

CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ



Raport de activitate 2020

UP



Activitățile principale ale CCOC

CONSILIERE ÎN CARIERĂ

**SESIUNI DE
AUTOCUNOAȘTERE**

CONSILIERE PSIHOLAGICĂ

**EVALUARE ȘI TESTARE
APTITUDINALĂ**

CONSILIERE EDUCAȚIONALĂ

**ADAPTARE ȘI
INTEGRARE SOCIALĂ**

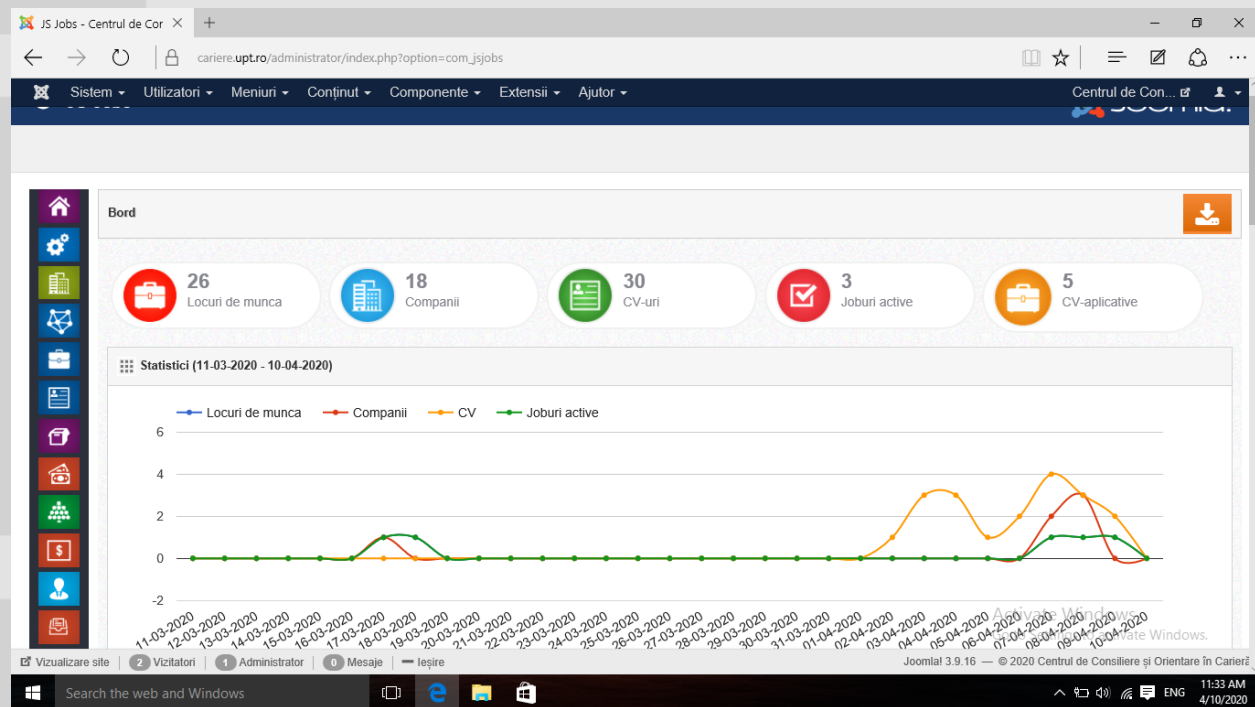
- Au fost realizate sesiuni de consiliere cu studenții de anul I, dar nu numai, atât online, cât și fizic.

The screenshot shows a Zoom meeting window with five participants: Claudia APĂTEA..., Florin BODIN, Gabriel Mugu..., Ban Daniela, and Oana. The main content is a PowerPoint slide titled "Analiza SWOT" (SWOT Analysis). The slide features a 2x2 matrix with the following quadrants:

	Benefice antregeri obiectivelor	Pun în pericol antregerea obiectivelor
Sursă internă capacități	Puncte tari	Puncte slabe
Sursă externă invenții externe	Oportunități	Amenințări

The Zoom interface includes a top bar with the meeting ID (867-125-388) and a status bar at the bottom with controls for Mute, Stop Video, Invite, Participants (16), Share Screen, Chat (4), Record, and Reactions. The system tray at the bottom shows the date and time as 18:41 on 07.04.2020.

