

**UNIVERSITATEA SPIRU HARET**



**CENTRUL DE CONSILIERE  
ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ**

**RAPORT DE ACTIVITATE**

**2020-2021**

Prezentul Raport al Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră al Universității *Spiru Haret* (USH) prezintă activitățile specifice desfășurate în anul universitar 2020-2021, atât în cadrul departamentului de consiliere și orientare în carieră, cât și la nivelul campusurilor universitare din București, Brașov, Constanța, Craiova și Câmpulung.

Misiunea Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC) este de coordonare și derulare a activităților specifice în cooperare cu facultățile din cadrul universității și cu alte instituții similare din țară și străinătate în vederea furnizării de programe relevante atât din punct de vedere științific, cât și metodologic, în conformitate cu cerințele reformei în educație.

Obiectivele CCOC cuprind promovarea învățării pe tot parcursul vieții conform nevoilor unei societăți bazate pe cunoaștere. Activitățile de consiliere și orientare în carieră au vizat paliere multiple, în conformitate cu atribuțiile și responsabilitățile prevăzute prin reglementările în vigoare și se adresează:

- a) studenților, masteranzilor și absolvenților de studii universitare;
- b) cadrelor didactice și de cercetare, personalului didactic auxiliar și personalului angajat al universității;
- c) elevilor, absolvenților de liceu.

Obiectivele specifice CCOC cuprind orientarea și consilierea studenților, masteranzilor, absolvenților și elevilor aflați în an terminal; creșterea gradului de inserție pe piața muncii a studenților și absolvenților; facilitarea relației dintre studenți și piața muncii; reducerea abandonului școlar.

CCOC promovează oferta de formare educațională a USH și orientează elevii din învățământul preuniversitar conform aspirațiilor și competențelor lor, în vederea alegerii traseului educațional care le va permite calificarea în domeniile de pregătire oferite de universitate.

CCOC al USH analizează nevoile de formare profesională continuă în raport cu cerințele actuale și de perspectivă de pe piața muncii pentru beneficiarii serviciilor sale și

dezvoltă activități specializate de formare și dezvoltare a competențelor psihice și profesionale.

Având în vedere că educația este un fenomen social, întrucât conservă și transmite experiența de cunoaștere teoretică și practică, valorile culturii și civilizației de la o generație la alta, CCOC organizează activități educaționale de tip informal și nonformal (școli de vară, webinarii, workshopuri, ateliere, grupuri de dezvoltare personală) care vin în prelungirea și întărirea activității desfășurate în procesul instructiv-educativ.

În acest an, activitățile CCOC s-au desfășurat în mediul on-line, conform normelor în vigoare și a utilizat în acest an platforma Google Meet și Zoom unde utilizatorii au urmărit, inițiat și menținut conversații, s-au distribuit conținuturi de tipul PowerPoint, Word, conținut video, desktop și au urmărit materiale. Webinarile cu număr mare de studenți înscriși au fost organizate repetat, pentru a facilita participarea tuturor celor care au solicitat acest lucru. Studenții și masteranzii au manifestat un interes mare față de aceste evenimente, care au fost promovate pe site-ul CCOC ([ccoc.spiruharet.ro](http://ccoc.spiruharet.ro)), pe pagina de facebook (<https://www.facebook.com/ccoc.spiruharet/>) și de către cadrele didactice, tutori și direct de consilieri în cadrul diverselor întâlniri.

CCOC a continuat activitatea de consiliere individuală și de grup a tuturor studenților, masteranzilor, absolvenților și elevilor care au soliciata astfel de servicii, am testat psihologic și vocațional studenții și elevii care ne-au contactat în acest sens.

Datorită situației speciale generate de pandemia cauzată de răspândirea virusului COVID-19, CCOC a venit în întâmpinarea tuturor persoanelor care au avut nevoie de sprijin psihologic prin promovarea la scară largă a serviciilor de consiliere individuală oferite. Astfel un număr mare de persoane au apelat la acest serviciu, solicitând consiliere psihologică în acest context marcat de incertitudine.

