

COCC

Planul de activitate pe anul universitar 2026-2027

Piața muncii este completă cu tine!

COCC oferă servicii de formare și consiliere pentru studenții Universității Sapientia, precum și, la cerere, pentru elevii de liceu de limba maghiară. Scopul acestor servicii este ca beneficiarii să fie capabili să-și planifice și să-și gestioneze propriul parcurs formativ și profesional, precum și să se autogestioneze în vederea dezvoltării carierei profesionale pe tot parcursul vieții.

În anul academic 2026/2027, activitățile COCC se concentrează pe formare și consiliere, precum și pe prezentarea aspectelor pieței muncii specifice fiecărui domeniu de studiu. În acest scop, organizăm pentru studenții universitari ateliere de planificare a carierei, atât cu înscriere publică, cât și pe bază de invitație, iar pentru elevii de liceu oferim consiliere în orientarea profesională, pe bază de invitație. De asemenea, oferim, conform unui program anunțat în prealabil, consiliere online în orientarea carierei, precum și consiliere privind redactarea CV-ului și a scrisorii de motivație.

Consiliere de carieră online, individuală (permanent, pe bază de înscriere)

Consilierea în carieră contribuie la dezvoltarea profesională a studenților universitari, permițându-le să ia decizii conștiente și orientate în conturarea traseului lor profesional. În cadrul consilierii în carieră, studenții primesc îndrumare și sprijin pentru a alege un domeniu ocupațional și un post de lucru care să se potrivească personalității și punctelor lor forte, pentru a-și identifica domeniile de interes, pentru a-și valorifica potențialul latent, precum și pentru a-și formula planurile profesionale de viitor. De asemenea, în cazul candidaturii pentru un anumit loc de muncă, studenții pot solicita sfaturi privind modul de redactare a CV-ului și a scrisorii de motivație ce urmează a fi depuse.

Activitatea recomandată: consultație de 30 de minute, adaptată nevoilor individuale ale studentului universitar. Procesul de consiliere este sprijinit de teste de evaluare a personalității și abilităților, conversații dirijate, precum și de informarea cu privire la tendințele și oportunitățile de pe piața muncii. Consilierea poate fi solicitată pe bază de înscriere, conform unui program stabilit în prealabil, printr-o platformă online, în intervalele orare în care consilierul este disponibil.

Servicii pentru elevii de liceu în domeniul consilierii privind orientarea profesională (permanent, pe bază de cerere)

Consilierea în carieră este deosebit de importantă pentru categoria de vârstă a liceenilor, întrucât în această etapă a vieții trebuie să ia decizii care vor determina pe termen lung evoluția carierei lor profesionale și a traiectoriei de viață. Liceenii se află într-o situație deosebit de complexă: primul pas în alegerea carierei l-au făcut deja prin selectarea liceului, care le-a deschis anumite direcții și oportunități profesionale. Următorul pas determinant este alegerea formării universitare, care îngustează și concretizează și mai mult cariera lor viitoare.

Consilierea în carieră pentru liceeni este un serviciu care îi sprijină în alegerea conștientă și fundamentată a direcției profesionale, în timp ce îi pregătește pentru continuarea studiilor sau pentru intrarea pe piața muncii. În timpul consilierii se dezvoltă și cunoașterea de sine a elevilor: își cunosc mai bine domeniile de interes, punctele forte și zonele care necesită dezvoltare. De asemenea, sunt prezentate diferitele domenii profesionale și posibilitățile de continuare a studiilor, care oferă o bază solidă pentru luarea deciziilor fundamentate.

Din punct de vedere practic, scopul consilierii în carieră este să îi ajute pe elevi în alegerea domeniului de studii și să îi sprijine în deciziile de dezvoltare a carierei. Este deosebit de importantă creșterea motivației, pentru ca aceștia să fie capabili să își asume dificultățile și provocările ce vin odată cu continuarea studiilor. În același timp, scopul consilierii este și întărirea încrederii în sine, pentru ca elevii să creadă în fezabilitatea planurilor lor profesionale și să își atingă cu succes obiectivele stabilite pe termen lung.

Activități sugerate:

- activități de cunoaștere de sine (cunoașterea personalității, identificarea punctelor forte și slabe, cunoașterea domeniilor de interes);
- prezentarea situației de pe piața muncii și a competențelor așteptate de angajatori;
- prezentarea diferitelor meserii;
- prezentarea posibilităților de continuare a studiilor;
- prezentarea procesului de planificare a carierei.

