



UNIVERSITATEA HYPERION DIN BUCUREȘTI

CALEA CĂLĂRAȘILOR , NR.169

E-MAIL: consiliere@hyperion.ro

RAPORT DE ACTIVITATE

Anul universitar 2023-2024

CENTRUL DE INFORMARE

CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

CUPRINS

Introducere	3
1. Informare	5
1.1 Obiective	5
1.2 Activități desfășurate.....	5
2. Educație pentru carieră.....	6
2.1 Obiective	6
2.2 Activități desfășurate.....	6
3. Consiliere individuală	7
3.1 Obiective	8
3.2 Activități desfășurate.....	8
4. Cercetare științifică	10
4.1 Obiective	11
4.2 Activități desfășurate.....	11
5. Direcții de acțiune pentru anul universitar 2024-2025	12

Introducere

Centrul de Consiliere, Informare și Orientare în Carieră (CICOC) are ca scop principal sprijinirea studenților în dezvoltarea profesională și personală, facilitând tranziția de la mediul academic la piața muncii.

Activitățile desfășurate în anul universitar **2023-2024** s-au axat pe 4 direcții principale: informare, educație pentru carieră, consiliere în carieră și cercetare științifică.

Spune-ne ce îți dorești, ca să știm cum te putem ajuta!

La Centrul de Consiliere, Informare și Orientare în Carieră (CICOC) ne dorim să oferim servicii de suport care să ajute studenții UHB în alegerile lor profesionale. În acest sens CICOC a realizat un **studiu analiză a nevoilor de consiliere și orientare ale studenților UHB**, pe baza de chestionar, la care au răspuns peste 300 de studenți.

Scopul acestei analize a vizat identificarea aspectelor cheie care pot influența deciziile profesionale și dezvoltarea carierei studenților. Concluziile raportului de analiză arată că: peste 80% dintre studenții care au răspuns la chestionar consideră că Centrul de Consiliere, Informare și Orientare în Carieră (CICOC) **este util în UHB.**

Printre nevoile de consiliere identificate, cele mai importante sunt cele care țin de **informare și planificarea carierei după absolvire** și cele de **autocunoaștere și valorificarea potențialului.**

Aceștia au menționat și un interes crescut pentru **întâlniri cu profesioniști din domeniile lor de interes și workshopuri de dezvoltare a unor soft skills și de construire a brandului profesional.**

Pe lângă aceste servicii, unii dintre ei și-ar dori acces la sesiuni de psihoterapie, testarea personalității, facilitarea oportunităților de practică/internship în companii, coaching/mentorat.

În baza rezultatelor obținute, am realizat un raport care propune câteva direcții de acțiune în vederea îmbunătățirii serviciilor existente, astfel încât acestea să răspundă cât mai eficient la cerințele și așteptările studenților în ceea ce privește consilierea și orientarea în carieră.

Venind în întâmpinarea acestor nevoi, CICOC desfășoară următoarele tipuri de activități:

- **Sesiuni de consiliere în carieră**
- **Workshopuri de dezvoltare a competentelor și abilităților de integrare pe piața muncii**
- **Evenimente de carieră care facilitează contactul studenților cu angajatori și profesioniști din domenii diverse de activitate**
- **Cercetare științifică**

1. Informare

1.1 Obiective

- ✓ Furnizarea de informații actualizate despre piața muncii și oferirea de resurse relevante pentru pregătirea și integrarea în roluri profesionale a studenților și absolvenților UHB.
- ✓ Creșterea vizibilității serviciilor oferite de CICOC în rândul studenților, absolvenților, elevilor și candidaților la admitere.

1.2 Activități desfășurate

- ✓ **Actualizarea resurselor online** - informații despre oportunități de angajare, workshop-uri și evenimente de carieră și resurse relevante pentru portofoliul de angajare sub forma unor ghiduri pentru: completarea CV-ului, redactarea unei scrisori de motivație, interviul de angajare și profilul de LinkedIn.
- ✓ **Campanii de informare** - s-au desfășurat campanii de informare prin intermediul rețelelor de socializare (Instagram, Facebook, Tiktok), emailuri . Aceste campanii au promovat serviciile CICOC, precum consilierea individuală și atelierele de dezvoltare a abilităților de angajabilitate.

- ✓ **Ziua Porților Deschise** - eveniment la care au participat aproximativ 100 de elevi. La stand-ul CICOC au fost promovate servicii gratuite de consiliere în carieră dedicate elevilor de liceu interesați de oferta universitară.
- ✓ **Focus Grup 2024** - Biroul de Marketing UHB, în parteneriat cu CICOC a organizat un focus-group la care studenții au fost invitați să își împărtășească perspectivele despre experiența universitară la UHB, activitatea fiind moderată de psiholog dr. Mihaela Stomff, consilier educațional CICOC.

2. Educație pentru carieră

2.1 Obiective

- ✓ Dezvoltarea competențelor necesare pentru integrarea eficientă pe piața muncii.
- ✓ Promovarea educației continue și a formării profesionale.