- În cadrul Centrului de învățare au fost organizate, cu ajutorul cadrelor didactice, câteva **atelier** de lucru online, dar și un concurs de planuri de afaceri.
- S-a pus accentul pe promovarea platformei de carieră www.cariere.upt.ro pentru a facilita interacțiunea online dintre angajatori, studenți și absolvenți, în contextul pandemiei.



- Au fost organizate două ediții online ale evenimentului *Zilele Carierei* – una în luna mai; una în luna octombrie.

Perception in Autonomous Driving

31:36

Request control

Participants

Introduction - SAE

From Assisted to Automated Driving

Source: SAE J3016

Level 0 Driver Only

Level 1 Assisted

Level 2 Partial Automation

Level 3 Conditional Automation

Level 4 High Automation

Level 5 Full Automation

Chauffeur

Robot

'Vehicle supports the driver. Driver must monitor the system at all times.'

'Vehicle performs driving functions partially or fully.'

Continental

BU ADAS

Oct. 2020
Cezar Regep © Continental AG

4

Participants list:

- Outside your organization
- Dragoescu Madalin (Guest)
- Dragoi Alexandru Dalin (Guest)
- Dragoș Dima
- Duca Diana (Guest)
- Dumitru Ghenescu
- Eduard Micles
- Eduard Milovan
- Eduard Păpuț
- Elena Nicola
- Elișia Filimon
- Emanuel Vinsch
- Emanuela Popa
- Emanuela Prichici
- Emanuela Roz
- Emanuela Struț
- Fabio Oprita

Regep, Cezar

+253 EM OI BD MC EP AO FB CA

Emanuela Popa Adelfina Olari Florin BODIN (Guest) Căncraș Alex (Guest) Urtescu, Valentin Regep, Cezar

- În cadrul celor două ediții au participat **20** de companii și instituții de profil, care fie au susținut o conferință pentru participanți, fie au interacționat cu aceștia prin intermediul standurilor virtuale de pe pagina web www.zilelecarierei.upt.ro.

Continental			
	Conferință		
Oferte	28.10 - ora 10:00	Percepția în conducerea autonomă	Stai de vorbă
	28.10 - ora 14:00	Realitate optic pentru Head-Up Display/HUD	
	29.10 - ora 10:00	Sisteme de protecție a pasagerilor în automobilele moderne	
	29.10 - ora 12:00	Testare, Simulare și Consultanță privind compatibilitatea Electromagnetică	
		Aplica	

DOSET impex			
Oferte		Stai de vorbă	Aplica

DRAXLMAIER			
	Conferință		
Oferte	28.10 - ora 12	Transformation to E-mobility DRAXLMAIER Timișoara - Plans of the future	Stai de vorbă
		Aplica	

e-on			
	Conferință		
Oferte	29.10 - ora 14:00	E.ON pentru studenți, Graduat E.ON și Energy Challenge	

flex LIVE SMARTER			
Oferte		Stai de vorbă	Aplica

- La conferințele companiilor au fost în jur de **2000** de participanți.

- Am organizat **activități dedicate acomodării studenților din anul I** la viața de student, adaptate contextului epidemiologic actual.



- Organizați pe mai multe grupe mici, studenților veniți, pentru o scurtă perioadă la Timișoara de la Mecanică, Chimie și MPT, le-au fost prezentate activitățile de care pot beneficia în cadrul CCOC.

- A fost organizată prima ediție a **Relay Race UPT**, pentru studenții de anul I, cu scopul de a încuraja cunoașterea, integrarea studenților, lucrul în echipă, mișcarea și spiritul competițional.

RR-UPT-2020
Relay Race UPT-2020

C.C.O.C. 

