

#### 4.4.2.1 Consiliere în carieră

În cadrul *Centrului de Carieră, Orientare Profesională și Alumni (CCOPA)* au avut loc în anul 2023 un total de 819 ședințe de consiliere de care au beneficiat 280 de persoane. Prisma acestor ședințe de consiliere se întinde de la întâlniri unice de testare de valori sau aptitudini, respectiv discuția unor dificultăți punctuale sau simulări de interviu de angajare până la procese de consiliere de durată mai lungă pentru clarificarea deciziei în carieră sau elucidarea cauzelor unor dificultăți întâmpinate în primii pași ai drumului profesional. În anul 2023 s-a continuat activitatea de grup, cu scopul de a crește nivelul de autocunoaștere al participanților. S-au organizat în total 3 serii de câte 5-7 întâlniri (în limba maghiară), la care au participat în total 36 de studenți. Toate activitățile de consiliere (testare, consiliere individuală, autocunoaștere în grup) s-au desfășurat în limba română, în limba maghiară și în limba engleză.

În cadrul Centrului și în colaborare cu organizațiile studențești s-au organizat în total 42 de webinare și workshopuri pe diferite teme de actualitate sau relevante pentru studenți (mod de alegere al masteratului, importanța voluntariatului, decizii de carieră, time management etc.), la care au participat 677 de persoane.

În anul 2023, CCOPA a organizat o tabără de iarnă dedicată studenților, pe tema dezvoltării strategiilor de învățare. Tabăra a avut loc în februarie 2023 și a avut 23 de participanți. Pe parcursul a 4 zile de tabără, participanții au învățat lucruri noi despre managementul stresului și al timpului, strategii de învățare și de motivare. În luna septembrie, CCOPA a organizat o școală de vară, la care au participat 21 de studenți. În cadrul școlii de vară, participanții s-au implicat în activități menite să le dezvolte abilitățile de reziliență profesională.

Activitatea desfășurată în Centru este susținută de munca voluntarilor și studenților care aleg să își desfășoare stagiul de practică aici. În anul 2023 s-a colaborat cu 12 voluntari, care s-au implicat în activitatea de organizare de evenimente, redactarea și editarea materialelor publicate, respectiv în consilierea propriu-zisă – în funcție de competențele și stadiul de studii. În afară de ei un total de 45 studenți și-au efectuat stagiul de practică la Centru, majoritatea lor fiind studenți ai Facultății de Psihologie și Științe ale Educației.

Și în anul 2023 am continuat seria cursurilor de dezvoltare de competențe de consiliere în carieră pentru profesioniști din domeniu. În grupul de formare din 2023, au parcurs programul 14 profesioniști din diferite profesii și instituții.

În anul 2023 CCOPA și-a consolidat relația cu liceele Clujene și din Transilvania. Angajații Centrului au susținut un workshop și un teambuilding în cadrul Weekendului lung al liceenilor și au participat la Caravana UBB. Am organizat o serie de activități de orientare profesională la două școli din Cluj (Liceul Teoretic Elf și Liceul Teoretic "Apaczi Csere János" Cluj-Napoca) în cadrul cărora cca. 150 de elevi au beneficiat de serviciile oferite de CCOPA.

Tot în acest an, CCOPA a răspuns invitațiilor altor departamente din cadrul UBB, pentru a susține workshop-uri tematice. Astfel, 10 angajați ai centrului Qualitas au beneficiat de serviciile CCOPA.

În anul 2023 CCOPA a dezvoltat un curs online intitulat (Re)Configurarea traseului – Resurse. Dezvoltare. Viitor. Cursul are ca scop dezvoltarea competențelor transversale necesare pe piața muncii, mai exact dezvoltarea abilităților necesare pentru a fi rezilient pe piața muncii. Cele 8 module conțin atât suporturi de curs elaborate pe baza literaturii de specialitate de ultimă oră, cât și un suport video teoretic. Fiecare modul are atașate o serie de fișe de lucru ce se pot completa individual și teste de verificare a cunoștințelor achiziționate.

În anul 2023, CCOPA a ediții a evenimentului Zilele Carierei la UBB. Evenimentul a avut ca scop reunirea consilierilor din alte centre universitare din țară și facilitarea discuției dintre consilieri, experți pe piața muncii și studenți. Tema primei ediții s-a axat pe tendințele de pe piața muncii, o piață carese pliază pe principiile VUCA (volatilitate, incertitudine,

complexitate, ambiguitate), iar cea de-a doua ediție s-a concentrat pe tema rezilienței profesionale. La cele 2 evenimente au participat peste 90 de beneficiari (consilieri, studenți) și un total de 22 de speakeri invitați.

Activitățile desfășurate la nivelul centrului se pot urmări pe site-ul dedicat<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> <https://consilierecariera.ubbcluj.ro/>