondatorul Wikipedia? Campion mondial la șah, primul care a avut curajul să joace împotriva unui computer? Câțiva dintre invitații de seamă de la TechTalks. Influenceri cum ar veni, dar în științe și cu acces gratuit pentru studenți.



CULTURĂ, DAR PE LIMBA TA

UPT Campus Creativ

Nu ai timp să mergi la muzeu sau la Filarmonică? Expoziții de artă, piese de teatru, concerte, degustări de vin și câte și mai câte în holurile Facultăților, în săli de curs sau în cămine. Explicăm pe Tik Tok cum și mai ales de ce.



SPORT

Poli Bike Challenge

Viață sănătoasă doar într-un corp sănătos! Și câte sporturi diferite au tradiție la noi în universitate! Cum ar fi cea mai mare competiție de ciclism din Timișoara... Mai mult de atât, sumele colectate sunt donate unei cauze sociale. Sprijinim sportul și pentru cei vulnerabili.



FESTIVAL DE MUZICĂ

TakeOver

Săliile de curs așa cum nu îți închipuiai vreodată că o să le vezi – găzduind un festival de muzică. 3 scene. Unele dintre cele mai mari nume de pe TikTokul românesc. O noapte de neuitat în fiecare an. Repetăm, nu e o glumă! Se ține chiar în Facultăți!



ȘTIINȚĂ PE ÎNȚELESUL TUTUROR

Noaptea Campusului Deschis

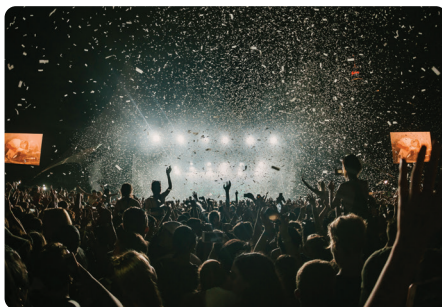
Deschidem universitatea cu totul! Te poți plimba nestingherit prin toate locurile din campus. Descoperă experimente inedite și discută cu profesori și studenți despre cum fenomenele fizice nu sunt de fapt magie. Ce zici de expoziții de artă, muzică și food trucks pentru o experiență completă? Ai vreo curiozitate de natură științifică? Suntem aproape siguri că îi vei găsi răspunsul. Mereu rămâne loc să te alături și tu echipelor de cercetare în adresarea întrebărilor care nu au un răspuns încă.



INTERNSHIPURI & CARIERĂ

Zilele Carierei

Cele mai importante firme din regiune vor încerca să te convingă să îți depui CV-ul. Nu ai CV? Specialiștii universității te vor ajuta să te pregătești! Dacă îți cauți un job, loc de practică sau doar prospectezi piața, semestrial îți dai întâlnire cu toți colegii la cel mai mare eveniment organizat de Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră al UPT.



DISTRACȚIE ÎN AER LIBER

Zilele Studenților

Bătăi cu apă. Activități sportive în aer liber. Proiecții de film. Concerte ale celor mai populari artiști români. Un weekend de neuitat în jurul căminelor UPT. Te ridici din pat și te bucuri de una dintre cele mai faine experiențe de student în Timișoara. Ți-ai trecut deja în calendar?

#împreună

Descoperă universitatea cu alți ochi



Ore de pregătire pentru Bac' și Admitere

- Matematică (fizic și online)
- Informatică (online)
- Arhitectură (fizic)
- Chimie organică și anorganică (online)

Mai multe detalii pe rețelele de socializare ale UPT și ale Facultăților.



Tabere pentru elevi

Ești elev în clasa a XI-a? Îți lansăm invitația de a participa la una dintre cele mai faine experiențe ale verii. Vezi ce presupune viața de student, cu toate costurile acoperite. Descoperă Facultățile noastre, cunoaște elevi și studenți din toată țara și hai să te distrezi timp de 7 zile la Timișoara. Luna iulie este luna UPT Campus Explorer.

Mai multe detalii în curând pe explorer.upt.ro

Nu ești încă sigur privind studiile universitare pe care vrei să le urmezi?

Am pregătit o serie întreagă de activități pentru **#tine!**



Politehnica Timișoara – Un pas spre viitorul tău!

