



UNIVERSITATEA
DIN ORADEA

Aurea 41
H.S. 13/28.11.2024

Nr. 17350 din 14.11.2024

Către Senatul Universității din Oradea,

Vă înaintăm spre aprobare Planul de activitate pentru anul universitar 2024-2025 al
Centrului de Consiliere privind Cariera.

Cu stimă,

Prorector Internaționalizare și Servicii Studentești,
Prof.univ.dr.habil. Sorin Șipoș



Plan de activitate 2024-2025

Pentru a crea un plan de activități mai complex, adaptat nevoilor studenților UO pentru perioada **octombrie 2024 - octombrie 2025**, este important să extindem activitățile de consiliere și orientare în carieră, dezvoltare personală și colaborarea cu partenerii economici. Vom include activități interactive și continue, cu un impact semnificativ asupra inserției profesionale și stării de bine a studenților. Acest plan va implica o colaborare strânsă între diverse facultăți, organizații studențești, angajatori și servicii de suport.

1. Activități de consiliere și orientare în carieră

Octombrie - Decembrie 2024

1. Organizarea de ateliere tematice de consiliere în carieră, axate pe dezvoltarea competențelor transversale (comunicare, managementul timpului) și pregătirea pentru piața muncii (elaborarea CV-ului, tehnici de interviu).
2. CCSC și asociațiile studențești - Identificarea nevoilor comune și stabilirea unor activități colaborative între CCSC și asociațiile studențești pentru sprijinirea dezvoltării profesionale și personale a studenților Universității din Oradea.
 - **Evaluarea nevoilor studenților** din perspectiva dezvoltării carierei și a competențelor transversale.
 - **Identificarea de activități comune** care să contribuie la integrarea studenților pe piața muncii.
 - **Crearea unui plan de colaborare** între CCSC și asociațiile studențești pentru anul academic curent.
 - **Promovarea voluntariatului și implicării studențești** prin proiecte educaționale și de carieră.

3. Masă rotundă angajatori



Scop: Oferirea de oportunități de angajare, internship-uri și voluntariat pentru studenții UO.

- **Detalii:** Eveniment organizat la începutul anului universitar, implicând cel puțin 20 de companii locale și internaționale.
- **Workshop-uri și paneluri:** Cum să crezi un CV profesionist, pregătirea pentru interviuri, și sesiuni de mentorat cu alumni de succes.

4. Programul "Start în carieră"

- **Descriere:** Un program dedicat studenților din anii terminali, organizat pe o perioadă de 2 luni, incluzând mentorat individual și formare pe competențe transversale (management de proiect, lucru în echipă, negociere).
 - **Activități:** Training-uri în dezvoltarea abilităților profesionale, exerciții de simulare a procesului de angajare.
5. Organizarea unui **curs în domeniul consilierii educaționale** pentru 15 cadre didactice (din cadrul fiecărei facultăți a UO). Prin proiect FDI – D1
6. Organizarea activității de promovare a ofertei educaționale UO- Campanii de marketing în licee (Caravana UO) pentru cel puțin 20 de licee din zone cu populație sub 10000 de locuitori (distribuirea a 800 de pachete personalizate).

Ianuarie - Martie 2025

7. Sesiuni de informare și consiliere pentru elevii de liceu

- **Descriere:** Organizarea de sesiuni în colaborare cu liceele din județul Bihor, pentru a oferi elevilor din anii terminali orientare educațională și consiliere în alegerea facultății potrivite. **Organizarea de webinarii** și informarea liceelor cu privire la programul acestora.
- **Impact:** Creșterea numărului de înscrieri la Universitatea din Oradea și scăderea ratei de abandon prin facilitarea tranziției către viața universitară.



Aprilie - Iunie 2025

8. Zilele Carierei la UO

- **Descriere:** Organizarea unei săptămâni dedicate carierei în care studenții să participe la mese rotunde cu angajatori, alumni și profesori din diverse domenii.

- **Scop:** Conectarea studenților cu oportunități de angajare și mentorat pe termen lung.
- **Workshop-uri:** Sesiuni pe teme precum „Adaptabilitatea pe piața muncii”, „Dezvoltarea unui brand personal” și „Gândirea antreprenorială”.

9. Sondaje de opinie pe tema inserției profesionale a absolvenților

- **Descriere:** Sondaje detaliate cu alumni și angajatori pentru a identifica dificultățile și cerințele pieței muncii.
- **Scop:** Adaptarea programelor universitare și a serviciilor CCSC pentru a îmbunătăți inserția profesională.

Iulie - Septembrie 2025

10. Bootcamp pentru Dezvoltare Antreprenorială

- **Descriere:** O tabără de antreprenoriat de o săptămână pentru studenții care doresc să dezvolte o afacere proprie.
- **Activități:** Cursuri de inițiere în antreprenoriat, mentorat cu antreprenori locali, sesiuni de pitching în fața investitorilor.
- **Parteneri:** SAS-UO, Tech-Hub Oradea și Camera de Comerț și Industrie Bihor.