Întocmim programul de o oră pentru liceeni pe baza nevoilor formulate de profesorii care reprezintă liceele. Acest program se bazează pe activități de grup, teste de evaluare a personalității și domeniilor de interes, precum și pe consiliere, care au ca scop să îi sprijine pe elevi în alegerea carierei și în construirea viitoarei lor cariere profesionale.

Servicii pentru studenții Universității Sapiientia

Atelier de management al timpului (semestrul 1)

Gestionarea eficientă a timpului reprezintă una dintre condițiile fundamentale ale armonizării sarcinilor academice, profesionale și personale. Studenții și tinerii aflați la început de carieră se confruntă adesea, în același timp, cu mai multe sarcini cu priorități diferite, în timp ce menținerea echilibrului între obligațiile universitare, angajarea în muncă, dezvoltarea profesională și viața privată constituie, de asemenea, o provocare pentru ei. O gestionare necorespunzătoare a timpului poate duce la acumularea sarcinilor, la nerespectarea termenelor-limită, la scăderea performanței și la pierderea motivației.

Prin urmare, scopul atelierului este dezvoltarea unor competențe practice de management al timpului, aplicabile în viața de zi cu zi, care să sprijine participanții în planificarea conștientă, prioritizarea și îndeplinirea eficientă a sarcinilor lor. Programul pune un accent deosebit pe autocunoaștere, pe conștientizarea propriilor obiceiuri de gestionare a timpului, pe gestionarea amânării, precum și pe formarea unui ritm de lucru realist și sustenabil.

Scopul activității:

- dezvoltarea capacității de stabilire conștientă a obiectivelor și de planificare;
- însușirea prioritizării și structurării sarcinilor;
- gestionarea mai consecventă a termenelor-limită;
- reducerea amânării și a activităților consumatoare de timp;
- sprijinirea unei munci concentrate și eficiente;
- consolidarea organizării independente a muncii și a asumării responsabilității;
- gestionarea conștientă a factorilor de distragere a atenției proveniți din mediul digital;
- sprijinirea echilibrului între sarcinile academice și profesionale și viața privată;
- conturarea unei strategii individuale de gestionare a timpului, sustenabile pe termen lung.

Activitatea recomandată: atelier practic de 4 ore, a cărui desfășurare constă în 1 oră de transmitere de cunoștințe teoretice și 3 ore de activități practice (prezentări individuale, activități de grup, feedback). La atelier se poate participa pe bază de înscriere.

Perioada: la Târgu Mureș, Miercurea Ciuc, Sfântu Gheorghe și Cluj-Napoca, în perioada octombrie–decembrie 2026, conform calendarului stabilit de comun acord.

Atelier de planificare a carierei (semestrul 2)

Planificarea carierei capătă un rol deosebit de important în lumea muncii 4.0, aflată într-o schimbare dinamică, în care modelele de muncă, raporturile de muncă, precum și concepțiile și convingerile legate de muncă trec prin transformări semnificative. Tendințele viitoare ale muncii nu pot fi încă prevăzute cu certitudine, întrucât dezvoltarea tehnologiei digitale și a aplicațiilor inteligenței artificiale transformă în permanență raporturile de pe piața muncii și condițiile de participare la aceasta. Planificarea carierei capătă o importanță deosebită tocmai în mijlocul acestor schimbări: sunt capabili să se adapteze eficient la mediul extern aflat în schimbare rapidă cei care dispun de o cunoaștere de sine temeinică și de stabilitate interioară și care sunt conștienți de propriile resurse și nevoi. În plus, este esențial ca aceștia să își cunoască propriile valori și să fie capabili să elaboreze și să implementeze planuri de viitor realizabile pe termen lung. Atelierul de planificare a carierei oferă sprijin în acest sens, deoarece în cadrul procesului de planificare a carierei sunt abordate elemente-cheie precum clarificarea prealabilă, analiza situației, identificarea punctelor forte și slabe, identificarea valorilor, elaborarea planurilor de viitor, luarea deciziilor, stabilirea obiectivelor și implementarea.

Scopul activității:

- cunoașterea situației pieței muncii din România și a așteptărilor angajatorilor;
- identificarea înclinațiilor și abilităților individuale;
- formularea valorilor legate de muncă și a așteptărilor privind locul de muncă;
- cunoașterea etapelor planificării carierei;
- elaborarea planurilor individuale de carieră pe baza obiectivelor și valorilor individuale;
- realizarea procesului decizional și elaborarea modului de implementare.