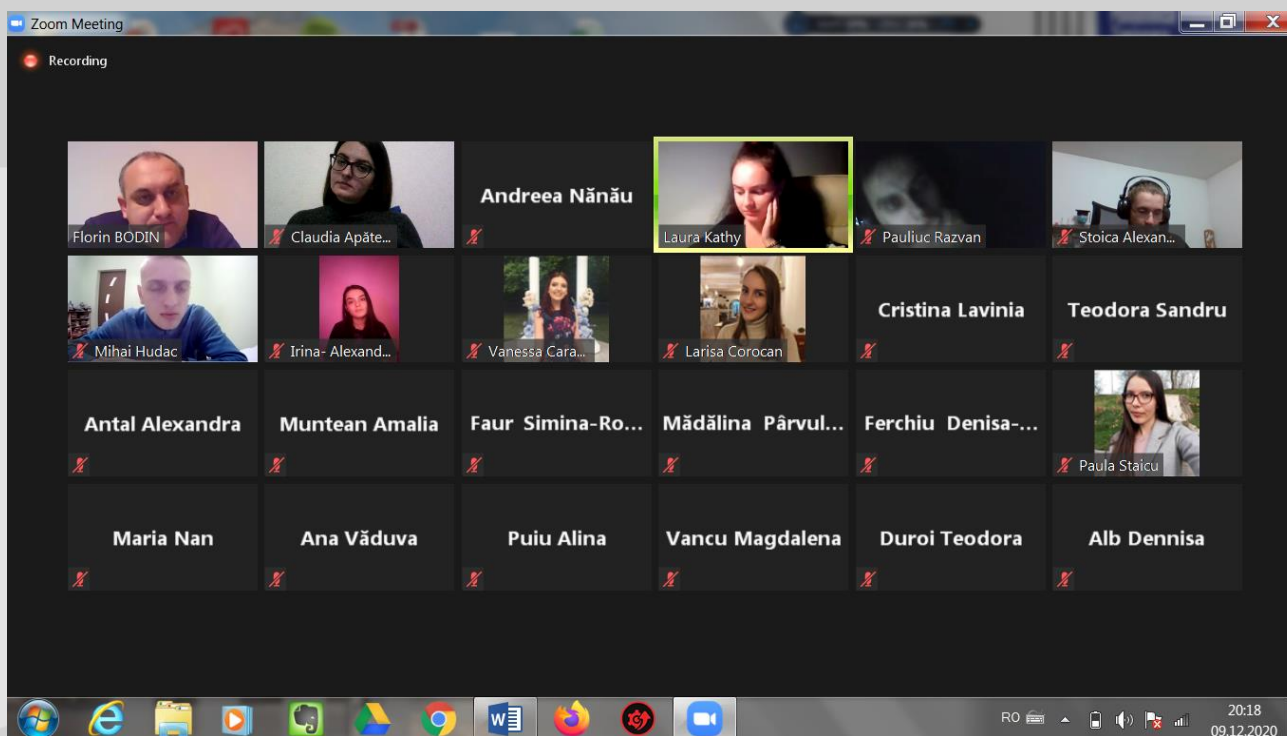
 

Aleargă după premii!

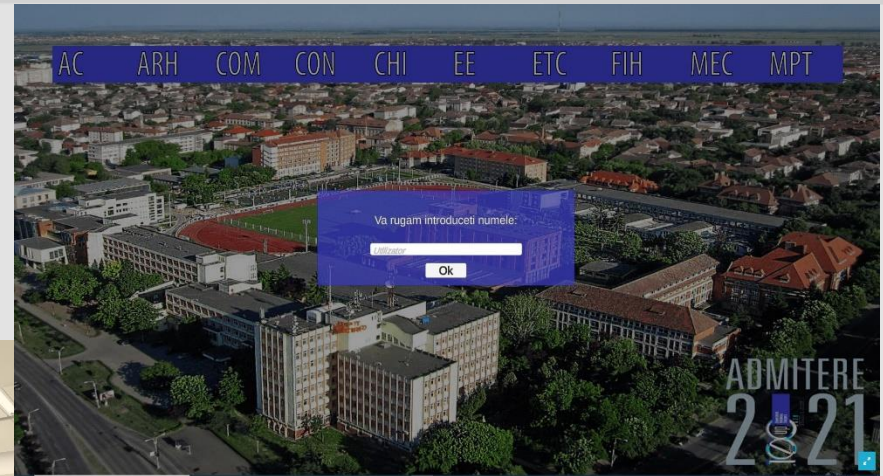
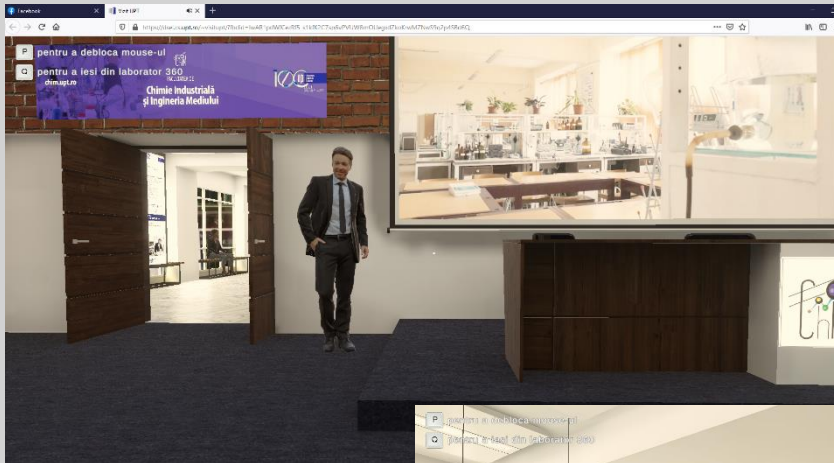
1 octombrie, ora 17:00, stadionul Știința
atletism amator 4x4

