

OBIECTIVE. DECIZII. MESAJE

Trainer: Andreea POPESCU

Coaching content:

Prin intermediul activității de coaching ne vom conștientiza propriile abilități, valori și interese. Vom privi unde suntem acum, unde dorim să ajungem și care sunt etapele ce urmează a fi parcurse pentru atingerea obiectivelor.

În prima etapă, vom identifica modul în care ne percepem propriile caracteristici. Pentru a-ți atinge mai ușor obiectivele și potențialul, este necesar să ai încredere în tine, în forțele proprii și să reușești să-ți mobilizezi exact resursele de care ai nevoie.

În cea de-a doua etapă, vom învăța cum să ne gestionăm timpul pentru a avea un control mai mare asupra propriei vieți atât personale, cât și profesionale, reușind astfel să diminuăm cel mai mare factor de stres.

Scopul celei de-a treia etape este de a îmbunătăți modul în care luăm decizii, cu ajutorul unor metode eficiente. Este important să nu ne pripim, să nu ne lăsăm acaparați de emoții sau influențați de mediul social, pentru că doar noi știm care ne sunt nevoile și ce ne face cu adevărat fericiți.

În ultima etapă, vom încerca să depășim cea mai prezentă fobie la nivel mondial, mai exact, vorbitul în public. Vor fi prezentate *trips and tricks*, reușind astfel, să vă depășiți emoțiile.

Marți: 18:00-20:00

Miercuri: 18:00-20:00

Link de conectare: <https://incesa.webex.com/meet/craif3>

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ. STRATEGII DE CREȘTERE A MOTIVAȚIEI DE ÎNVĂȚARE ACADEMICĂ. MANAGEMENT AL EMOȚIILOR

Trainer: Cristina SOARE

Coaching content:

Vom exersa metode și strategii de dezvoltare a abilităților de comunicare, de gestionare eficientă a emoțiilor, strategii de creștere a motivației pentru învățare și, deosebit de important, vom înțelege ce este *inteligența emoțională*, cum o putem dezvolta și cum ne poate aceasta sprijini în demersul nostru de a fi oameni de succes atât pe plan profesional, cât și personal.

În prima etapă, vom parcurge împreună o temă deosebit de frumoasă și de prezentă în existența noastră: *Comunicarea*. Împreună vom învăța să comunicăm eficient!

În cea de-a doua etapă, vom identifica și exersa *strategii de creștere a motivației de învățare academică*, derulând împreună aplicații care au drept efect dezvoltarea calităților necesare pentru obținerea succesului: *Perseverența, Gândirea pozitivă, Autoorganizarea. Planificarea activității, Vizualizarea rezultatelor, Nivelul de aspirație*.

Scopul celei de-a treia etape este acela de a avea un bun *management al emoțiilor*. Este ceva natural ca, în viața noastră, să încercăm o serie de emoții: bucurie, liniște, neliniște, tristețe, furie etc. Ceea ce trebuie să avem în vedere este exersarea capacității de a exterioriza acele emoții constructive și de a estompa acele emoții care nu ne aduc într-o lumină favorabilă! Împreună vom lucra la aceste aspecte!

În ultima etapă, vom încerca înțelegem ce este și cât de importantă este *INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ* în existența noastră, cum să ne controlăm propriile emoții, cum să ascultăm emoțiile celuilalt, cum să avem maximum de rezultate în activitățile desfășurate atât pe plan personal, cât și profesional.

Luni: 16:00-18:00

Marti: 16:00-18:00

Link de conectare: <https://incesa.webex.com/meet/craif2>

IMAGINEA COMUNICATORULUI

Trainer: Daniela CAZACU

Coaching content:

Stagiul de tutorat urmărește dezvoltarea abilității de a vorbi în public, captarea încrederii în sine, stăpânirea tracului și a emoțiilor, însușirea temeinică a mijloacelor expresive ce țin de vorbirea scenică, eliminarea vorbirii liniare, monotone și monocrome.

Scopul stagiului este de a forma studentului capacitatea unei pronunții corecte a cuvintelor (dicție), redarea variatelor sensuri și nuanțe ale cuvântului, corelarea gestului foncic cu gestul motric cât și perfecționarea calității limbajului și a intonației.

Obiectivul imperativ este atingerea parametrilor unei voci profesioniste.