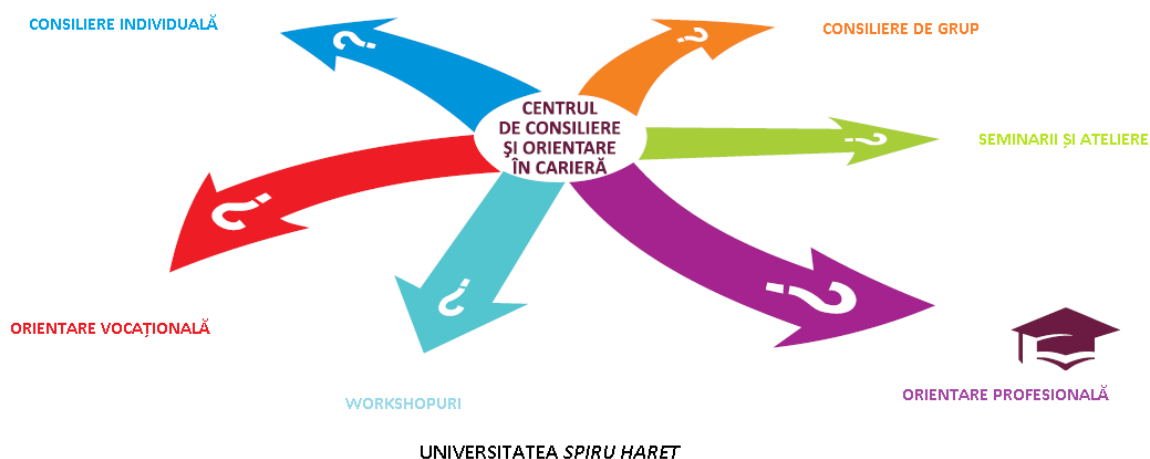
CCOC a facilitat parteneriatul dintre mediul academic și profesional în domeniile de specializare ale facultăților USH , având ca invitați profesioniști care au împărtășit experiența lor studenților. CCOC a desfășurat practica de specialitate cu studenții Facultății de Psihologie și Științele Educației.

În perioada admiterii 2020-2021, CCOC a colaborat cu serviciul secretariat pentru înscrierea studenților în anul I de studii introducând date în programul UMS.

În vederea vizitelor ARACIS, directorul CCOC a colaborat cu reprezentanții facultăților punând la dispoziție documentele solicitate și făcând demersuri pentru întocmirea unor statistici.

CCOC a implementat un sistem de evaluare a activității, care cuprinde două secțiuni: prin formulare de satisfacție completate on-line la finalul oricărei activități sau prin înscrierea unui feed-back în spațiul dedicat (<http://www.ccoc.spiruharet.ro/feedback-de-participare/>). Evaluarea impactului serviciilor furnizate de CCOC în cadrul comunității academice este foarte importantă pentru noi. Pe baza feedback-ului ne putem dezvolta activitățile și putem veni în întâmpinarea nevoilor beneficiarilor noștri.

Începând cu luna ianuarie a anului 2021, CCOC are un buletin informativ cu apariție lunară - Newsletter CCOC-USH (<http://www.ccoc.spiruharet.ro/newsletter/>).



### **Promovarea Universității *Spiru Haret* și serviciilor CCOC**

Ca parte a acțiunilor de promovare și creștere a vizibilității Universității *Spiru Haret*, membrii CCOC și ai comisiilor de consiliere la nivelul campusurilor universitare și la nivelul centrelor teritoriale au desfășurat activități de promovare a ofertei educaționale prin:

- Promovarea on-line a ofertei educaționale a Universității și a serviciilor CCOC în cadrul întâlnirilor on-line de grup și individuale cu studenții, masteranzii, absolvenții și elevii de liceu.
- „Sesiune de prezentare a serviciilor CCOC”, miercuri 28 octombrie

**Consiliere educațională, psihologică și a carierei studenților, masteranzilor, absolvenților și elevilor**

La nivelul CCOC, precum și la nivelul Comisiilor de consiliere și orientare în carieră din campusurile universitare din București și centrele universitare teritoriale, s-au desfășurat activități de consiliere educațională, psihologică și orientare în carieră adresate studenților, masteranzilor, absolvenților și elevilor. Aceste activități s-au concretizat în :

- ✚ 213 de ședințe individuale de consiliere psihologică, educațională și a carierei, desfășurate cu studenți, masteranzi, absolvenți și elevi, desfășurate în mediul virtual.