Vrei să-ți testezi cunoștințele? Sau ai vrea să scapi de stresul examenului de admitere?

Participă la unul dintre concursurile organizate de Facultățile noastre. Premianții vor avea nota la concursul de admitere echivalentă cu 10 la unele dintre facultăți.



Consiliere vocațională

Încă ești nehotărât/ă? Nu știi ce domeniu ți se potrivește?

Hai să discuți cu o specialistă din cadrul Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră. Dă-ne un DM pe Instagram la [@ccocupt](https://www.instagram.com/ccocupt) sau un mail la ccoc@upt.ro. Nu-ți fie teamă! Nu mușcăm!



P.S. Știi că poți convinge un cadru didactic să vă aducă într-o vizită la noi în universitate?

UPT are porțile deschise pentru elevi tot anul. Spune-i profului sau profei să ne dea un mail la marketing@upt.ro și vom stabili toate detaliile.



Vizitează UPT virtual

Intră pe visit.upt.ro și află mai multe despre facultățile Universității Politehnica Timișoara.

Universitate Europeană pentru studenți europeni

Universitatea Politehnica Timișoara face parte din una dintre cele doar 65 de alianțe de universități sprijinite direct de Uniunea Europeană!

Suntem în strânsă colaborare cu alte **8 universități** de pe tot continentul. Aruncă un ochi pe hartă și vezi unde ai vrea să îți îmbogățești experiența studențească.



Pe lângă clasicele mobilități **Erasmus**, îți punem la dispoziție o serie de activități inedite disponibile exclusiv studenților UPT ca parte din rețeaua **EUDRES**:

workshopuri de inovație

hackatoane

vizite de studii de scurtă durată

tabere de vară cu studenți din UE

Toate costurile sunt **acoperite!** În caz că mai existau oameni în jurul tău care se îndoiau de **impactul UE** în viețile noastre.

E³UDRES²

Engaged and Entrepreneurial European University as
Driver for European Smart and Sustainable Regions

Exerciții de autocunoaștere

Propuse de specialiști din cadrul
Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră
al Universității Politehnica Timișoara

1

În ceea ce privește școala, scrie în stânga **atuu-rile** pe care consideri că le ai, iar în dreapta **ce poți să îmbunătățești** privind performanța ta școlară.

.....

2

Vizualizează succesul: Închide ochii și imaginează-ți cum ar fi să atingi acel succes. Vizualizează cu detalii cum te simți, ce vezi și ce auzi în acel moment de triumf. Fă o listă de 10 pași prin care să ajungi la acel moment.

1.

6.

2.

7.

3.

8.

4.

9.

5.

10.

3

Gândește-te la un obiectiv de viitor pe care îl ai, ca mai apoi să îl spargi în pași de urmat. Dacă pare copleșitor sau dificil, împarte-l în pași și mai mici și mai ușor de realizat. Fiecare pas mic pe care îl faci te apropie mai mult de obiectivul final și te poate motiva prin simțul progresului.

Scrie mai jos la ce te-ai gândit și cum spargi acel obiectiv în pași mici.

4

Caută modele de inspirație: Identifică persoane sau figuri publice care te inspiră prin realizările lor. Citește despre poveștile lor de succes, ascultă interviuri sau urmărește prezentările lor motivante.

Aceste exemple te pot motiva și pot crea un sentiment de **“dacă ei pot, pot și eu”**.

La cine te-ai gândit?

Împărtășește-ți planurile mărețe cu alții:

Vorbește cu prietenii, familia sau mentorii despre obiectivele tale și despre motivul pentru care vrei să ajungi la ele.

A-ți împărtăși aspirațiile cu alții poate aduce un sentiment de responsabilitate și sprijin din partea celor din jur.

Gândește-te la o situație pe care o întâmpini sau o decizie importantă pe care urmează să o iei. Analizează situația, ajutându-te de analiza **SWOT** (Strengths-Weaknesses-Opportunities-Threats).

Situația poate fi legată de alegerea unei activități extracurriculare (hobby), a facultății pe care să o urmezi, sau a oricărui lucru este important pentru tine.

Urmărește graficul și încearcă să notezi în fiecare cadran, ajutându-te de următoarele întrebări:

Puncte Forte (Strengths)

Ce aptitudini sau calități personale te avantajează? Ce resurse disponibile ai?