Luni: 12:00-14:00

Link de conectare: <https://incesa.webex.com/meet/craif1>

ATELIER DE TRADUCERE LITERARĂ

Trainer: Daniela CAZACU

Coaching content:

Realizarea unui Atelier de traducere literară (din română în engleză și invers) a unor texte literatură română și universală. William Shakespeare, George Gordon Byron, Edgar Alan Poe, Marin Sorescu, Mihai Eminescu, Mircea Cărtărescu sunt câțiva dintre scriitorii a căror operă va sta la baza dezvoltării atelierului nostru.

Munca în echipă și satisfacția unei sarcini realizate corect și profesionist, constituie principale obiective pe care dorim să le realizăm pe tot parcursul atelierului.

MARȚI: 13:00-15:00

Link de conectare: <https://incesa.webex.com/meet/craif1>

ȘTIINȚELE SOCIALE ȘI ÎNȚELEGEREA UNEI LUMI ÎN SCHIMBARE

Trainer: Alexandra PORUMBESCU

Coaching content:

Societatea în care trăim se află în continuă schimbare, iar pentru a ne putea adapta și dezvolta trebuie să îi cunoaștem mecanismele de funcționare și să înțelegem evenimentele care se petrec în lume. Cursurile din domeniul științelor sociale ne vor ajuta să ne familiarizăm cu factorii care influențează producerea lor și ne vor da ocazia să analizăm efectele pe care acestea le au asupra evoluției comunităților umane și a fiecăruia dintre noi.

Astfel, vom porni de la explorarea rolului științelor sociale în înțelegerea lumii și vom identifica moduri și instrumente accesibile pentru a crește nivelul de împuternicire în cetățenia activă. În continuare, utilizarea conceptelor specifice științelor sociale ne va permite organizarea demersurilor de cunoaștere și explicare a unor fapte, evenimente, procese din viața reală și corelarea achizițiilor anterioare de cunoștințe cu interese existente și proiecții noi de utilitate profesională, precum și în analizarea posibilităților personale de dezvoltare.

Cea de-a treia temă pe care o propunem abordează cunoașterea instrumentelor de management al situațiilor de criză la nivel individual și comunitar. Vom aplica aceste metode pe analiza evoluției situației de criză din România. În etapa finală ne axăm pe Studiile Europene și schimbul de perspective asupra identității, analizând diversele oportunități pe care studenții și absolvenții de studii universitare le au în Uniunea Europeană.

Cursurile vor fi completate de două ateliere specifice, în care prezentăm oportunități profesionale în instituțiile europene: de la internship la angajare și posibile rute profesionale.

Marți 14:00-16:00

Miercuri: 8.00-10.00

Vineri : 14:00-16:00

Link de conectare: <https://incesa.webex.com/meet/craif3>

METODE ȘI TEHNICI DE ÎNVĂȚARE ACADEMICĂ EFICIENTĂ

Trainer: Ecaterina Sarah FRĂSINEANU

Coaching content:

Să învățăm, să avem satisfacția lucrului bine făcut, dar cum?

Ca set de pași și rezultat al dezbaterilor comune, programul propus este gândit pentru a răspunde nevoii de adaptare a studenților la mediul academic.

Dezvoltarea competenței de a învăța să învețe, îmbunătățirea rezultatelor, continuarea studiilor, eficientizarea eforturilor și creșterea promovabilității studenților la examene sunt câteva dintre obiectivele importante urmărite.

Vom parcurge împreună o tematică foarte interesantă, referitoare la: Metodele și tehnicile specifice din învățământul universitar, Factorii implicați în reușita învățării, Stilurile de învățare, Cum învățăm eficient?

Pentru că este nevoie să ne schimbăm tot timpul într-o lume aflată în schimbare, experiența dobândită va fi utilă în: prioritizarea mai bună a nevoilor profesionale și personale, selectarea celor mai potrivite metode din diverse căi de învățare, menținerea motivației pozitive și intrinseci pentru învățare, aplicarea modalităților de autoorganizare, necesare în valorificarea celei mai importante resurse: potențialul propriu.

Luni: 16-20

Link de conectare: <https://incesa.webex.com/meet/craif3>

INGINERIE – MODELARE, REALITATE VIRTUALĂ ȘI AUGMENTATĂ

Trainer: Dragoș POPA

Coaching content:

Modelarea tridimensională parametrizată bidirecțională, cuplată cu metoda analizei cu elemente finite, dar și cu principiile și metodele mecanicii clasice reprezintă o cale sigură spre produse mai rezistente, mai fiabile, mai bune.