Conform procedurilor de lucru ale CCOC, au fost identificate nevoile de consiliere ale beneficiarilor, în funcție de care s-au desfășurat activități de tipul:

- Facilitarea adaptării studenților la procesul online de predare-învățare și concentrarea asupra dificultăților specifice cu care se confruntă studenții urmând cursurile de acasă;
- Discuții individuale conform intereselor, înclinațiilor, potențialităților și resurselor cu scopul de optimizare, stimulare a autocunoașterii și dezvoltarea personală;
- Aplicarea și interpretarea de teste psihologice în vederea identificării aptitudinilor și capacităților beneficiarilor cât și a trăsăturilor de personalitate;
- Alegerea traseului educațional/profesional adecvat ;
- Activități de informare/documentare/pregătire pentru carieră (elaborarea CV-ului și a Scrisorii de intenție, simularea Interviuului de angajare);
- Discuții individuale privind nevoia de recalificare, schimbare a traseului profesional sau promovarea personală și managementul propriei cariere;
- Discuții, exerciții active pentru depășirea dificultăților de adaptare la cerințele și standardele academice.
- 127 studenți au fost consiliați individual în cadrul centrului universitar Constanța, Facultatea de Științe Juridice și Științe economice Constanța, în cadrul proiectului „Soluții inovative pentru pregătirea practică a studenților”. Activitățile au cuprins :

Autocunoaștere și dezvoltare personală; Comunicare și relaționare interpersonală; Rezolvarea conflictelor; Lucrul în echipă; Stilul decizional; Managementul stresului.

✚ 16 elevi au fost consiliați educațional și vocațional în cadrul CCOC în sistem online. CCOC a colaborat cu Colegiul sanitar Spiru Haret în vederea pregătirii vizitei ARACIP și a participat online la evaluarea comisiei.

✚ 48 ședințe de consiliere au fost destinate absolvenților în sistem online. Planificarea carierei, consiliere educațională, pregătirea portofoliului de angajare.

✚ 811 studenți și masteranzi participanți la întâlniri de grup care au cuprins o gamă foarte diversificată de webinare, având beneficiari în special din rândul studenților. Studenții au putut beneficia de ateliere destinate dezvoltării personale (abilități de comunicare, abilități de negociere), dezvoltării carierei (elaborarea documentelor de angajare, pregătire pentru interviu, dezvoltarea unui brand personal, strategii și tehnici de căutare a unui loc de muncă) sau ateliere de psihoeucație (gestionarea stresului și anxietății, dezvoltarea abilităților de învățare, autocunoaștere etc.).

Aceste întâlniri au și au fost coordonate de membrii CCOC : psiholog Amina Pîrvescu, consilier Ina Morărescu, psiholog consilier drd. Elena Sandu, psiholog consilier dr. Victoria Stan, psiholog drd. Cosmin Lungu și conf.univ.dr. Bogdan Danciu.

Cerințele studenților la psihologie au fost foarte mari în acest an universitar și CCOC a desfășurat o bogată activitate dedicată în special acestora :

- Webinar „Consiliere în carieră”, 20 noiembrie;
- Webinar „Dezvoltarea carierei” 16 decembrie
- Webinar „Identificarea oportunităților de dezvoltare profesională și personală”, 21 ianuarie;
- Webinar „Identificarea oportunităților de dezvoltare personală”, 1 martie;
- Webinar „Acomodare și introducere în consiliere”, 4 martie
- Webinar „Orientare în carieră”, 8 martie;
- Webinar „Psihicul uman”, 8 martie;
- Webinar „Psihoterapeutul-orientări psihologice”, 15 martie;
- Webinar „Practica de specialitate în psihologie”, 18 martie;