Puncte Slabe (Weaknesses)

Ce abilități sau cunoștințe ai nevoie să îmbunătățești? Care sunt impedimentele pe care le poți întâmpina?

Ce resurse exterioare ai la dispoziție pentru a-ți atinge obiectivele? În funcție de context, există burse, programe de mentorat sau alte tipuri de sprijin disponibile?

Oportunități (Opportunities)

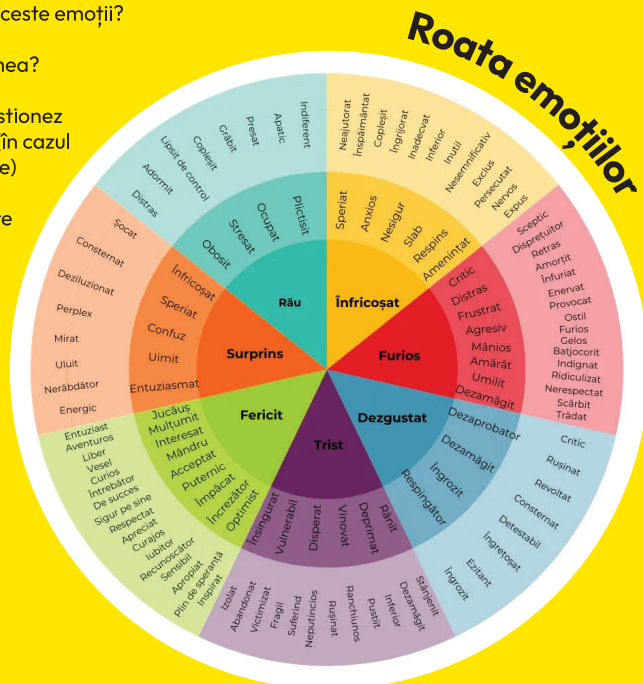
Ce factori externi îți pot crea dificultăți sau obstacole?

Amenințări (Threats)

Fiecare om resimte o paletă largă de emoții pe parcursul vieții. Fie că acestea sunt emoții pozitive, fie că sunt mai puțin plăcute, fiecare are rolul de a ne ajuta să înțelegem modul în care ne raportăm la ce se întâmplă în exterior. De aceea, este important să trăim fiecare emoție și să fim atenți la semnalele pe care corpul ni le oferă raportat la starea noastră și la nevoile pe care le avem.

la-ți câteva minute în fiecare zi și încearcă să identifiți, urmărind roata emoțiilor, răspunsurile de la următoarele întrebări:

1. Care emoții au predominat astăzi?
2. Ce mi-a declanșat aceste emoții?
3. Care a fost nevoia mea?
4. Ce m-a ajutat să gestionez emoția respectivă? (în cazul unei emoții neplăcute)
5. Ce am învățat despre mine azi?



7

Uneori se întâmplă să traversăm perioade copleșitoare, la care să nu știm cum să ne raportăm și care sunt greu de gestionat. În aceste perioade, este sănătos să ne luăm câteva minute să ne găsim echilibrul. Practicarea unor exerciții ca cel de mai jos în momentele tensionate poate fi foarte benefică pentru a ne liniști.

Astfel, în orice moment în care te regăsești simțindu-te obosit, stresat, simți că nu te mai poți concentra și starea de agitație nu îți dă pace, așează-te comod și treci prin următorii pași:

Închide ochii și inspiră și expiră adânc de câteva ori.

Fii atent/ă la modul în care se simte corpul tău (unde se simte mai tensionat, ce zone sunt mai relaxate) **și la modul în care acesta interacționează cu spațiul înconjurător** (dacă îți este frig/cald, presiunea exercitată de corp, ce auzi, ce simți, ce miroși).