Universitatea Politehnică Timișoara, prin Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră, în colaborare cu Departamentul de Educație Fizică și Sport C.S. Alergotura, invită studenții anilor I din toate facultățile să alcătuiască echipe de atletism amator 4x4 care să participe la prima ediție a competiției RR-UPT. Nu ne propunem să stabilim recorduri mondiale pe această distanță, ci să ne întâlnim în afara orelor didactice pentru o oră de mișcare și o experiență inedită. Așteptăm toți iubitorii de mișcare la acest eveniment. Fă-ți echipă de 4 și înscrie-te. Shake your legs, run your faculty.

- **Au fost recrutați voluntari noi în cadrul CCOC, care lucrează în prezent, la strategii noi de promovare a UPT în rândul elevilor.**



- Am început, cu sprijinul conducerii UPT, prin Oficiul de Consiliere a Studenților de la Facultatea de Automatică și Calculatoare, dezvoltarea unei aplicații de tip joc, interactivă, dedicată elevilor care doresc să afle mai multe informații despre UPT, într-o manieră inedită.



Au fost postate, cu regularitate, materiale dedicate studenților și absolvenților, pe toate canalele de comunicare CCOC.

CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Cariera din UPT
21 September 2020

Astăzi, ne-am întâlnit cu studenții din anul I de la facultățile: Chimie, Mecanică și Management în Producție și Transporturi. Pe durata scurtei vizite, le-am prezentat o parte din activitățile centrului, prin intermediul cărora vom fi alături de ei pe perioada studenției. Le mulțumim pentru interes și îi așteptăm cât mai des la CCOC. Mulțumim și conducerii celor trei facultăți, dar și organizațiilor studențești! Noi punem cariera ta pe primul plan.



5,367 People reached | 1,398 Engagements | [Boost post](#)



Oferte pentru studenți și absolvenți

Summer Practice 2020



SUMMER PRACTICE 2020

Continental Automotive îți oferă posibilitatea să lucrezi în domeniul automotive pe timpul vacanței de vară.

➤ Ai cunoștințe în domeniul hardware, software, producție sau mecanică? ➤ Studiezi la o facultate tehnică?

Aplică aici până în 26 martie 2020.

CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Cariera din UPT
29 September 2020



Vorbești germană?
NTT DATA Romania te vrea, part-time, în echipă!

Postul nu este unul foarte tehnic însă presupune cunoștințe foarte bune de limba germană, iar programul de lucru va fi organizat în așa fel încât activitatea universitară să fie pe primul loc.



persoană de contact: Elena Popescu
elena.popescu@nttdata.ro

2,563 People reached | 111 Engagements | [Boost post](#)

Navigare

Târguri de oferte

Informare/Consiliere

Carieră

Ghidul studentului

Informații utile

Facilități UPT

C.C.O.C. în media

Accesați vechiul site

Clean Code - Writing code that people enjoy reading

Event description: To the untrained eye written code looks tangled, complex and confusing. But what if you learned to write beautiful code, with good names, good functions, good classes? This is where our speaker Ambrus Ozdár can help you to write code that people don't want to run away from, code that is a joy to work with.

