



Universitatea
BABEȘ-BOLYAI



CCSE
CENTRUL DE CONSILIERE STUDENT EXPERT



CENTRUL DE CONSILIERE STUDENT EXPERT





Universitatea
BABEȘ-BOLYAI



Raport sintetic asupra activităților desfășurate

An universitar 2018-2019





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.

Controlul emoțional

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

Managementul timpului

- organizarea eficientă a timpului în vederea atingerii scopurilor academice

Emoții constructive

- identificarea resurselor emoționale în contexte solicitante



JAMotional session

- recunoașterea și înțelegerea emoțiilor prin muzică
Exersarea unor tehnici de exprimare emoțională prin instrumente de percuție.

Managementul conflictului

- recunoașterea și înțelegerea conflictelor și gestionarea eficientă a acestora

Stand-UP „Therapy” - Anxietate

- recunoașterea și înțelegerea stărilor anxioase
exersarea unor strategii de exprimare emoțională prin folosirea umorului

Manipulare Distopie Traumă

- recunoașterea și înțelegerea gândirii iraționale și nevoia de control



Starea de bine 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.

Stare de bine prin mișcare

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

Muzică și emoții

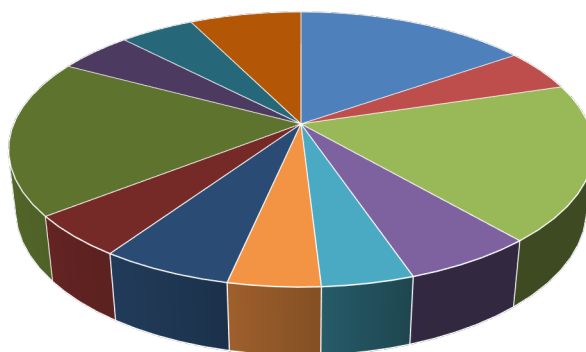
- recunoașterea și înțelegerea emoțiilor prin muzică
Exersarea unor tehnici de exprimare emoțională prin muzică

Grija de sine și sănătate

- promovarea comportamentelor benefice pentru sănătate și rolul acestora în sănătatea mentală



Participanți ateliere



- Tehnici de învățare eficientă în sesiune
- Emoții constructive
- Managementul conflictului
- Muzică și emoții
- Managementul timpului
- JAMotional Session
- Manipulare Distopie Traumă
- Stare de bine prin mișcare
- Controlul emoțional
- Stand UP „Therapy” -anxietate
- Starea de bine în sesiune
- Grija de sine și sănătate

Nr crt	Facultatea	Total
1	Biologie și Geologie	24
2	Business	12
3	Drept	6
4	Fizică	6
5	Științe Politice, administrative și ale comunicării	21
6	Geografie	9
7	Istorie și Filosofie	24
8	Litere	15
9	Matematică și Informatică	9
10	Psihologie și Științe ale educației	156
11	Sociologie și Asistență socială	12
12	Științe economice și Gestiunea Afacerilor	30
14	Studii Europene	36
	TOTAL	390



Programe de dezvoltare personală

Săptămâna Wheel Being 13-17 mai 2019

Program de dezvoltare personală prin tehnici de improvizație și actorie

Evenimente/activități realizate în cadrul unor campanii organizate de/ sau în colaborare cu alte instituții, organizații etc

Campania "Ziua națională a testării consumului personal de alcool – în cadrul Ziua Națională a Testării Consumului Personal de Alcool organizatori ALIAT (Alianța pentru Lupta Împotriva Alcoolismului și Toxicomaniilor), Institutul Național de Sănătate Publică (INSP) și Ministerul Sănătății, iunie 2019

Campanie Challenge to grow UBB Fest – aprilie 2019-
Atelier în cadrul IUF - International University Fair - Romania 6 decembrie 2018



Oferirea de suport psihologic prin intermediul unor ședințe de consiliere individuală

Total ședințe de consiliere individuale oferite. 840

Numărul mediu de ședințe individuale/persoană consiliată: 4

Beneficiari: 210 studenți ai UBB

Solicitările cele mai frecvente au vizat:

Dorința de autocunoaștere și dezvoltare personală

Probleme de adaptare la mediul academic

Probleme emoționale și sociale

Dificultăți în deciziile de carieră

Nevoia de dobândire a unor strategii de rezolvare de probleme