11. Program de pregătire pentru absolvenți

- **Descriere:** Sesiuni de consiliere individuală și grupuri de suport pentru studenții care finalizează studiile, axate pe tranziția de la viața academică la piața muncii.
- **Activități:** Sesiuni de dezvoltare personală și profesională, simularea proceselor de selecție, inclusiv interviuri.

2. Activități de consiliere psihologică și dezvoltare personală

Octombrie - Decembrie 2024



12. Program de autocunoaștere și dezvoltare personală pentru anul I

- **Descriere:** Sesiuni de consiliere pentru studenții din anul I, cu accent pe autocunoaștere și constientizarea importanței studiilor superioare.

- **Scop:** Reducerea riscului de abandon și creșterea retenției studenților. Activități de tutorat organizate în mediu neconvențional: Organizarea a 3 zile de activități de conștientizare a importanței finalizării studiilor din perspectiva tranziției pe piața forței de muncă la Baza Didactica Gaudeamus a UO (octombrie 2024).

13. Grupuri de suport pentru sănătatea mintală

- **Descriere:** Organizarea de grupuri de suport săptămânale pentru studenții care se confruntă cu probleme emoționale sau de sănătate mintală, incluzând teme precum anxietatea de performanță, depresia și gestionarea relațiilor.
- **Facilitatori:** Psihologi specializați – din cadrul Departamentului de Psihologie, consilieri educaționali din rețeaua CCSC.

Ianuarie - Martie 2025

14. Sondaj pe tema stării de bine și sănătate mintală a studenților

- **Descriere:** re-Lansarea sondajului Mental health anonim pentru a evalua starea de bine a studenților și identificarea principalelor probleme emoționale cu care se confruntă.
- **Impact:** Folosirea rezultatelor pentru dezvoltarea unor programe de suport specifice (ex: grupuri de consiliere pentru anxietate sau probleme de adaptare).

15. Sesiuni de consiliere pentru gestionarea anxietății și sănătatea mintală

- **Descriere:** Oferirea de sesiuni de consiliere de grup și individuale pentru a ajuta studenții să își gestioneze anxietatea de performanță și alte probleme legate de sănătatea mintală.

Aprilie - Iunie 2025

16. Workshop-uri de reducere a stresului înaintea examenelor

- **Descriere:** Organizarea unor sesiuni interactive pentru gestionarea stresului și creșterea eficienței învățării înaintea sesiunilor de examene.
- **Scop:** Creșterea performanței academice și reducerea nivelului de stres.

17. Program de consiliere pentru sănătatea mintală a studenților internaționali

- **Descriere:** Activități de consiliere psihologică și integrare culturală pentru studenții internaționali, pentru a le facilita adaptarea la mediul academic și social din România.



Iulie - Septembrie 2025

18. Campania „Starea de bine în vacanță”

- **Descriere:** O campanie de conștientizare despre importanța menținerii unui echilibru emoțional în timpul vacanței, inclusiv activități de autocunoaștere și dezvoltare personală.
- **Impact:** Creșterea gradului de conștientizare a sănătății mintale în rândul studenților.

3. Activități de analiză și gestiune a solicitărilor pieței muncii

Octombrie - Decembrie 2024



1. Monitorizarea inserției pe piața muncii

- **Descriere:** Analizarea datelor legate de rata de angajare a absolvenților și realizarea unui raport detaliat care să fie transmis facultăților pentru ajustarea programelor educaționale.
- **Impact:** Ajustarea ofertei educaționale și adaptarea curriculumului la cerințele actuale ale pieței muncii.

2. Actualizarea bazei de date cu oferte de muncă și internship-uri

- **Descriere:** Actualizarea website-ului unde angajatorii să poată posta oportunități de muncă/internship-uri/voluntariat pentru studenți și absolvenți.

Ianuarie - Martie 2025

3. Sondaje privind satisfacția angajatorilor

- **Descriere:** Organizarea de sondaje pentru a evalua gradul de satisfacție al angajatorilor cu privire la competențele absolvenților Universității din Oradea.
- **Scop:** Identificarea lacunelor și dezvoltarea unor strategii pentru îmbunătățirea calității pregătirii studenților.

4. Workshop-uri de educație antreprenorială

- **Descriere:** Cursuri și sesiuni de mentorat dedicate dezvoltării spiritului antreprenorial în rândul studenților.

Aprilie - Iunie 2025

5. Paneluri de discuții cu angajatori din diverse domenii

- **Descriere:** Organizarea unor întâlniri între angajatori din diverse domenii și studenți pentru a discuta despre tendințele de pe piața muncii și a înțelege nevoile specifice fiecărui domeniu.
 - **Impact:** Creșterea șanselor de angajare a absolvenților printr-o mai bună înțelegere a cerințelor pieței.
-

4. Colaborări și parteneriate

- **Parteneriate strategice cu firme locale (naționale/internaționale)** pentru a oferi studenților oportunități de practică și internship-uri în diverse domenii.
- **Colaborare cu ONG-uri** pentru a dezvolta programe de voluntariat și implicare comunitară a studenților.
- **Rețea Alumni:** Dezvoltarea unui proiect de creare a unei platforme dedicate absolvenților UO pentru a facilita mentoratul și networking-ul între generații.