Activitatea recomandată: atelier practic de planificare a carierei, de 4 ore, a cărui desfășurare constă în 1 oră de transmitere de cunoștințe teoretice și 3 ore de activități practice (prezentări individuale, activități de grup, feedback). La atelier se poate participa pe bază de înscriere.

Perioada: la Târgu Mureș, Miercurea Ciuc, Sfântu Gheorghe și Cluj-Napoca, în perioada martie–mai 2027, conform calendarului stabilit de comun acord.

Atelier de igienă mentală (semestrul 2)

Scopul formării practice de igienă mentală este susținerea stării de bine psihice a participanților, dezvoltarea competențelor de autocunoaștere și a celor sociale, precum și familiarizarea cu instrumente și metode practice care contribuie la gestionarea mai conștientă a stresului cotidian, a situațiilor de viață solicitante și a provocărilor legate de performanță. Formarea sprijină participanții în identificarea propriilor resurse și modalități de a face față dificultăților, în conștientizarea nevoilor emoționale și psihice proprii, precum și în dezvoltarea abilităților necesare unui stil de viață mai echilibrat. Un obiectiv prioritar este prevenția, menținerea sănătății mintale și consolidarea rezilienței. Formarea nu are caracter terapeutic, ci vizează susținerea perspectivei de igienă mentală, a autocunoașterii, a prevenției și a stării de bine psihice cotidiene.

Scopul activității:

- dezvoltarea autocunoașterii și a capacității de autorefecție;
- sprijinirea identificării propriilor stări și nevoi emoționale;
- conștientizarea situațiilor generatoare de stres și a reacțiilor personale la stres;
- cunoașterea și exersarea unor strategii eficiente și adaptative de a face față dificultăților;
- consolidarea rezilienței și a capacității de adaptare psihică;
- dezvoltarea competențelor legate de identificarea și reglarea emoțiilor;
- dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare;
- exersarea comunicării asertive și a stabilirii limitelor;
- sprijinirea gestionării constructive a situațiilor conflictuale;
- cunoașterea unor exerciții de relaxare, bazate pe mindfulness, precum și a altor tehnici de autoreglare;
- sprijinirea conturării mai conștiente a echilibrului între muncă, studiu și viața privată;
- identificarea factorilor de risc ai epuizării profesionale (burnout) și cunoașterea strategiilor de prevenire;
- identificarea resurselor personale și sociale;
- consolidarea conștientizării legate de solicitarea ajutorului și de accesarea sprijinului profesional adecvat.

Activitatea recomandată: atelier practic de 4 ore, a cărui desfășurare constă în 1 oră de transmitere de cunoștințe teoretice și 3 ore de activități practice (exerciții individuale și de grup, autorefecție, feedback). La atelier se poate participa pe bază de înscriere.

Perioada: la Târgu Mureș, Miercurea Ciuc, Sfântu Gheorghe și Cluj-Napoca, în perioada martie–mai 2027, conform calendarului stabilit de comun acord.

Module tematice integrate, realizate în colaborare cu departamentele (permanent, pe bază de invitație)

Pe baza feedbackului primit din partea facultăților și departamentelor, COCC oferă, pe lângă atelierelor tradiționale de sine stătătoare, și module tematice scurte, care pot fi integrate în orele de curs. În acest cadru, o secvență tematică de 20–30 de minute este inclusă într-un seminar deja existent, la invitația departamentului, COCC asigurând conținutul de specialitate, fără organizarea unui eveniment separat. Această formă presupune o sarcină organizatorică și de comunicare minimă, răspunzând totodată direct nevoilor formulate de departamente (de exemplu: exerciții de autocunoaștere, self-branding, noțiuni de bază privind inițierea unei afaceri etc.).

Serie de podcast și interviuri video cu absolvenți (permanent)

Bazându-se pe practica anilor universitari anteriori – când am implicat foști studenți în discuții de specialitate – COCC dorește să creeze conținut durabil și ușor de regăsit: lansează o serie de podcasturi sau interviuri video, de 20–30 de minute, realizate de studenți, cu foști absolvenți, despre traseul lor profesional. Discuțiile sunt înregistrate cu mijloace simple (telefon sau microfonul laptopului) și sunt publicate pe pagina web a COCC și pe rețelele de socializare (Facebook, Instagram).

Ne propunem realizarea a 8 episoade de podcast pe an.