Cu acest instrument puternic se poate diminua radical perioada între lansarea unei teme de proiectare sau cercetare și definitivarea ei și, implicit, între finalizarea unui proiect și obținerea construcției reale. Prototiparea virtuală, care are la bază modelarea 3D, și-a arătat valențele cu prisosință, mai ales în industria de autovehicule sau aeronautică, în ultimii zece ani.

În ultimele decade, se constată o migrare a acestor instrumente fascinante spre domenii, altădată de neconceput, cum ar fi medicina, cinematografia sau artele vizuale. De asemenea, este inevitabilă legătura cu noile tehnologii legate de realitatea virtuală, prototiparea rapidă sau scanarea tridimensională.

Și cum în epoca actuală, din relația știință-tehnologie, tehnologiile moderne determină progresul științific, noile medii CAD (Computer Aided Design) produc rezultate practice eficiente, accesibile și compatibile cu politicile firmelor de succes.

Pornind de la aceste considerente, propunem studenților, dar nu numai lor, o metodologie și o filozofie clară, unitară de abordare a proiectării asistate de calculator, a modelării tridimensionale parametrizate și bidirecționale, a prototipării virtuale și rapide, dar și de utilizare a metodelor ingineriei inverse și de inspecție vizuală în realitatea virtuală.

Luni: 12-16

Mărti: 12-16

Joi: 12-16

Link de conectare: <https://incesa.webex.com/meet/craif2>

ANALIZA MATEMATICĂ ȘI APLICAȚII ALE SALE

Trainer: Maria Magdalena BOUREANU

Coaching content:

Încă de dinainte de a merge la grădiniță facem matematică prin rezolvare de puzzle-uri sau prin jocurile cu lego și cuburi. De fapt, utilizăm matematica într-un fel sau altul, oriunde am fi.

De exemplu, de fiecare dată când trecem strada calculăm (atât de precis!) dacă avem timpul necesar pentru a o traversa, iar uneori facem ajustări: accelerăm, mărirind viteza pentru a avea timp să traversăm în siguranță. Nu încurajez traversarea prin locuri nepermise, dar sunt convinsă că oricare dintre noi a avut această experiență, măcar o dată.

Iar cu acea ocazie a folosit (involuntar) noțiunea de derivată, dat fiind că viteza este derivata distanței în raport cu timpul, iar accelerația este derivata vitezei.

E adevărat că nu avem nevoie să știm ce e o derivată pentru a traversa strada (sau pentru a ne feri de o bicicletă sau pentru a depăși altă mașina atunci când șofăm etc.). La fel de adevărat este, însă, că, dacă am vrea să folosim cunoștințele din viața de zi cu zi pentru a crea ceva nou, cum ar fi un joc pe calculator, avem nevoie să înțelegem ce se întâmplă în realitate și să putem denumi cumva ceea ce se întâmplă, ca să putem comunica cu alții despre aceste lucruri. Astfel se naște limbajul matematic. Uneori nu-l înțelegem și ne necăjim. Alteori nu ne e clar de ce e bine să ni-l însușim.

Vă invit să răspundem împreună la întrebări legate de utilitatea matematicii și să ne însușim/reamintim totodată principalele noțiuni care apar în Analiza Matematică: șiruri, serii, derivate, integrale. Orice student este binevenit și nicio întrebare nu e „prea simplă”.

Luni: 14.00 - 16.00

Sâmbătă: 11.00 - 13.00

Link de conectare: <https://incesa.webex.com/meet/craif3>

UMANITATEA ÎN FAȚA CRIZELOR

Trainer: Dumitru OTOVESCU

Coaching content:

Vrei să înțelegi care sunt problemele fundamentale ale omenirii în momentul de față, când toată lumea este concentrată asupra consecințelor social-economice ale pandemiei?

Până acum, noul virus gripal a îmbolnăvit peste 117,8 milioane de oameni de pe întreg globul pământesc, din care mai mult de 2, 6 milioane persoane au decedat, iar fenomenul îmbolnăvirilor se află în plină desfășurare.