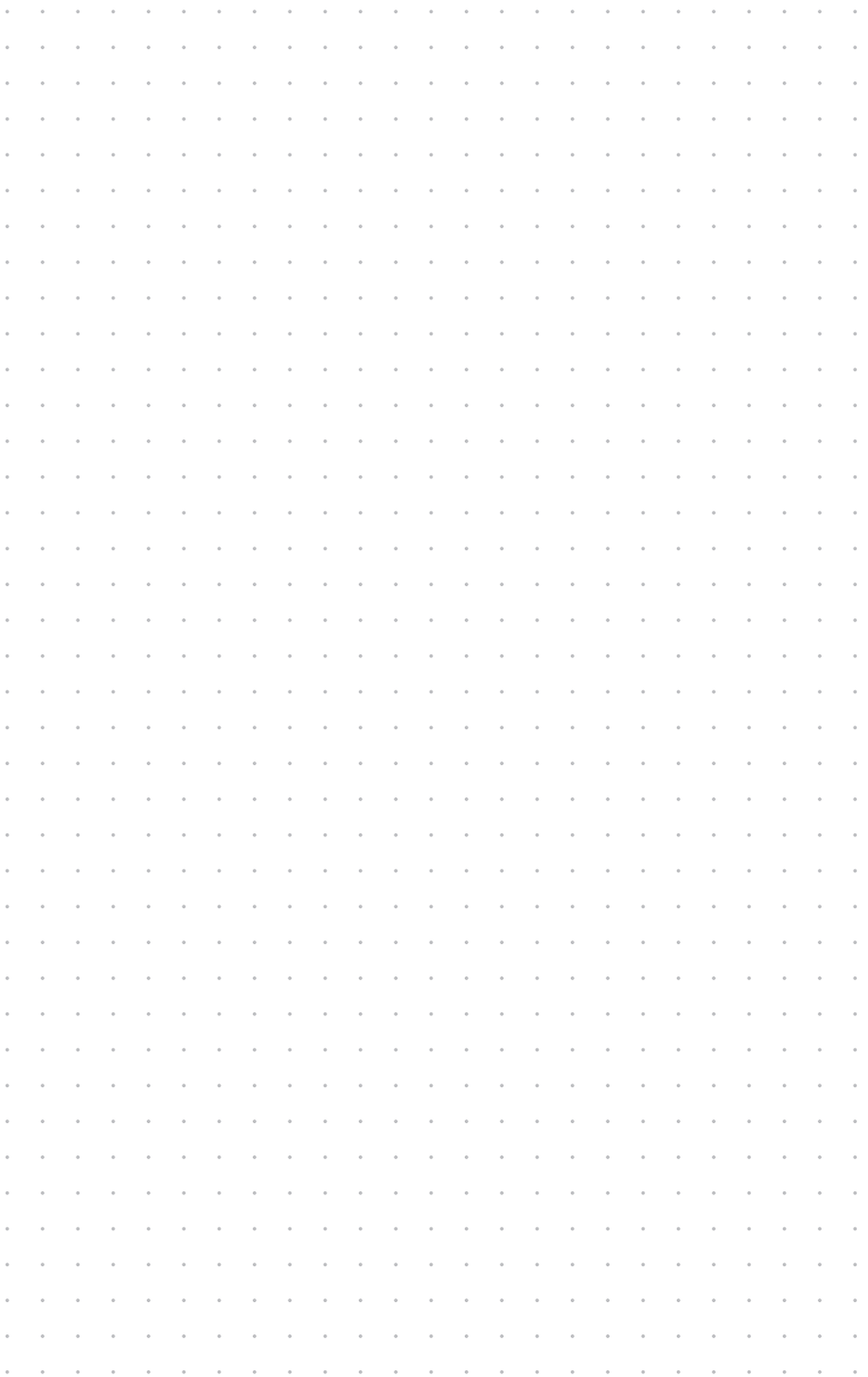
Continuă să respiri într-un ritm normal, timp de câteva minute. **Încearcă să îți concentrezi atenția asupra respirației** – dacă observi că “mintea a plecat” și că încep să apară din nou gânduri, îngrijorări, direcționează-ți din nou atenția către respirație, păstrând o atitudine de calm și blândețe față de tine.

Repetă acest exercițiu de oricâte ori ai nevoie și nu uita să îl abordezi cu o atitudine de nejudectată față de tine și de gândurile și îngrijorările tale.