Recrutarea și pregătirea ambasadiorilor studențești de carieră

Începând cu anul universitar 2026/2027, COCC lansează un program de ambasadiori studențești de carieră, bazându-se pe practica dovedită a mai multor rețele universitare vest-europene (de exemplu, alianțele universitare EUTOPIA și EELISA). În cadrul programului, formăm 1–2 studenți atent selectați și motivați la nivelul fiecărei

facultăți, pentru ca aceștia să transmită, în cadrul propriei comunități, cunoștințe privind planificarea carierei, oportunități de angajare și de practică, să organizeze mici discuții de specialitate și să sprijine orientarea studenților nou-înmatriculați. Ambasadorii de carieră folosesc propriile rețele și platforme de socializare pentru comunicare, astfel încât recrutarea și comunicarea zilnică se realizează într-un mod eficient din punct de vedere al costurilor. Programul se derulează în strânsă colaborare cu organizația studențească (HÖK): organizarea procesului de recrutare revine organizației HÖK, iar asigurarea conținutului de specialitate revine COCC.

Ambasadorii de carieră desfășoară, de asemenea, activități de consiliere de carieră între colegi (peer counseling). Ambasadorii formați oferă, în cadrul unor ore de audiență săptămânale, cu titlu de voluntariat, sprijin colegilor lor în revizuirea CV-ului și a scrisorii de motivație, precum și simulări rapide de interviu. Activitatea este practic lipsită de costuri, reducând totodată sarcina de coordonare ce revine, la nivelul celor patru facultăți, unui singur angajat al COCC.

Pregătirea ambasadourilor de carieră este asigurată printr-o tabără de formare de 3 zile, organizată la Cluj-Napoca, la care participă 8–10 studenți.

Comunicarea activităților COCC

Promovarea activităților și serviciilor COCC se realizează prin mai multe canale de comunicare complementare:

- pe paginile web ale universității și ale facultăților;
- pe rețelele de socializare: pe Facebook (în principal pentru comunicarea externă) și pe Instagram (în principal pentru comunicarea destinată studenților);
- prin sistemul de studii Neptun, sub formă de notificări privind formările de carieră și programul Hungarian Startup University Program (HSUP);
- pe afișe care prezintă serviciile și atelierele de formare ale COCC;
- pe un fluturaș (flyer) care prezintă scopul, serviciile și datele de contact ale COCC.

Calendarul activităților

Nr. crt.	Activitate	Perioada	Locațiune / Format	Observații
1	Conceperea și tipărirea de fluturași și afișe cu caracter informativ despre serviciile și atelierele de formare ale COCC	septembrie–octombrie 2026	Rectorat	Pot fi distribuite la orice eveniment, în scop de promovare
2	Prezentarea programelor din primul semestru prin sistemul Neptun	septembrie 2026	Rectorat	Informare pentru studenții universitari
3	Atelier de management al timpului	octombrie–decembrie 2026	Târgu Mureș	Pentru studenții universitari
4	Atelier de management al timpului	octombrie–decembrie 2026	Miercurea Ciuc	Pentru studenții universitari
5	Atelier de management al timpului	octombrie–decembrie 2026	Sfântu Gheorghe	Pentru studenții universitari
6	Atelier de management al timpului	octombrie–decembrie 2026	Cluj-Napoca	Pentru studenții universitari
7	Atelier de planificare a carierei	martie–mai 2027	Târgu Mureș	Pentru studenții universitari
8	Atelier de planificare a carierei	martie–mai 2027	Miercurea Ciuc	Pentru studenții universitari
9	Atelier de planificare a carierei	martie–mai 2027	Sfântu Gheorghe	Pentru studenții universitari
10	Atelier de planificare a carierei	martie–mai 2027	Cluj-Napoca	Pentru studenții universitari