- Webinar „Cadrul terapeutic pentru suportul psihologic”, 22 martie;
  - Webinar „Să devenim conștienți de felul în care luăm decizii”, 22 martie;
  - Webinar „Aspecte etice în consiliere”, 25 martie;
  - Webinar „Relația terapeutică”, 29 martie;
  - Webinar „Tehnici de comunicare”, 29 martie;
  - Webinar „Inteligența emoțională”, 1 aprilie;
  - Webinar „Succesul în carieră”, 5 aprilie;
  - Webinar „Să devenim conștienți de propriile resurse”, 8 aprilie;
  - Webinar „Orientare în carieră: Masterate, specializări, pași spre viitor în profesie”, 12 aprilie;
  - Webinar „Procesul de maturizare emoțională”, 15 aprilie;
  - Webinar „Motivarea și automotivarea – Ce mă motivează/demotivează”, 19 aprilie;
  - Webinar „Interpretarea visului în psihanaliza”, 19 aprilie;
  - Webinar „Consilierul școlar și consilierea educațională”, 22 aprilie;
  - Webinar „Consilierea de grup”, 26 aprilie;
  - Webinar „Jocul de rol”, 26 aprilie;
  - Workshop „Planificarea carierei”, 27 aprilie;
  - Webinar „Trauma transgenerațională”, 29 aprilie;
  - Webinar „Fenomenul de mobbing”, 10 mai;
  - Webinar „Studiul de caz”, 13 mai;
  - Workshopul „Contractul individual de muncă”, 15 mai;
  - Webinar „Gaslighting: cum îl detectăm și cum îl prevenim”, 18 mai;
  - Webinar „Cum setăm granițe sănătoase”, 24 mai;
  - Webinar „Cercul de statistică”, 28 mai
  - Webinar „Consiliere prin metoda constelațiilor sistemice”, 27 mai;
  - Webinar „Rolul feed-back-ului în comunicare/Cum dăm feed-back”, 31 mai
  - „CERCUL DE STATISTICĂ”, 4 iunie
  - Webinar „Jurnalul – tehnica de autocunoaștere și auto-reflecție”, 3 iunie;
  - „CERCUL DE STATISTICĂ”, 17 iunie;
- Școala de vară:
- Atelier „Atașamentul și legăturile invizibile”, 24 iulie;

- Atelier „Psihoterapia rogersiană – non-directivitate și prezență”, 30 iulie.

Webinariile de dezvoltare profesională au fost desfășurate și sub îndrumarea Comisiilor la nivelul campusurilor universitare din București și din țară.

Temele de discuții abordate în cadrul întâlnirilor au fost:

- Facilitarea adaptării studenților la mediul academic și la contextul specific USH;
- *Bun Venit la USH!* Eveniment dedicat studenților de anul I;

23 studenți sunt înscriși în două grupuri de dezvoltare personală cu o frecvență a întâlnirilor de patru respectiv două sesiuni pe lună, derulate sub coordonarea a doi specialiști ai CCOC.

### Activități de susținere psihologică a cadrelor sanitare și persoanelor care au solicitat ajutor psihologic în pandemie.

Activitățile de susținere psihologică gratuită au fost și sunt oferite de psihologii și consilierii CCOC pentru persoanele care au solicitat ajutor în situația de pandemie. 193 de persoane au apelat la serviciile de consiliere oferite de CCOC al USH.



**Ccoc Spiru Haret**  
CCOC at Universitatea Spiru Haret  
Lives in Bucharest, Romania  
From Bucharest, Romania  
Followed by 18 people

**Intro**  
CCOC at Universitatea Spiru Haret  
Lives in Bucharest, Romania  
From Bucharest, Romania  
Followed by 18 people  
Edit Details  
Add Hobbies  
Add Featured

**Photos** See All Photos

**Ccoc Spiru Haret** May 12, 2020  
Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră USH oferă gratuit consiliere și susținere psihologică tuturor celor care au nevoie.  
Tel: 0721707887; 0742826114; aminaruxandra@yahoo.com; elena.sandu@spiruharet.ro  
Stan Gabriel, Cristina Bănică and 8 others 1 Share  
Like Comment Share

**Ccoc Spiru Haret** May 12, 2020  
Miercuri 13 ora 15, mai va avea loc webinarul cu tema „Dezvoltarea competențelor personale”  
Trimite un e-mail la adresa ccoc@spiruharet.ro pentru înscriere.  
Va așteptăm cu drag.

