



Universitatea
BABEȘ-BOLYAI



CCSE
CENTRUL DE CONSILIERE STUDENT EXPERT



CENTRUL DE CONSILIERE STUDENT EXPERT

Raport sintetic asupra
activităților desfășurate
An universitar 2017-2018





Despre Centrul de consiliere Student Expert

Scopul CCSE este sprijinirea studenților în adaptarea la condițiile tot mai solicitante ale lumii contemporane. În acest sens, obiectivul principal al CCSE este acela de a oferi servicii de optimizare personală, consiliere psihologică (individuală și de grup), asistență psihoeducațională, consiliere vocațională.

Ateliere oferite

Tehnici de învățare eficientă în sesiune

- identificarea stilului personal de învățare, tehnici centrate pe îmbunătățirea abilității de concentrare, tehnici motivaționale, strategii eficiente necesare în pregătirea pentru examene și evaluări etc.

Calibrare emoțională prin joc

- recunoașterea și înțelegerea emoțiilor, strategii de gestionare eficientă a acestora în contexte solicitante

Managementul timpului

- organizarea eficientă a timpului în vederea atingerii scopurilor academice

Atelier de spontaneitate

- identificarea resurselor creative în dezvoltare personală



Ateliere oferite

Psychological Tea Meeting

- teme propuse de studenți abordate în cadrul unor întâlniri împreună cu consilierii centrului

Factorul Ψ în sesiune

- recunoașterea și folosirea resurselor personale în contexte de evaluare

Cafeneaua cu întâmplări

- recadrarea evenimentelor din viața personală prin promovarea gândirii raționale

Restart în iubire

- înțelegerea relațiilor de cuplu în dezvoltarea personală
- promovarea comportamentelor benefice în cadrul relațiilor de cuplu



Ateliere oferite

Starea de bine în sesiune

Promvarea și exersarea unor exerciții și comortamente sănătoase pe parcursul sesiunilor de examene

Despre compasiune

- recunoșterea și înțelegerea emoțiilor compasiunii
- Exersarea unor tehnici de exprimare a compasiunii

Despre obstacole

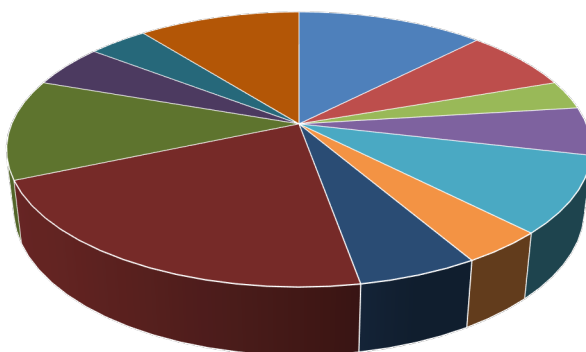
- recunoașterea și înțelegerea obstacolelor în contextele dezvoltării personale

Depășirea propriilor limite

- promovarea comportamentelor benefice pentru atingerea scopurilor



Participanți ateliere



- Tehnici de învățare eficientă în sesiune
- Managementul timpului
- Calibrare emoțională prin joc
- Atelier de spontaneitate
- Psychological Tea Meeting
- Cafeneaua cu întâmplări
- Factorul Y în sesiune
- Restant în iubire
- Starea de bine în sesiune
- Despre compasiune
- Despre obstacole
- Depășirea propriilor limite

Nr crt	Facultatea	Total
1	Biologie și Geologie	24
2	Business	32
3	Drept	24
4	Fizică	15
5	Științe Politice, administrative și ale comunicării	21
6	Geografie	6
7	Istorie și Filosofie	24
8	Litere	45
9	Matematică și Informatică	9
10	Psihologie și Științe ale educației	120
11	Sociologie și Asistență socială	44
12	Științe economice și Gestiunea Afacerilor	22
14	Studii Europene	41
	TOTAL	427



Programe de dezvoltare personală

Psychological Tea Meeting -sem I

Exerciții de autocunoaștere: relații, creativitate, reziliență, inteligență emoțională- sem II

Oferirea de suport psihologic prin intermediul unor ședințe de consiliere individuală

Total ședințe de consiliere individuale oferite. 696

Numărul mediu de ședințe individuale/persoană consiliată: 4

Beneficiari: 174 studenți UBB

Solicitările cele mai frecvente au vizat:

Probleme de adaptare la mediul academic

Strategii de luare a deciziilor personale și profesionale

Probleme emoționale și sociale

Dezvoltarea unor trăsături psiho-comportamentale dezirabile
(încredere în sine, autoeficacitate, flexibilitate cognitivă și
emoțională, metacogniție)