Nr. crt.	Activitate	Perioada	Locațiune / Format	Observații
11	Participare la un curs de formare pentru consilieri în planificarea carierei	semestrul de primăvară 2027	Ungaria	Formare profesională continuă
12	Prezentarea programelor din semestrul al doilea prin sistemul Neptun	februarie 2027	Rectorat	Informare pentru studenții universitari
13	Atelier de igienă mentală	martie-mai 2027	Târgu Mureș	Pentru studenții universitari
14	Atelier de igienă mentală	martie-mai 2027	Miercurea Ciuc	Pentru studenții universitari
15	Atelier de igienă mentală	martie-mai 2027	Sfântu Gheorghe	Pentru studenții universitari
16	Atelier de igienă mentală	martie-mai 2027	Cluj-Napoca	Pentru studenții universitari
17	Târg de locuri de muncă	mai 2027	Târgu Mureș	Consolidarea relațiilor cu piața muncii
18	Consiliere individuală pentru planificarea carierei	continuu	online	La cererea studenților
19	Verificarea CV-ului și a scrisorii de motivație	continuu	online	La cererea studenților
20	Recrutarea ambasadiorilor de carieră	decembrie 2026	la nivelul tuturor celor patru facultăți	Pentru studenții care doresc să își sprijine colegii
21	Tabără de formare pentru ambasadiorii de carieră	ianuarie 2027	Cluj-Napoca	Cu participarea a 8–10 ambasadiori de carieră
22	Elaborarea rapoartelor și situațiilor pentru anul universitar 2026/2027	iunie-iulie 2027	la nivel instituțional	Raport anual
23	Pregătirea planului de activitate pentru anul universitar 2027/2028	august-septembrie 2027	la nivel instituțional	Planificarea anului universitar următor
24	Coordonarea programului Hungarian Startup University Program (HSUP)	septembrie 2026 – iulie 2027	la nivel instituțional	Pentru studenții universitari
25	Participare la festivaluri de vară, în vederea promovării temei consilierii în carieră (pe bază de invitație)	iulie 2027	la nivel instituțional	Pentru publicul larg

Conf. univ. dr. Tőkés Gyöngyvér Erika, director COCC
Cluj Napoca, 9 septembrie 2026

Planul de cheltuieli

Nr. crt.	Activitate	Perioada	Cheltuială și justificare	Sumă (RON)
1	Conceperea și tipărirea de fluturași și afișe informative despre serviciile și atelierele COCC	septembrie–octombrie 2026	Cheltuieli de tipărire	1500 RON
2	Prezentarea programelor din primul semestru prin sistemul Neptun	septembrie 2026	-	
3	Atelier de management al timpului	octombrie–decembrie 2026	Consumabile Cheltuieli de deplasare Cheltuieli de protocol	300 RON 1000 RON 300 RON
4	Atelier de management al timpului	octombrie–decembrie 2026		
5	Atelier de management al timpului	octombrie–decembrie 2026		
6	Atelier de management al timpului	octombrie–decembrie 2026		
7	Atelier de planificare a carierei	martie–mai 2027	Consumabile Cheltuieli de deplasare Cheltuieli de protocol	300 RON 1000 RON 300 RON
8	Atelier de planificare a carierei	martie–mai 2027		
9	Atelier de planificare a carierei	martie–mai 2027		
10	Atelier de planificare a carierei	martie–mai 2027		
11	Participare la un curs de formare pentru consilieri în planificarea carierei	semestrul de primăvară 2027		
12	Prezentarea programelor din semestrul al doilea prin sistemul Neptun	februarie 2027	-	
13	Atelier de igienă mentală	martie–mai 2027	Consumabile Cheltuieli de deplasare Cheltuieli de protocol	300 RON 1000 RON 300 RON
14	Atelier de igienă mentală	martie–mai 2027		
15	Atelier de igienă mentală	martie–mai 2027		
16	Atelier de igienă mentală	martie–mai 2027		
17	Târg de locuri de muncă	mai 2027	Consumabile Cheltuieli de protocol	500 RON 1500 RON
18	Consiliere individuală pentru planificarea carierei	continuu		
19	Verificarea CV-ului și a scrisorii de motivație	continuu		
20	Recrutarea ambasadiorilor de carieră	decembrie 2026	Cadouri de stimulare	8x300 RON
21	Tabără de formare pentru ambasadorii de carieră	ianuarie 2027	Cheltuieli de formare Cheltuieli de cazare Cheltuieli de masă Cheltuieli de protocol	1500 RON - 1500 RON 500 RON
22	Elaborarea rapoartelor și situațiilor pentru anul universitar 2026/2027	iunie–iulie 2027	-	
23	Pregătirea planului de activitate pentru anul universitar 2027/2028	august–septembrie 2027	-	

Nr. crt.	Activitate	Perioada	Cheltuială și justificare	Sumă (RON)
24	Coordonarea programului Hungarian Startup University Program (HSUP)	septembrie 2026 – iulie 2027	-	
25	Participare la festivaluri de vară, în vederea promovării temei consilierii în carieră (pe bază de invitație)	iulie 2027	Cheltuieli de deplasare	500 RON
	Total pe categorii de cheltuieli		Cheltuieli de tipărire Consumabile Cheltuieli de deplasare Cheltuieli de protocol Cheltuieli de formare Cheltuieli de masă	1500 RON 1400 RON 3500 RON 2900 RON 1500 RON 1500 RON

Aprobat prin decizia Senatului nr. 3157/11.09.2026.