For more: <https://www.facebook.com/events/5958220660042>



CLEAN CODE WEBINAR
WRITING CODE THAT PEOPLE ENJOY READING
#AccentureOnAir

DATE: JUNE 3rd



Workshopuri și trainiguri online gratuite, oferte de Deltate!

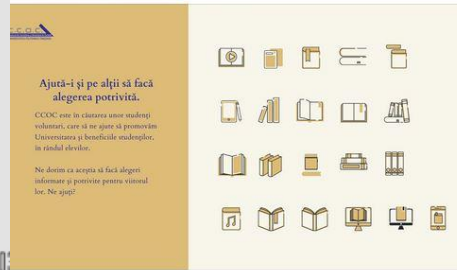
Deltate! vine, în perioada următoare, cu câteva workshopuri și trainiguri online, gratuite. De asemenea, puteți beneficia și de câteva cursuri cu reduceri substanțiale din prețul inițial.

Check it out!



CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Cariera din UPT
19 November 2020

Suntem în căutarea unor studenți creativi, care să ne ajute la promovarea UPT în rândul elevilor de liceu. Mulți dintre voi știu cât e de complicat să îți alegi o facultate sau un domeniu de studiu, de aceea ne dorim ca viitorii studenți să facă alegeri informate. Alătură-te nouă în acest demers. Lasă-ne un mesaj, sau trimite-ne un mail pe adresa ccoc@upt.ro și fii parte activă a UPT. #upt #viitorularatâbine #viațălaPoli



Ajută-i și pe alții să facă alegerea potrivită.
CCOC este în căutarea unor studenți voluntari, care să ne ajute să promovăm Universitatea și beneficiile studenților, în rândul liceilor.

Ne dorim ca accepta să faci alegeri informate și pozitive pentru viitorul tău. Ne ajută!

2,591 People reached | 110 Engagements | [Boost post](#)

Lunar, începând cu luna septembrie 2020, a fost realizat un Newsletter CCOC care conține informații despre activitatea centrului, dar și sfaturi utile pentru carieră.

C.C.O.C.
Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră

SEPTEMBRIE 2020, NR.1

NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



Restart

Chiar și în mijlocul incertitudinii ... Când rutina ta s-a schimbat dramatic, există cineva pe care poți conta întotdeauna: tu însuși!

Ai în continuare puterea de a te ocupa de viitorul tău. Poți fi în continuare curios, să construiești și să îți transformi viața. Nu toate planurile tale trebuie puse în așteptare. Folosește-ți acest timp pentru a avansa în educație și carieră.

Lucrează pentru visul tău. Realizează-ți obiectivele prin educația online.

CONTENTS

Restart

Misiunea CCOC

Ce îți poate oferi CCOC?

Ghid pentru o studenție de mare excepție și angajament

Voluntariatul

Career path - Zilele Carierei

Zilele Consilierii

Activități destinate elevilor online.

C.C.O.C.
Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră

OCTOMBRIE 2020, NR.2

NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



Re-start

Toamna e, într-un fel, anotimpul noilor începuturi... Natura se transformă, noi ne schimbăm (rareori doar de îmbrăcăminte) și școala (re)începe. Emoțiile din jurul ei sunt mari și în aroma ceaiurilor aburinde ne facem planuri, strategii și ne făurim (noi) visuri.

Care e visul tău din aceasta toamnă? Vrei să vorbești despre el și despre planurile tale de viitor? Te așteptăm la CCOC! Vizitează-ne site-ul (www.ccoc.upt.ro) sau pagina de Facebook sau/și dă-ne un telefon pentru a-ti programa o întâlnire cu membrii echipei noastre.

CONTENTS

Re-start

Săptămâna de acomodare

Relay Race UPT-2020

Despre consilierea psihologică

Zilele Carierei

Gânduri la început de an

C.C.O.C.
Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră

NOIEMBRIE 2020, NR.3

NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



Can be worse...

Ne e dor, și vouă, și nouă.

Ne e dor de sesiunile de consiliere, de sesiunile de lucru în echipă și de interacțiune.

Ne e dor de plimbările relaxante sau de activitățile desfășurate în aer liber, cu mai mult de patru participanți și de cafeaua noastră preferată în compania prietenilor. Dar, chiar și fără acestea, ar trebui să fim recunoscători pentru ce avem, și pentru posibilitatea de a explora variante noi și situații noi.