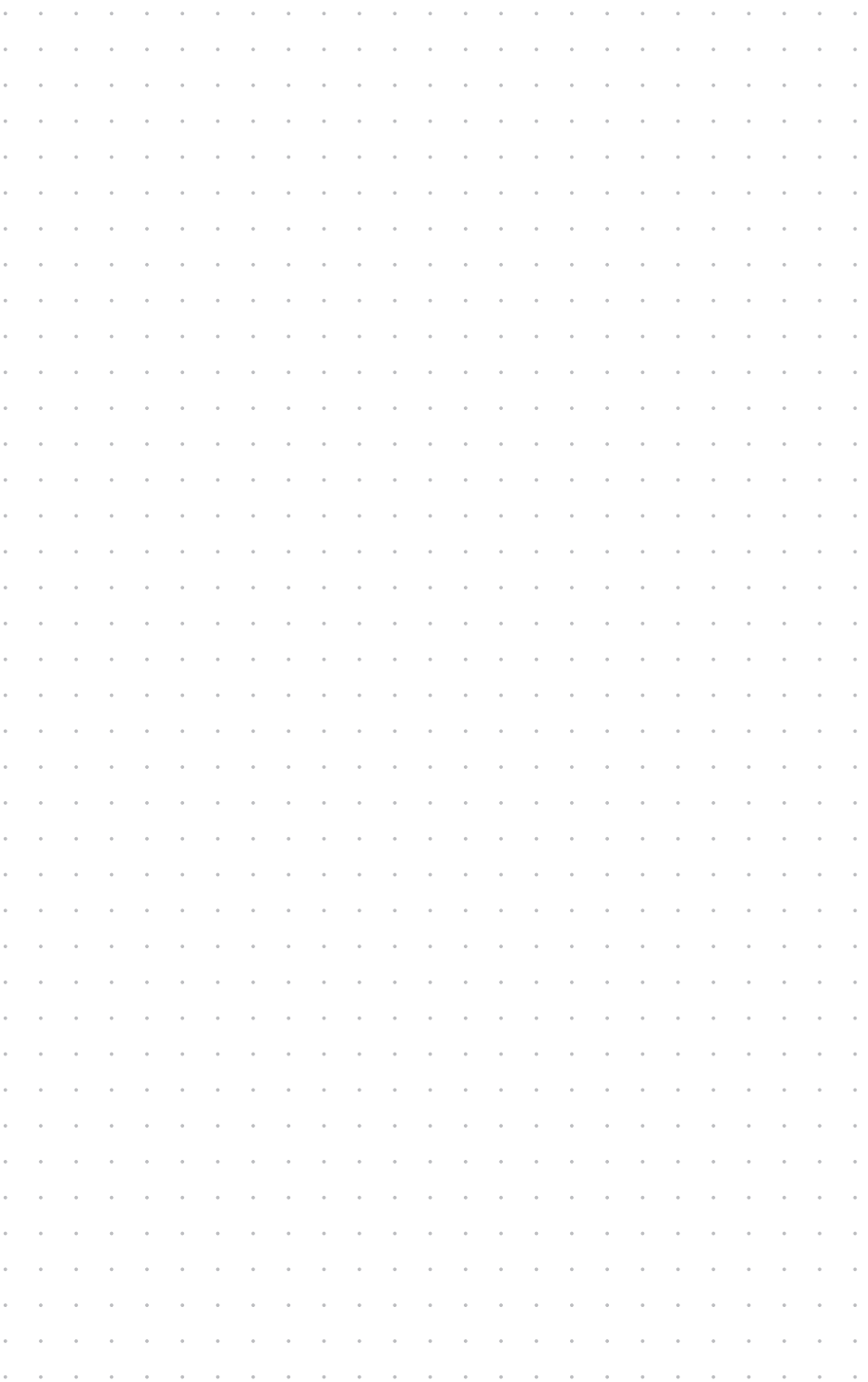
8

Imaginează-ți că poți trimite o scrisoare versiunii tale din viitor, care va fi deschisă peste 5 ani. Ce ai vrea să îi spui? Ce mesaj ai vrea să îi transmiți?