2.2 Activități desfășurate

Workshop-uri CICOC. Au fost susținute 4 workshopuri pe teme legate de carieră, managementul stresului, managementul timpului la care s-au înscris peste 70 de studenți:

- ✓ Sensul muncii
- ✓ Obiective de carieră
- ✓ Alegerea carierei potrivite
- ✓ Construirea CV-ului

Workshop: Echilibrul este cheia succesului

Sunt momente în care te simți copleșit de viață, de cursuri, proiecte, activități? Vrei să le faci pe toate, dar simți că, nu mai poți. De aceea, îți oferim un set de strategii eficiente prin care să găsești un echilibru între viața personală și cea de student, să înveți să-ți organizezi eficient timpul astfel încât să poți fi productiv, dar să te bucuri din plin de viața de student. În cadrul acestui program s-au înscris 30 de studenți. Prin intermediul întâlnirilor programate studenții au avut parte de un spațiu sigur unde au putut să-și împărtășească experiențele cu alți colegi, au învățat strategii de adaptare și de echilibru, și-au descoperit resursele personale și și-au îmbunătățit încrederea de sine.

Workshop: Cum mă adaptez la viața de student?

CICOC, în parteneriat cu psih. clinician Violeta Lungu, derulează un program complex prin care oferă studenților fiecărei facultăți un program de servicii personalizate de suport pentru a face mai ușor față provocărilor vieții academice.

Programul cuprinde cuprinde 4 workshopuri esențiale:

- CV-ul care te pune pe hartă (workshop de orientare în carieră);
- Abilități academice pentru success (workshop de scriere academică);
- Timpul contra cronometru, stresul continuu (workshop de managementul timpului și stresului);
- Inteligența artificială în slujba noastră (workshop cum să folosim inteligent AI-ul).

3. Consiliere individuală

Sesiunile individuale de consiliere se desfășoară sub forma unor întâlniri față în față cu un consilier, având rolul de a-i ajuta pe studenți să își clarifice obiectivele și să își facă un plan de carieră. Pentru o planificare eficientă, accesul la serviciile de consiliere se face în baza unei programări, studenții având flexibilitatea de a opta pentru sesiuni fizice, la sediul CICOC sau online, în platforma Teams.

3.1 Obiective

- Suport personalizat pentru dezvoltarea profesională a studenților, absolvenților și elevilor de liceu.
- Facilitarea procesului de autoevaluare și orientare în carieră a studenților și absolvenților UHB.
- Suport psihologic pentru studenți în vederea gestionării stresului și a problemelor emoționale.

3.2 Activități desfășurate

- ✓ **Consiliere în carieră.** Au fost realizate peste 60 de sesiuni de consiliere individuală, în cadrul cărora studenții au primit suport personalizat în stabilirea obiectivelor profesionale și elaborarea planului de carieră. Studenții consiliați au raportat o satisfacție ridicată și o îmbunătățire semnificativă în clarificarea și atingerea obiectivelor profesionale.

Feedback:

- „Mi-am îndeplinit obiectivul de a decide ce carieră mi se potrivește, am învățat metode privind descoperirea, dezvoltarea abilităților personale, realizarea unui echilibru între viața personală și muncă.”
- „Am venit la consiliere, complet descumpănită și speriată de tranziția de la viața de studenție la cea profesională. Procesul de consiliere m-a stimulat să îmi recâștig motivația de a încerca, de a explora și de a-mi lua în mâini propriul destin. Am aflat informații utile despre mine și despre piața muncii, ceea ce m-a ajutat să iau o decizie conștientă.”
- „Acum am o mai mare claritate asupra parcursului meu profesional.”
- „Dacă ar fi un singur cuvânt, acela ar fi profesionalism. Din toate punctele de vedere. A pus exact întrebările potrivite, încă de la prima ședință, care mi-au adus deja câteva răspunsuri sau teme de gândire.”
- „Mi-a oferit o nouă perspectivă, atât asupra mea, ca individ, cât și asupra locului de muncă actual/dorit. M-a ajutat să îmi definesc clar sistemul de valori și să înțeleg cât de important este să găsesc un job care să fie în concordanță cu acesta.”
- „Consilierea m-a ajutat să-mi clarific ideile legate de ce opțiuni am ca viitor psiholog. Consilierul a scos esențialul din discursul meu și a identificat două

căi principale care care as putea sa merg. Sunt foarte multumita de întâlnirea noastră.”

Dezvoltare personală și psihoterapie

CICOC asigură sesiuni individuale de dezvoltare personală și psihoterapie studenților care se confruntă cu dificultăți emoționale, provocări în relațiile interpersonale, stres academic, sau care doresc să își îmbunătățească abilitățile socio-emoționale, reziliența și starea de bine în diferite contexte de viață. Aceste sesiuni sunt facilitate de psihoterapeut dr. Marinela Sîrbu,

Procesul psihoterapeutic este personalizat în funcție de nevoile fiecărui student, iar numărul și frecvența ședințelor sunt stabilite individual. În general, intervențiile se desfășoară pe o durată de 2-3 luni, cu întâlniri săptămânale sau bilunare, și se încheie odată cu atingerea obiectivelor stabilite. Sesiunile se derulează online, iar confidențialitatea și anonimatul sunt respectate cu strictețe. În anul universitar 2023–2024, s-au desfășurat 35 de ședințe individuale de dezvoltare personală și psihoterapie.