Este o perioadă în care ne putem focusa mai mult pe propria persoană, pe dezvoltarea profesională și personală și pe crearea unor legături diferite, dar, poate, mai trainice.

CONTENTS

Can be worse...

Zilele Carierei

Cum să ne pregătim de piața muncii

La mulți ani, Politehnica Timișoara!

Consilierea psihologică prin ochii studenților

A fost realizată o **bază de date completă a liceelor** din județele în care se desfășoară Caravana UPT în licee, sau se trimit materiale de promovare – date de contact, informații despre specializări etc.

Au fost distribuite **materiale privind admiterea UPT în centrele de bacalaureat.**



A fost inițiat și pilotat la Facultatea de Chimie Industrială și Ingineria Mediului, un **modul de consiliere și orientare în carieră dedicat studenților din anul I** care cuprinde următoarea tematică:

- descoperirea intereselor ocupaționale
- stabilirea obiectivelor legate de carieră și analiza SWOT a propriei persoane
- descoperirea abilităților și a valorilor proprii
- elaborarea unui plan propriu de acțiune pentru educație și viitoarea carieră
- managementul timpului
- managementul învățării
- dezvoltarea abilităților de comunicare

Consiliere psihologică

- Au fost oferite servicii diverse de consiliere individuală și consiliere online pentru studenții UPT pe toată durata anului 2020.
- În cadrul departamentului CCOC studenții pot beneficia de consiliere psihologică, atât pe plan emoțional, social, profesional, dar și dezvoltare personală, autocunoaștere și adaptare.

Servicii de consiliere oferite de CCOC pentru traversarea mult mai ușoară a perioadei de pandemie.



1. Modulele de dezvoltare personală:

- Pandemia - provocări, soluții și oportunități;
- Managementul timpului ;
- Cum, când apelăm la psiholog;
- Tehnici de reducere a stresului;
- Cum învățăm mai bine în sesiune;
- Efectele stresului în sesiune;
- Stima de sine; Imaginea de sine;
- Vorbitul în public;
- Anxietatea și depresia;
- Strategii de reducere a anxietății înaintea examenelor;
- Tehnici de reducere a tensiunii emoționale (atac de panică);
- Nevoile psihologice prin atingerea stării de bine;
- Managementul învățării;
- Sfarșit de sesiune – Cum imi revin?;
- Ce trebuie să fac pentru a avea mai multă energie?

- **consiliere psihologică online a studenților în contextul pandemiei COVID-19 și a măsurilor restrictive luate din cauza acesteia.**

Libertatea > Știri > Știri România

Politehnica din Timișoara va oferi consiliere psihologică online studenților pentru a trece mai ușor de COVID-19

De **Simona David**, Sâmbătă, 21 martie 2020, 19:09. Ultimul update Sâmbătă, 21 martie 2020, 20:00

Universitatea Politehnica Timișoara, prin Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC), studenților săi consiliere psihologică online în contextul măsurilor de prevenire a răspândirii coronavirusului COVID-19, notează platforma gazetainvest.ro.

Gestionarea pandemiei COVID 19

Ultima actualizare 17 dec. 2020 • Public

Gestionarea pandemiei COVID 19

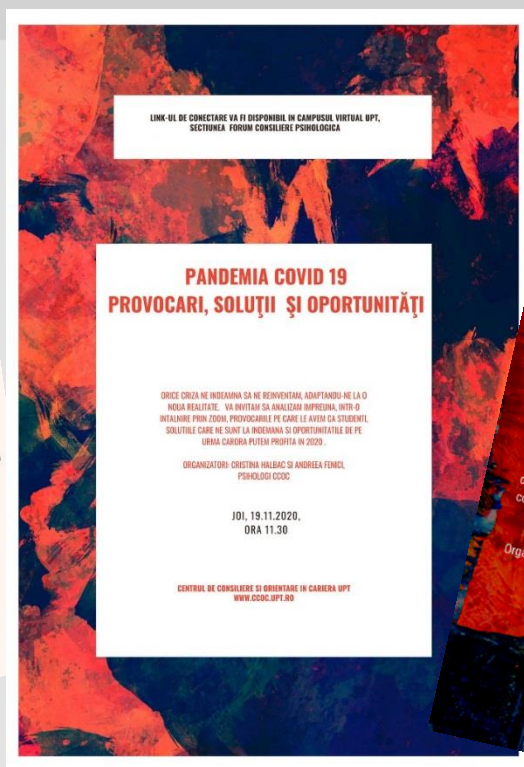
În paralel cu o serie de măsuri de prevenire și monitorizare a riscurilor privind infectarea cu COVID-19, Universitatea Politehnica Timișoara pune la dispoziție suport psihologic pentru studenții UPT care au de suferit emoțional în urma situației create de noul coronavirus.