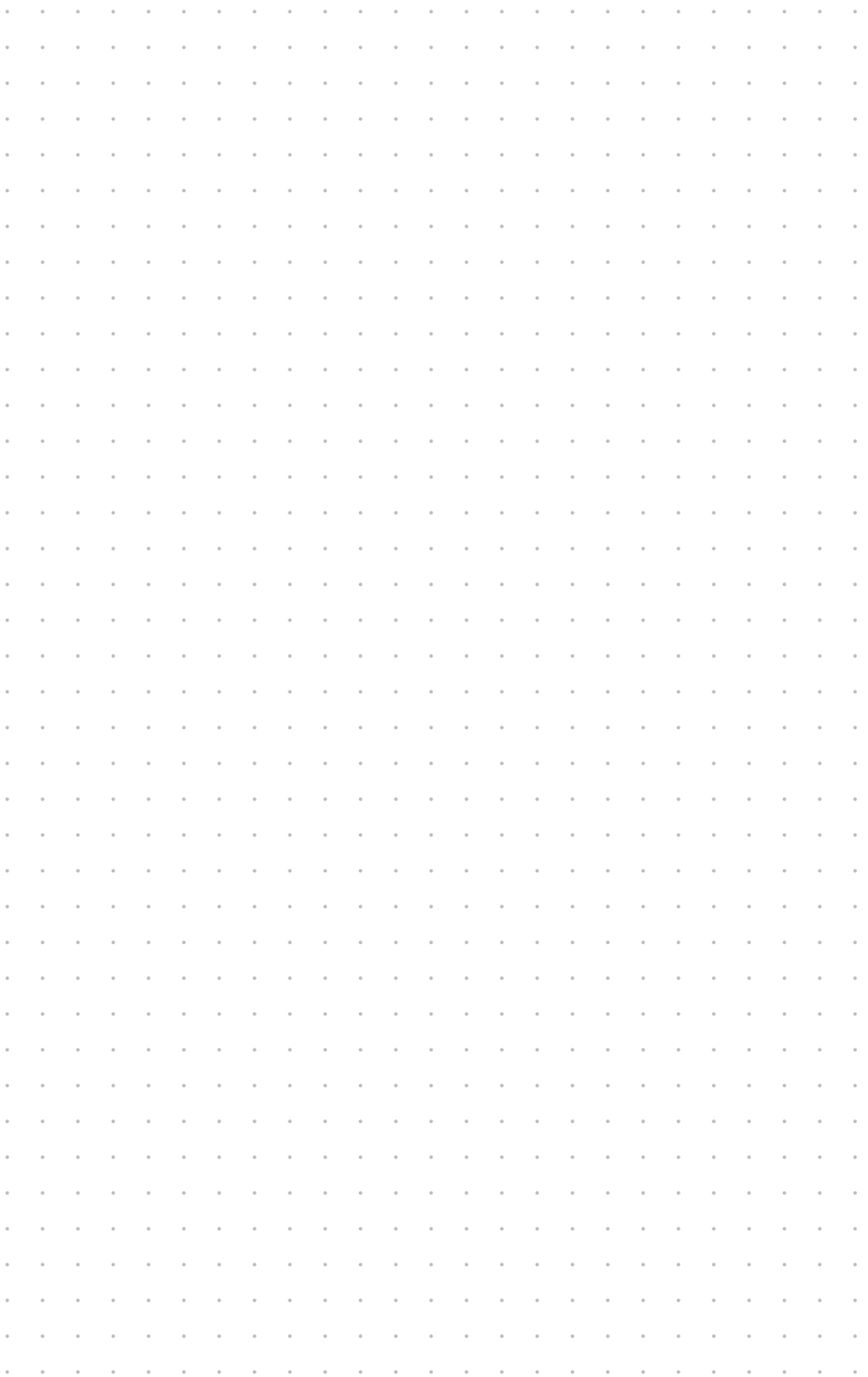
Gândește-te la cine ai vrea să fii, care sunt obiectivele tale, care sunt provocările cu care te confrunți în prezent și ce ți-ai dori să îți amintești mereu.



Educația este cheie.



Ai încredere în abilitățile tale!



Bucură-te de proces, nu doar de reușită!

A large grid of dots arranged in 20 rows and 40 columns, providing a space for writing.

E în regulă să nu ai toate răspunsurile când te confrunți cu o problemă.





www.upt.ro

📍 Piața Victoriei, Nr. 2, 300006 Timișoara, România

☎ 0256 403 013

✉ admitere@upt.ro

Află mai multe
admitere.upt.ro

