

COCC

Plan de activitate pe anul universitar 2025-2026

Înainte de a fi specialist, ești om! Fii cea mai bună versiune a ta!

COCC oferă servicii de formare și consiliere pentru studenții Universității Sapientia, precum și pentru elevii de liceu de limba maghiară, la cerere. 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 2025/2026, activitățile COCC se concentrează pe asigurarea formării și consilierii. În acest cadru, organizăm ateliere de autocunoaștere și planificare de carieră pentru studenții universitari, iar pentru elevii de liceu oferim consiliere în orientarea profesională. De asemenea, pentru studenții Universitatea Sapientia funcționează ca serviciu online permanent consilierea de carieră, precum și consilierea online pentru elaborarea CV-ului și a scrisorii de motivație.

1. Consiliere personală online (online, continuu)

Consilierea în carieră contribuie la dezvoltarea profesională a studenților universitari, permițându-le să ia decizii conștiente și orientate în timpul formării traiectoriei lor profesionale. În cadrul consilierii în carieră, studenții primesc îndrumări 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 determina domeniile de interes, pentru a-și valorifica potențialul latent, precum și pentru a-și formula planurile profesionale de viitor. Scopul consilierii în carieră este creșterea satisfacției profesionale, precum și îmbunătățirea calității vieții personale și a muncii.

Activitatea recomandată: consultație de 30 de minute, adaptată nevoilor studentului universitar. Procesul de consiliere este sprijinit de teste de evaluare a personalității și abilităților, conversații dirijate, precum și informarea cu privire la tendințele și oportunitățile de pe piața muncii. Consilierea este posibilă pe baza înscrierii, o dată pe săptămână.

2. Servicii pentru elevii de liceu în tema consilierii profesionale (continuu, 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.

3. Servicii pentru studenții Universitatea Sapientia

3.1. Atelier de autocunoaștere și carieră (semestrul 2)

Găsirea și urmărirea conștientă a obiectivelor profesionale în mediul dinamic al pieței muncii necesită ca tinerii să fie conștienți de trăsăturile lor de personalitate, de mecanismele lor fundamentale de funcționare, de punctele forte, punctele slabe, precum și de concepția lor despre viață. Pentru studenții universitari – ca tineri adulți – este deosebit de util dacă universitatea îi sprijină în dezvoltarea competențelor lor non-cognitive (de exemplu, stabilitatea și controlul emoțional, motivația internă, reziliența, învățarea autoreglată) și a abilităților lor de comunicare. Acest lucru îi ajută să creeze un mediu pozitiv și sigur pentru ei înșiși.

Dezvoltarea personalității este una dintre cele mai importante sarcini ale tinerei vârste adulte, care este cel puțin la fel de semnificativă ca și formarea competențelor profesionale. Primul pas al acesteia este aprofundarea cunoașterii de sine, identificarea factorilor care împiedică autoconducerea și dezvoltarea personală, precum și dezvoltarea competențelor necesare pentru conducerea independentă a vieții (Opre, coord., 2021).

Scopul activității:

- Definirea conceptului de cunoaștere de sine și identificarea factorilor care influențează cunoașterea de sine.
- Înțelegerea semnificației inteligenței emoționale.
- Înțelegerea posibilităților de formare a comportamentului.
- Explorarea rolului valorilor și convingerilor în reglarea emoțiilor și comportamentului.
- Analiza factorilor de autocontrol emoțional și comportamental.
- Recomandări pentru dezvoltarea cunoașterii de sine.

Activitatea recomandată: atelier de cunoaștere de sine de 6 ore, vineri între orele 14-20.

Desfășurarea activităților: 1 oră de transmitere de cunoștințe teoretice, 5 ore de practică: în forma de prezentări individuale, activități de grup și feedback.

La activitate se poate participa pe baza înscrierii.

Solicitare: informare și campanie de PR cu ajutorul specialiștilor PR de la facultăți, cu o lună și o săptămână înainte de eveniment.

Calendarul atelierelor:

- **Târgu Mureș:** Octombrie
- **Miercurea Ciuc:** Noiembrie
- **Sfântu Gheorghe:** Noiembrie

- **Cluj-Napoca:** Decembrie

3.2. Atelier de planificare a carierei (semestrul 2)

Planificarea carierei capătă un rol deosebit de important în lumea muncii 4.0 în schimbare dinamică, unde modelele de muncă, relațiile de muncă, precum și concepțiile și convingerile legate de muncă trec prin transformări semnificative. Tendințele viitoare ale muncii nu sunt încă previzibile în prezent, întrucât dezvoltarea tehnologiei digitale și a aplicațiilor inteligenței artificiale transformă în permanență relațiile de pe piața muncii și condițiile de participare pe piața forței de muncă. Planificarea carierei capătă o importanță deosebită tocmai în mijlocul acestor schimbări. Cei care sunt capabili să se adapteze eficient la mediul extern în rapidă schimbare sunt cei care posedă o cunoaștere de sine temeinică și stabilitate interioară, și sunt conștienți de propriile resurse și nevoi. În plus, este esențial 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 timpul procesului de planificare a carierei sunt abordate elemente cheie precum clarificarea prealabilă, analiza situației, identificarea punctelor forte și slabe, identificarea valorilor, elaborarea planurilor pentru viitor, luarea deciziilor, stabilirea obiectivelor și implementarea.