Aceste servicii de consiliere sunt gratuite și pot fi accesate printr-o programare prin email la cristina.halbac@upt.ro sau andreea.fenicij@upt.ro

Îmi place

Comentează

- **Organizarea de întâlniri online periodice între studenții UPT și psihologii CCOC și dezbaterii 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, în acord cu misiunea CCOC:

Creează-ți jobul ideal
 31 de vizionări • acum 2 săptămâni

Ingineria si ... poezia
 27 de vizionări • acum 1 lună

Nevoile psihologice și starea de bine
 23 de vizionări • acum 1 lună

Cum (ne) folosim timpul liber?
 56 de vizionări • acum 1 lună

Pandemia - provocări, soluții și oportunități
 51 de vizionări • acum 1 lună

Ganduri cu Adriana Chira
 88 de vizionări • acum 1 lună

Ganduri cu Adriana Chira - intro
 30 de vizionări • acum 1 lună

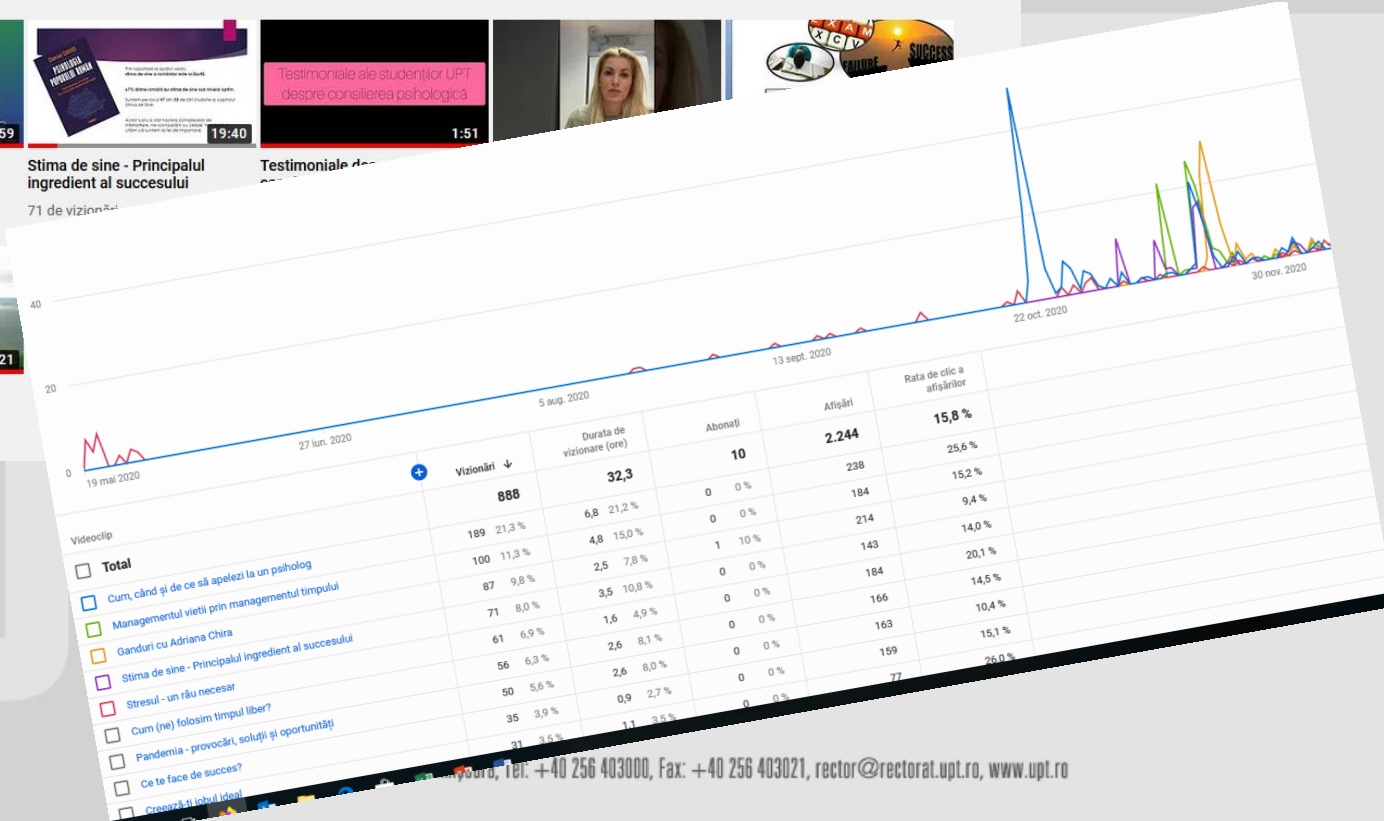
Managementul vietii prin managementul timpului
 100 de vizionări • acum 1 lună