4. Cercetare științifică

În cadrul CICOC, realizăm activități de cercetare dedicate înțelegerii factorilor psihologici și educaționali implicați în luarea deciziilor de carieră, adaptarea la mediul academic și profesional, gestionarea situațiilor dificile de viață și îmbunătățirea stării de bine a studenților. Aceste activități sunt proiectate și implementate de psiholog dr. Dan Vasiliu.

4.1 Obiective

- Dezvoltarea cunoașterii în domeniul consilierii și orientării în carieră;
- Realizarea unor conceptualizări bazate pe dovezi științifice, relevante pentru consilierea și orientarea în carieră și promovarea sănătății mintale în rândul studenților;
- Aplicarea rezultatelor științifice pentru îmbunătățirea practicilor educaționale, psihoterapeutice și de consiliere în carieră;
- Realizarea unor studii inovatoare care să constituie o contribuție semnificativă în literatura științifică internațională;
- Dezvoltarea unor parteneriate academice între UHB și alte universități.

4.2 Activități desfășurate

- ✓ Realizarea unei cercetări ce explorează relația dintre interesele vocaționale și utilizarea limbajului natural, necesitând analize avansate bazate pe machine learning și tehnici de procesare automată a limbajului natural.

- ✓ Colectarea unor date suplimentare pentru un studiu care vizează eficiența unei abordări narrative în consilierea în carieră. Acest demers a presupus randomizarea participanților în două grupuri experimentale, administrarea longitudinală a unui set de chestionare, precum și colectarea unor date nestructurate de tip limbaj natural, implicând competențe avansate de gestionare a bazelor de date.

5. Direcții de acțiune pentru anul universitar 2024-2025

Anul universitar 2023-2024 a fost unul productiv pentru Centrul de Consiliere, Informare și Orientare în Carieră (CICOC), cu numeroase activități desfășurate pe cele 4 direcții principale: informare, educație pentru carieră, consiliere individuală și cercetare științifică. Aceste activități au avut un impact semnificativ asupra studenților, contribuind la dezvoltarea lor profesională și personală, precum și la îmbunătățirea experienței universitare.

Informare

Creșterea vizibilității serviciilor oferite de CICOC, prin actualizarea constantă a resurselor online și campanii de informare, a facilitat accesul studenților la informații relevante despre oportunitățile de carieră și dezvoltarea profesională.

Educație pentru carieră

Workshop-urile organizate au dezvoltat competențe necesare pentru integrarea eficientă pe piața muncii și au oferit studenților instrumente valoroase pentru planificarea și dezvoltarea carierei.

Consilierea individuală

Sesiunile de consiliere individuală în carieră au oferit studenților suport personalizat, ajutându-i să-și clarifice obiectivele profesionale și să-și dezvolte planurile de carieră, iar sesiunile de consiliere psihologică au avut un rol esențial în sprijinirea emoțională a studenților.

Cercetarea științifică

Activitățile de cercetare desfășurate în cadrul CICOC au contribuit la avansarea cunoașterii în domeniul consilierii și orientării în carieră, oferind date empirice valoroase despre comportamentul vocațional al studenților și eficiența unor direcții de intervenție bazate pe dovezi. Aceste rezultate nu doar că sprijină îmbunătățirea serviciilor oferite studenților UHB, dar aduc și o contribuție semnificativă în literatura internațională, prin integrarea unor metodologii inovatoare, precum analiza automată a limbajului natural și algoritmi de machine learning.

În anul universitar 2024-2025, Centrul de Consiliere, Informare și Orientare în Carieră (CICOC) își propune să realizeze următoarele servicii și activități, în funcție de resursele disponibile:

- Creșterea cu cel puțin 10% a numărului de participanți la workshopurile susținute de CICOC, pe teme legate de dezvoltarea profesională și personală a studenților UHB.
- Creșterea cu cel puțin 10% a numărului de studenți care accesează serviciile de consiliere individuală în carieră și psihologică.
- Extinderea parteneriatelor cu agenții de recrutare, companii și profesioniști din mediul de business, pentru a facilita informarea studenților cu privire la perspectivele de angajare în domeniile lor de interes.
- Continuarea unei promovări active a CICOC pe canalele de comunicare internă și în social media pentru a crește vizibilitatea serviciilor oferite și a numărului de beneficiari.
- Activitățile de cercetare desfășurate în cadrul CICOC vor viza continuarea, finalizarea și trimiterea spre publicare a rezultatelor cercetărilor desfășurate în 2023–2024.

Coordonator CICOC
Lect. Univ. Dr. Cristiana Haica