**Ccoc Spiru Haret**  
CCOC at Universitatea Spiru Haret  
Lives in Bucharest, Romania  
From Bucharest, Romania  
Followed by 18 people

**Intro**  
CCOC at Universitatea Spiru Haret  
Lives in Bucharest, Romania  
From Bucharest, Romania  
Followed by 18 people  
Edit Details  
Add Hobbies  
Add Featured

**Photos** See All Photos

**Ccoc Spiru Haret** January 4  
Serviciile de consiliere gratuite oferite de Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC) al Universității Spiru Haret (USH)  
Fiecare dintre noi își propune lucruri importante de făcut în noul an.  
Pandemia a dus la schimbări serioase în viața noastră de zi cu zi. O bună parte dintre cei care s-au îmbolnăvit au avut simptome ușoare iar alții și-au pierdut viața. O a treia categorie sunt acele persoane care au trecut prin boală fiind afectați dramatic fizic și psihic (spitalizați) cu complicații grave. La aproape un an de la declanșarea pandemiei ne este clar că mulți oameni se confruntă cu tulburări emoționale sau au nevoie acută de sprijin pentru a depăși anxietatea.  
CCOC al USH a fost de la începutul pandemiei alături de toți cei care au nevoie de sprijin și oferă în continuare servicii de consiliere.  
Dacă și tu ai nevoie să vorbești cu cineva nu ezita să contactezi specialiștii noștri  
Tel: 0721707887; 0742826114; aminaruxandra@yahoo.com; elena.sandu@spiruharet.ro  
Stan Gabriel, Sebastian Cristian and 15 others 2 Shares  
Like Comment Share

**Ccoc Spiru Haret**  
CCOC at Universitatea Spiru Haret  
Lives in Bucharest, Romania  
From Bucharest, Romania  
Followed by 18 people

**Intro**  
CCOC at Universitatea Spiru Haret  
Lives in Bucharest, Romania  
From Bucharest, Romania  
Followed by 18 people  
Edit Details  
Add Hobbies  
Add Featured

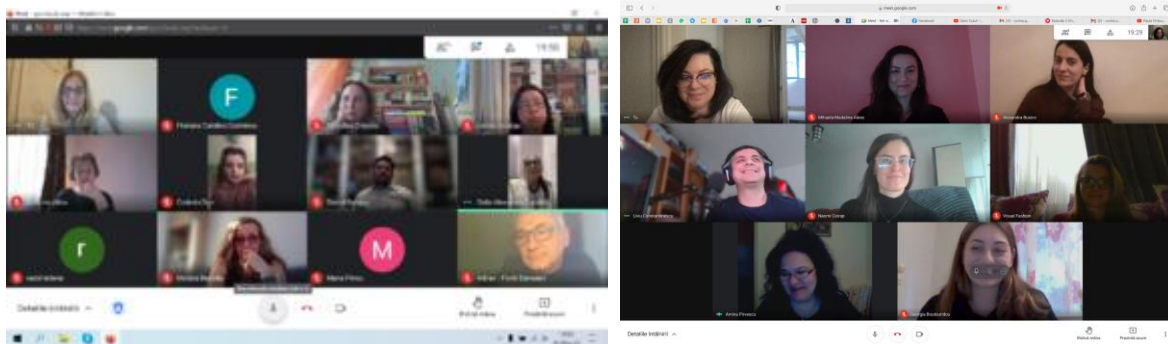
**Photos** See All Photos

**Ccoc Spiru Haret** February 23  
CCOC al USH a fost de la începutul pandemiei alături de toți cei care au nevoie de sprijin și oferă în continuare servicii de consiliere gratuit.  
Dacă și tu ai nevoie să vorbești cu cineva nu ezita să contactezi specialiștii noștri  
Tel: 0721707887; 0742826114; aminaruxandra@yahoo.com; elena.sandu@spiruharet.ro  
Stan Gabriel, Simona Marica and 10 others 5 Shares  
Like Comment Share

**Ccoc Spiru Haret** February 23

**Facilitarea accesului studenților la programe de practică de specialitate și de voluntariat** prin colaborările existente între partenerii de practică de specialitate și Universitatea Spiru Haret. S-a urmărit diseminarea informațiilor și familiarizarea studenților cu activitățile din domeniile de specializare prin organizarea de webinarii.

Membrii CCOC au organizat și desfășurat activități de tutoriat în vederea formării și dezvoltării competențelor de consiliere psihologică și orientare în carieră, în cadrul *stagiului de practică de specialitate* a studenților de la programul de studii Psihologie, anul II IF și IFR. În cadrul CCOC, 77 de studenți la psihologie au desfășurat activități de tipul: documentare asupra literaturii de specialitate, studiul documentației proprii CCOC și a instrumentelor de lucru, aprofundarea tehnicilor de consiliere și orientare în carieră, discuții interactive, studii de caz.



Director CCOC al Universității *Spiru Haret*,  
Asist.univ.dr. Victoria Stan