

Propun spre aprobare:  
Şef Centrul de Consiliere Psihologică  
Şi Ghidare în Carieră  
\_\_\_\_\_ Mariana Cerniţanu

APROBAT: \_\_\_\_\_  
prim prorector  
Olga Cernetchi, prorector pentru  
activitate didactică, prof. univ.,  
dr. hab. şt.med.,

**PLAN DE ACTIVITATE**  
**al Centrului de Consiliere Psihologică și Ghidare în Carieră**  
**din cadrul USMF „Nicolae Testemițanu”**  
**pentru a.u. 2018-2019**

**Scopul:** Oferirea serviciilor de consiliere psihologică și ghidare în carieră a beneficiarilor USMF „Nicolae Testemițanu”.

**Misiunea Centrului:**

- ◆ oferirea noilor oportunități pentru depășirea problemelor personale, profesionale și de relaționare a actorilor mediului academic;
- ◆ realizarea educației pentru carieră prin susținerea beneficiarilor serviciilor educaționale prestate de către instituția de învățământ superior.

**Obiectul:**

- ◆ procesul de consiliere și ghidare în carieră a beneficiarilor Centrului.

**Obiective generale:**

- 1.1. orientarea și consilierea individuală și/ sau de grup a liceenilor și studenților Universității astfel, încât aceștia să fie capabili să își poată planifica și gestiona în mod optim propriul traseu educațional;
- 1.2. reducerea abandonului universitar și a nereușitei academice cauzate de motive personale sau de adaptare la mediul universitar;
- 1.3. monitorizarea evoluției profesionale a absolvenților și susținerea lor în procesul de management al carierei, în vederea asigurării legăturii cu piața muncii;
- 1.4. identificarea dificultăților de comunicare și adaptare a cadrelor didactice tinere în vederea creșterii posibilităților de reușită profesională a lor.

**Obiectiv general I. Orientarea și consilierea individuală și/ sau de grup a liceenilor și studenților Universității astfel, încât aceștia să fie capabili să își poată planifica și gestiona în mod optim propriul traseu educațional**

**Obiectiv specific I.1. Informarea elevilor din anii terminali de liceu, în ceea ce privește oferta educațională a Universității (facultăți, specialități, posibilități ulterioare de dezvoltare și de angajare în câmpul muncii).**

No.	Activități	Responsabili	Termen de realizare	Indicatori de performanță
1.	Ghidarea educațională și vocațională a viitorilor studenți în cadrul Zilei ușilor deschise. Elaborarea unui bucler informativ pentru viitorii și actualii studenți despre	Echipa Centrului	mai 2019	Bucler informativ: 2000 buclere în l. română; 2000 buclere în l. engleză.

	valorificarea potențialului personal. Elaborarea unui semn de carte cu promovarea serviciilor CCPGC în cadrul USMF "Nicolae Testemițanu"			Semn de carte: 2000 buclete în l. română; 2000 buclete în l. engleză.
<b>Obiectiv specific I.2. Informarea studenților USMF "Nicolae Testemițanu" și oferirea de suport în gestionarea propriului traseu educațional</b>				
2.	Instruirea studenților în vederea identificării beneficiilor în cazul apelării la psihologii Centrului		septembrie 2018	Participanți la activitatea tematică. "Totul despre consiliere psihologică și ghidare în carieră"
<b>Obiectiv general II. Reducerea abandonului universitar și a nereușitei academice cauzate de motive personale sau de adaptare la mediul universitar</b>				
<b>Obiectiv specific II.1. Consiliere psihologică pentru a identifica și depăși posibilele bariere aflate în calea dezvoltării personale și profesionale</b>				
1.	Completarea paginii electronice a Centrului de pe site-ul universității și postarea articolelor tematice pe pagina Facebook a CCPGC.	Echipa Centrului	în decursul anului; iunie iulie august	Completarea rubricilor: <i>Dezvoltare personală.</i> <i>Dezvoltare profesională.</i> <i>Se recomandă o carte</i> <i>Pași în carieră</i>
2.				
<b>Obiectiv specific II.2. Consiliere de suport pentru studenții care întâmpină dificultăți de adaptare la mediul universitar</b>				
3.	Elaborarea unui pliant informativ despre serviciile acordate în cadrul CCPGC	Echipa Centrului	septembrie 2018	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4000 de pliante în l. română;</li> <li>• 2000 de pliante în l. engleză.</li> </ul>
4.	Discuții tematice cu studenții de la anul I privind adaptarea la mediul universitar și la cerințele academice		octombrie 2018	Participanți la activitatea tematică "Eu pot, eu merit, sau cum ne putem cultiva încrederea în sine și dobândi libertatea. Eului".
5.	Chestionarea studenților anul I în vederea identificării gradului de adaptare		noiembrie 2018	Rezultatele evaluării studenților anului I
6.	Colaborarea cu decanatele în vederea prevenirii dezadaptării studenților.		noiembrie-decembrie 2018	Raport cu rezultatele evaluării și recomandări

**Obiectiv specific II.3. Consiliere de suport pentru studenții care întâmpină dificultăți în reușita academică, prin optimizarea potențialului personalității studentului**

7.	Consiliere psihologică individuală la solicitare	psihologul	permanent	Evidența ședințelor în Registrul Centrului
8.	Consilierea de grup prin organizare unor sesiuni de formare la alegere: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cum mă pot organiza pentru o reușită academică mai bună.</li> <li>- Organizarea eficientă a timpului personal (managementul timpului)</li> </ul>	psihologul	noiembrie 2018	Participanți la activitatea tematică selectată.

