

GRUPURI DE LUCRU PENTRU ACTIVITATI SPECIFICE

În lumea universitară, fiecare pas pe care-l facem este o călătorie, iar fiecare experiență este o piatră prețioasă pe drumul nostru către succes și împlinire personală. La Universitatea Bogdan Voda, ne propunem să fim un far de lumină pentru studenții noștri, oferindu-le nu doar cunoștințe academice solide, ci și oportunități valoroase de dezvoltare personală și profesională.

La Universitatea Bogdan Voda, credem că accesul la dezvoltare personală ar trebui să fie un drept, nu un privilegiu, și de aceea ne asigurăm că toți studenții noștri beneficiază de această oportunitate fără costuri suplimentare.

Indiferent dacă este vorba despre ateliere de dezvoltare a abilităților de comunicare, gestionarea timpului, construirea relațiilor sau explorarea căii profesionale, atelierelor noastre de grup sunt concepute pentru a răspunde nevoilor și intereselor diversificate ale studenților noștri. Sub îndrumarea experților noștri în dezvoltare personală și psihologie, participanții vor avea ocazia să descopere noi perspective, să-și dezvolte abilități și să-și întărească încrederea în sine.

Managementul timpului – Cum să evităm procrastinarea

În acest atelier captivant, vă invităm să vă alăturați unei călătorii către o gestionare mai eficientă a timpului vostru. Vom explora cele mai bune strategii și tehnici pentru a evita capcanele procrastinării și pentru a vă organiza activitățile într-un mod mai productiv. Participanții vor învăța cum să-și prioritizeze sarcinile, să-și stabilească obiective realiste și să-și gestioneze timpul într-un mod care să le permită să atingă succesul în toate domeniile vieții lor. După acest workshop, veți pleca cu instrumentele necesare pentru a vă îmbunătăți gestionarea timpului și pentru a vă maximiza eficiența în activitățile zilnice. Rămâneți cu noi și vă garantăm că veți descoperi o nouă perspectivă asupra timpului și a modului în care îl puteți folosi în mod inteligent și eficient.

Liberul Arbitru – Există decizii libere?

Într-o lume plină de opțiuni și influențe externe, se ridică întrebarea: există cu adevărat decizii libere? În acest atelier provocator, vom explora conceptul de liber arbitru și influențele care ne pot afecta capacitatea de a lua decizii independente. Participanții vor fi încurajați să reflecteze asupra influențelor culturale, sociale și psihologice asupra procesului decizional și să exploreze modalități de a-și exercita libertatea de a alege în mod conștient și deliberat. După acest workshop, veți pleca cu o înțelegere mai profundă a modului în care luați decizii și cu instrumentele necesare pentru a vă asigura că aceste decizii sunt în conformitate cu valorile și obiectivele personale.

Reziliența emoțională – Cum fac față obstacolelor

În fața provocărilor și obstacolelor vieții, capacitatea de a rămâne rezilient și de a face față emoțiilor este crucială pentru succesul și fericirea noastră. În acest atelier profund și inspirațional, vom explora conceptul de reziliență emoțională și vom învăța strategii și tehnici practice pentru a depăși adversitățile și a crește puterea interioară. Participanții vor descoperi resursele interioare și vor învăța să-și gestioneze emoțiile într-un mod sănătos și constructiv. După acest workshop, veți pleca cu o mai mare încredere în propria voastră capacitate de a face față provocărilor vieții și cu instrumentele necesare pentru a vă reconstrui și revigora în momentele dificile.

Motivație vs. Voința pentru succesul personal

În căutarea succesului și realizării personale, două forțe puternice ne ghidează: motivația și voința. În acest atelier provocator, vom explora diferențele dintre aceste două concepte și vom învăța cum să le gestionăm și să le utilizăm în mod eficient pentru a ne atinge obiectivele. Participanții vor descoperi ce îi motivează cu adevărat și cum să-și păstreze determinarea în fața provocărilor și dificultăților. După acest workshop, veți pleca cu o mai mare înțelegere a motivației personale și cu strategii practice pentru a vă menține voința și determinarea pe parcursul călătoriei voastre spre succesul personal.

Oglinda încrederii tale – Resursele interioare

Unul dintre cele mai prețioase daruri pe care le putem avea este încrederea în sine. În acest atelier introspectiv și empatic, vă invităm să vă priviți în oglinda încrederii voastre și să descoperiți resursele interioare pe care le aveți la dispoziție pentru a vă susține în călătoria voastră personală și profesională. Participanții vor explora originile și influențele încrederii în sine și vor învăța să-și cultive și să-și întărească încrederea în moduri practice și tangibile. După acest workshop, veți pleca cu o înțelegere mai profundă a propriei voastre valori și potențial și cu instrumentele necesare pentru a vă construi o încredere solidă în sine.

Procesul decizional – O perspectiva "scientist-practitioner"

În fața alegerilor și deciziilor vieții, este important să abordăm procesul decizional cu o perspectivă clară și echilibrată. În acest atelier inovator și analitic, vom adopta o abordare "scientist-practitioner" pentru a explora procesul decizional într-un mod riguros și informațional. Participanții vor învăța să analizeze și să evalueze opțiunile disponibile și vor descoperi strategii și tehnici pentru a lua decizii informate și conștiente. După acest workshop, veți pleca cu o înțelegere mai profundă a procesului decizional și cu abilitățile necesare pentru a lua decizii eficiente și bine fundamentate în viața voastră personală și profesională.