Care sunt strategiile de luptă ale principalelor state ale lumii împotriva virusului Sars-Cov 2? Ce terapii actuale salvează viața și sănătatea oamenilor? Iată doar câteva dintre întrebări la care căutăm răspunsuri concrete, de care au nevoie tinerii.

Vino să analizăm împreună cele mai dificile și urgente probleme globale ale omenirii: terorismul, conflictele militare, dezastrele naturale, crizele economico-sociale produse de noul coronavirus ș.a. Pentru România, cea mai mare provocare ar fi un nou cutremur de pământ, care ar fi devastator și, probabil, iminent, dacă avem în vedere manifestarea cíclică a seismelor telurice (ultimul cutremur în România a fost în 4 martie 1977). Cât de pregătiți suntem la nivelul comunității locale și la nivel național pentru atenuarea efectelor necruțătoare?

Cu ajutorul datelor statistice și al cercetărilor sociologice este întreprinsă o diagnoză a nivelului de trai al populației și comparată cu situația altor țări din UE 27. Datele recoltate ne oferă un răspuns obiectiv la întrebările: Cât de sănătoși sunt românii? Cât de fericiți sunt aceștia? Ce rețete de succes au tinerii în prezent? Ce probleme și nemulțumiri frământă populația din România, actualmente?

În final vom avea posibilitatea de a analiza specificul societății capitaliste și specificul societății comuniste, de a cunoaște actualele resurse naturale de care dispune omenirea, pentru a evolua și de a descifra viitorul umanității în funcție de valorile de care dispune în prezent.

Marti: 18.00-20.00

Vineri: 14.00-16.00

Vineri : 16:00-18:00

Link de conectare: <https://incesa.webex.com/meet/craif1>

COMUNICARE ȘI MEDIA

Trainer: Georgiana STĂNESCU

Coaching content:

Acestă activitate se adresează studenților de la toate specializările Universității din Craiova, indiferent că vorbim despre viitori ingineri, economiști, profesori sau judecători.

Cursul a fost gândit în actuala ambianță digitală în care informațiile circulă cu o viteză fulminantă, iar aproape toate instituțiile și companiile au fost nevoite să-și gândească posturi de comunicatori pe care, de cele mai multe ori, îi recrutează din rândul propriilor angajați. Spre exemplu, un IT-ist poate cu ușurință să administreze pagina de Facebook a firmei la care lucrează, un profesor poate fi și purtătorul de cuvânt al școlii la care predă sau un procuror poate fi și ofițerul de relații cu media al instituției la care profesează. Singura condiție este ca angajatul să dețină abilități de comunicare, dobândite prin învățare și exercițiu, iar aici știința poate face diferența între persoanele selectate. În plus, cine deține informația stăpânește situația!

Așadar, în era fake-news, cine știe să-și obțină informația corect și la timp poate fi cu ușurință cu un pas înaintea celorlalți. De aceea, cursul a fost conceput exact pentru dezvoltarea abilității de comunicare și informare corectă.

Vom aborda trei laturi: îmbunătățirea modului de comunicare, al dicției, dar prevede și dobândirea unor cunoștințe minime despre modul în care se realizează o știre sau cum descoperim cu ușurință un fake news.

Luni: 16:00 – 18:00

Miercuri: 14:00- 16:00

Link de conectare: <https://incesa.webex.com/meet/craif1>

SPORT-DANS-GIMNASTICĂ-FAIR PLAY

Trainer: Marian Costin NANU

Coaching content:

Acest curs va aborda următoarele tipuri de activități:

- inițierea în tehnica dansului sportiv, modern și popular: împreună vom descifra pașii de bază din 3-4 stiluri de dans și realizarea unor minicoregrafii;
- inițierea în gimnastica aerobică: vom reuși să învățăm pașii de bază specifici acestei discipline și realizarea unor combinații, pentru diverse niveluri de pregătire;
- dezbateri privind arbitrajul și spiritul de fair play: pe baza unor filmulețe din diferite ramuri sportive, vom realiza analize de specialitate, vom discuta aceste analize împreună, mai ales opiniile personale;
- formarea unei culturi generale sportive. Această activitate presupune prezentarea, în linii mari, a istoricului diferitelor ramuri sportive, urmând ca aceasta să se finalizeze prin întreceri sau concursuri între echipe, pe baza unor întrebări de tip chestionar.

Miercuri: 14-16

Vineri: 14-16

Link de conectare: <https://incesa.webex.com/meet/craif2>