**Obiectiv specific II.4. Consiliere psihologică pentru depășirea stărilor psihologice negative (stresul, anxietatea, fobiile, tendințe depresive, adictive, etc) și dezvoltarea abilităților personale**

9.	Consilierea de grup privind depășirea stărilor psihologice negative prin organizare unor sesiuni de formare la alegere: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tristețe, deprimare sau depresie? Simptome și indicii. Cum le recunoști și acționezi.</li> <li>- Ce este dependența? De ce apare și cum ne influențează.</li> <li>- Gândirea pozitivă - ce este și cum te ajută.</li> <li>- Comunicare asertivă – un must-have pentru reușita profesională și personală.</li> <li>- Cum să faci față stresului. Tehnici de relaxare și redobândire a controlului asupra corpului și minții.</li> <li>- Povara sentimentului de inferioritate și cum putem scăpa de ea.</li> <li>- Teama de succes sau cum ne sabotăm fără să știm.</li> </ul>	psihologul	decembrie 2018 februarie martie aprilie 2019	Participanți la 4 activități tematice alese.
10.	<b>Servicii de psihoterapie la solicitare</b>	psihologul	în decursul anului	Beneficiarii Centrului.

**Obiectiv general III. Monitorizarea evoluției profesionale a absolvenților și susținerea lor în procesul de management al carierei, în vederea asigurării legăturii cu piața muncii**

**Obiectiv specific III.1. Informarea beneficiarilor în legătură cu posibilitățile de ieșire pe piața muncii și consilierea în legătură cu realizarea alegerii în acord cu dorințele, disponibilitățile, așteptările și nevoile viitoare de dezvoltare ale acestora**

1.	Masă rotundă „Parteneriatul Universitate – absolvent – angajator. Modele de succes în carieră în comunitatea medicală”.	Experti în Managementul carierei	aprilie 2019	Studenți, cadre didactice, personal auxiliar.
2.	Focus-grup de identificare a așteptărilor absolvenților și nivelul de satisfacere a	psihologul	aprilie 2019	Absolvenții USMF “N. Testemițanu”

	lor de către piața muncii <i>Tema: Descoperă-ți punctele tari și folosește-le în carieră!</i> Masa rotundă "Stresul dezamăgirilor din viața profesională și cea personală".			
<b>Obiectiv specific III.2. Dezvoltarea abilităților de redactare a unui CV, scrisoare de intenție, a abilităților de prezentare în cadrul unui interviu de angajare, adaptate la standardele de calitate actuale</b>				
3.	Activitate tematică "Elaborarea dosarului personal și profesional în vederea optimizării procedurii de căutare a unui stagiu de practică sau a unui loc de muncă. Tehnici de pregătire pentru un interviu de angajare.	psihologul	aprilie 2019	Absolvenții USMF "N. Testemițanu"
<b>Obiectiv general IV. Identificarea dificultăților de comunicare și adaptare a cadrelor didactice tinere în vederea creșterii posibilităților de reușită profesională.</b>				
<b>Obiectiv specific IV.1. Consilierea cadrelor didactice universitare pe ariile relație profesor – student, profesor-profesor</b>				
1.	Consiliere psihologică individuală la solicitare	psihologul	în decursul anului	cadrele didactice
2.	Activitate tematică "Comunicarea eficientă în mediul universitar. Medierea conflictelor în campusul studentesc."	psihologul	ianuarie 2019	
<b>Obiectiv specific IV.2. Dezvoltarea carierei didactice</b>				
3.	Colaborarea Centrului cu Decanatele, Departamentul Resurse Umane și Departamentul de Formare Continuă în vederea identificării beneficiilor de consiliere psihologică și de dezvoltare personală a cadrelor didactice tinere și a pedagogilor sociali din cadrul campusului studentesc.	Echipa Centrului	în decursul anului	Cadrele didactice și asistenții sociali ai USMF "N. Testemițanu"

Prorector pentru asigurarea calității și integrării în învățământ



Olga Cemețchii

Șef Departament Didactic și Management academic



Silvia Stratulat

Șef Secția Managementul calității academice



Stela Aduji

Șef Centru Consiliere Psihologică și Ghidare în Carieră



Mariana Cemițanu