Scopul activității:

- Cunoașterea situației pieței muncii din România și a cerințelor angajatorilor
- Identificarea înclinațiilor și abilităților individuale
- Formularea valorilor legate de muncă și a așteptărilor referitoare la locul de muncă
- Cunoașterea etapelor planificării carierei
- Elaborarea planurilor individuale de carieră pe baza obiectivelor și valorilor individuale
- Efectuarea luării deciziilor și elaborarea modalității de implementare

Activitatea recomandată: atelier de planificare a carierei de 6 ore, vineri între orele 14-20.

Desfășurarea activităților: 1 oră de transmitere de cunoștințe teoretice, 5 ore de practică: în forma de prezentări individuale, activități de grup și feedback.

La activitate se poate participa pe baza înscrierii.

Solicitare: informare și campanie de PR cu ajutorul specialiștilor PR de la facultăți, cu o lună și o săptămână înainte de eveniment.

Calendarul atelierelor:

Târgu Mureș: Martie

Miercurea Ciuc: Martie, Aprilie

Sfântu Gheorghe: Aprilie

Cluj-Napoca: Aprilie

4. Zilele carierei la Universitatea Sapientia

Scopul Zilelor Carierei este ca studenții Universității Sapientia și elevii de liceu să obțină o imagine cuprinzătoare asupra tendințelor de pe piața muncii, a posibilităților de continuare a studiilor, precum și a particularităților diferitelor meserii și trasee de carieră. Scopul evenimentului este să îi ajute pe participanți în dezvoltarea cunoașterii de sine și a competențelor de planificare a carierei, precum și să creeze o legătură între angajatori și studenții universitari.

Programul zilnic:

- Atelier de cunoaștere de sine, evaluări de personalitate și abilități, identificarea domeniilor de interes
- Prezentarea meseriilor – pe baza specializărilor universitare locale
- Atelier de planificare a carierei, prezentarea tehnicilor de planificare a carierei
- Conferințe cu participarea specialiștilor HR și a angajatorilor despre particularitățile situației de pe piața muncii
- Masă rotundă între reprezentanții angajatorilor, instituțiilor de învățământ și mediatorilor de muncă despre alinierea instituțiilor de învățământ la așteptările pieței muncii.

Calendarul activităților

Nr. crt.	Activități	Perioada	Locațiune	Observații
1	Plasarea materialului informativ în ghidul bobocului și pe site	înainte de începutul anului universitar	cu sprijinul organizației studenților	Pentru studenții din anul I
2	Prezentarea programelor din primul semestru și comunicare constantă pe rețelele de socializare	septembrie 2025	la nivel instituțional	Cu implicarea responsabililor PR

3	Atelier de autocunoaștere și planificare a carierei	septembrie, octombrie 2025	Târgu Mureș	Pentru studenții universitari
4	Atelier de autocunoaștere și planificare a carierei	octombrie 2025	Miercurea Ciuc	Pentru studenții universitari
5	Atelier de autocunoaștere și planificare a carierei	octombrie 2025	Sfântu Gheorghe	Pentru studenții universitari
6	Atelier de autocunoaștere și planificare a carierei	noiembrie 2025	Cluj Napoca	Pentru studenții universitari
7	Atelier de planificare a carierei	februarie 2026	Târgu Mureș	Pentru studenții universitari
8	Atelier de planificare a carierei	februarie 2026	Miercurea Ciuc	Pentru studenții universitari
9	Atelier de planificare a carierei	martie 2026	Sfântu Gheorghe	Pentru studenții universitari
10	Atelier de planificare a carierei	martie 2026	Cluj Napoca	Pentru studenții universitari
11	Participare la curs de formare pentru consilierea în planificarea carierei	semestrul de primăvară	Ungaria	Formare profesională
12	Prezentarea programelor din al doilea semestru și comunicare constantă pe rețelele de socializare	februarie 2026	la nivel de instituție	Cu implicarea responsabililor PR

13	Ziua Carierei	aprilie 2026	Târgu Mureș	Eveniment de 1 zi
14	Ziua Carierei	aprilie 2026	Miercurea Ciuc	Eveniment de 1 zi
15	Ziua Carierei	aprilie 2026	Sfântu Gheorghe	Eveniment de 1 zi
16	Ziua Carierei	aprilie 2026	Cluj Napoca	Eveniment de 1 zi
17	Târg de locuri de muncă	mai 2026	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	Feedback individual
20	Analize privind așteptările studenților față de piața muncii și competențele lor	continuu în timpul anului universitar	la nivel de instituție	Activitate de cercetare
21	Elaborarea de rapoarte pe anul universitar 2025/2026	iunie	la nivel de instituție	Raport anual
22	Elaborarea planului de activitate pe anul universitar 2026/2027	iunie, iulie, august	la nivel de instituție	Planificarea anului următor
23	Coordonarea programului Hungarian Startup University Program	septembrie 2025–iulie 2026	la nivel de instituție	Pentru studenții universitari
24	Participare la festivaluri de vară pentru promovarea consilierii	iulie 2026	la nivel de instituție	Pentru publicul larg

	în carieră: Vibe (Târgu Mureș), Tabăra studențească și Universitatea de vară de la Tușnad (Tușnad)			
--	--	--	--	--

Conf univ. dr. Tőkés Gyöngyvér Erika, director COCC

Cluj Napoca, 12 septembrie 2025