



Înscriere workshop de Strategii pentru reducerea stresului ocupațional – adresat Personalului didactic auxiliar și administrativ al UBB

Dragi colege și colegi,

Activitatea profesională presupune adesea gestionarea simultană a mai multor solicitări, termene limită, schimbări. Un astfel de ritm solicitant, păstrat pe parcursul unui întreg an universitar poate duce la suprasolicitare, oboseală emoțională și cognitivă și la dificultăți de recuperare.

Centrul de Carieră, Orientare Profesională și Alumni (CCOPA) vă invită la un workshop prin intermediul căruia să descoperim împreună strategii practice pentru reducerea oboselii profesionale, astfel încât perioada concediilor să fie într-adevăr un prilej de bucurie și recuperare, iar toamna să ne găsească cu bateriile încărcate.

Ne întâlnim online sau față în față. Vă rugăm să alegeți varianta care se potrivește cel mai bine programului dumneavoastră, iar noi pregătim activități și bună dispoziție în context de învățare. Întâlnirea online va avea loc pe teams și veți primi link după completarea formularului de înscriere.

Workshop-ul se adresează personalului didactic auxiliar și administrativ al UBB.



Data workshop-ului:

- Marți, 2 iunie 2026, începând cu ora 12:00, ONLINE

SAU

- Joi, 4 iunie 2026, începând cu ora 13:30, FIZIC la sediul Centrului de Carieră, Orientare Profesională și Alumni (Parcul Hașdeu, str. B. P. Hașdeu nr. 51)



Costuri: Participarea este gratuită.



Înscriere: Vă rugăm să completați formularul următor până vineri, 29 iunie, ora 16:00:
<https://forms.cloud.microsoft/e/qpskQS4Wfi>

Vă așteptăm cu mult drag!

Cu stimă,

Centrul de Carieră, Orientare Profesională și Alumni (CCOPA)