Stima de sine - Principalul ingredient al succesului
 71 de vizionări

Testimoniile de...

Umorul - mecanism de apărare
 27 de vizionări • acum 7 luni

Stresul - un rău necesar
 62 de vizionări • acum 7 luni



- **interviuri pentru studenții UPT** cu specialiști din diverse domenii pe teme de interes pentru studenți



Realizarea de materiale video pentru studenții UPT, în acord cu misiunea C.C.O.C.

- **Interviuri cu absolvenți și studenți UPT care inspiră alți studenți prin exemplul personal:**



Lidia Patricia Popescu Cevei, absolventă a UPT, inginer, autoare de cărți, promotor al unor proiecte culturale și sociale - cluburi de lectură pentru copiii din mediul rural, dar și pentru persoanele private de libertate din Penitenciarul Timișoara.

- Realizarea în fiecare zi de luni a emisiunii **CARIERA TA** în colaborare cu TeleUniversitatea, prin intermediul căreia elevii care doresc să se îndrepte către UPT pot face alegeri informate; studenții și absolvenții pot beneficia de sfaturi pentru carieră sau chiar de exemple de cariere și oameni de succes.

Cariere TA
 2 November 2020

Importanța mobilităților internaționale pentru carieră.
 În minulele care urmează, doamna As. univ. dr. Claudia Stoian, Șef birou Erasmus + de la Universitatea Politehnică Timișoara, ne explică de ce este important să plecăm într-o mobilitate de studii sau de practică? Când e momentul cel mai bun să aplicăm pentru o mobilitate? Care sunt lucrurile de care e bine să ținem cont atunci când alegem o mobilitate? De unde ne informăm în UPT și multe alte detalii interesante. See less



Teleuniversitatea Timisoara
 30 June 2020

OFERTA EDUCAȚIONALĂ A FACULTĂȚII DE AUTOMATICĂ ȘI CALCULOARE - PARTEA I
 În minulele care urmează, vă prezentăm oferta educațională a Facultății de Automatică și Calculatoare, partea I

Domeniul Ingineria Sistemelor - Specializarea Automotă și Informatică Aplicată
 Domeniul Informatică - Specializarea Informatică



Teleuniversitatea Timisoara
 28 July 2020

Adrian Firu la Cariere ta. Carieră în domeniul automotive pentru absolvenții UPT
 Invitatul acestei ediții, a emisiunii Cariere ta, este Adrian Firu, manager la Hella Timișoara. El coordonează o locație în care se derulează proiecte de design și dezvoltare de echipamente de iluminat pentru industria automotive. Adrian a absolvit Facultatea de Mecanică din cadrul Universității Politehnice Timișoara. See less



Alte activități:

- Participarea echipei CCOC la organizarea evenimentului „2020 - Anul Politehnicii„
- Gestionarea și raportarea cheltuielilor pentru activitățile extracurriculare finanțate de către Ministerul Educației Naționale, pentru facultățile și organizațiile studentești din UPT și elaborarea de propuneri de finanțare pentru proiectele de la nivel de universitate.