

REȚETE  
DE

# SUCCES

NR. 2

Ce este?  
Cum îl atingem?  
Cine ne inspiră?

Această ediție a fost realizată cu sprijinul  
Facultății de Management în Producție și Transporturi (MPT)



2024

## SUCCESUL

*Să râzi mult și des; să câștigi respectul oamenilor inteligenți și afecțiunea copiilor; să obții aprecierea criticilor corecți și să înduri trădarea prietenilor falși; să apreciezi frumusețea, să descoperi ce este mai bun în fiecare; să lași în urma ta o lume un pic mai bună, fie printr-un copil sănătos, fie printr-un petic de grădină sau printr-o condiție socială îmbunătățită; să știi că măcar un suflet a respirat mai ușor pentru că ai trăit tu. Asta înseamnă să fi reușit.*

— RALPH WALDO EMERSON



Dragă cititorule,

- Câte din cele de mai sus bifezi deja?
- Care e rețeta ta de succes?

REȚETE  
DE

# SUCCES

Ce este?

Cum îl atingem?

Cine ne inspiră?

---

**Editori publicație:**

Cristina Hălbac Cotoară Zamfir, consilier pentru dezvoltare personală, psiholog CCOC UPT

Lavinia Cernescu, asistent universitar MPT, dr. ec., - șef serviciu CCOC-MPT

**Redactor:**

Claudia Mihali

---

ISSN 3008 – 489X ISSN-L 3008 – 489X



Editura **POLITEHNICA**

2024

## CUPRINS

În loc de introducere -Management ... la POLI?.....	5
Editorial - Prof. dr. ing. ec. habil. Matei TĂMĂȘILĂ, decan al Facultății de Management în Producție și Transporturi.....	8
Epifanie privind studiile și cariera.....	9
Beneficiile învățării asupra stării de bine .....	10
Tehnici de învățare eficientă.....	14
Setarea GPS-ului de carieră.....	17
*Instrumente UPT gratuite pentru studenți	
5. Târguri de Carieră. Zilele Carierei .....	18
4. Consiliere de orientare în carieră .....	20
3. Evaluare aptitudinală și feedback personalizat.....	21
2. Traininguri, seminarii și workshopuri.....	25
1. Consiliere pentru autocunoaștere și dezvoltare personală (consiliere psihologică) .....	27
Abilitățile candidatului ideal la piața muncii (hard skills & soft skills) .....	29
Activități de dezvoltare a abilităților sociale ale studenților realizate în Facultatea de Management în Producție în colaborare cu CCOC, in primavara 2024: .....	30
1.WORKSHOP "Dezvoltarea de competențe socio- emoționale- relaționarea" (mai 2024).....	31
2.Concurs foto Cei 5 pasi spre wellbeing.....	32
3.Consultare MPT .....	34

## CUPRINS

Teambuilding-ul - instrument valoros al managementului organizațional .....	43
De la teorie la practică - Teambuiding-urile MPT.....	44
Puterea exemplelor și rolul mentorilor în devenirea umană .....	49
#Oameni #MPT #inspiră: interviuri:	
Conf. univ. dr. ing. Ilie Mihai TĂUCEAN -prodecan.....	50
Conf. univ. dr. ing. Sabina POTRA - Prodecan .....	54
Prof. univ. dr. habil. Claudiu - Tiberiu ALBULESCU .....	57
Asist.univ.dr.ec. Lavinia-Maria CERNESCU - (Șef oficiu CCOC-MPT) ....	59
Conf. univ. dr. ec. Alin Emanuel ARTENE .....	62
As. univ. dr. ing. Andra Diaconescu .....	66
Ș.I. dr. ing. Cella-Flavia BUCIUMAN .....	68
#Absolvenți #MPT #inspiră:	
CIOBANU Maria-Cristina .....	69
SIMA Denisa-Roxana .....	72
BOGLUȚ Geanina - Ioana .....	75
ILIN Laura-Iasmina .....	78
CHINCEA Rebecca Ioana .....	80
SELEGEAN Bianca .....	84
De ce MPT? .....	89



"Pune-te la treabă din toată inima și vei reuși.  
Competiția este atât de mică..."

E. Hubbard.

Știați că...

### La „POLI” se învață și management?

În anul 1948, în urma reformei învățământului se înființează la Timișoara, Facultatea de Mecanizare a Agriculturii aparținând Institutului Agronomic Tudor Vladimirescu din Craiova. În anul 1962 facultatea își schimbă denumirea în Facultatea de Mecanică Agricolă, o dată cu trecerea sub administrarea Institutului Politehnic Traian Vuia din Timișoara.

În anul 1992, datorită cererii de specialiști în domeniul circulației rutiere și feroviare, se înființează un nou profil, fiind primul din țară și printre puținele din Europa de Est: Ingineria Sistemelor de Circulație Rutieră, ceea ce duce la schimbarea profilului facultății și denumirii, fiind în continuare: Facultatea de Mecanică Agricolă în Facultatea de Utilaj pentru Agricultură și Circulație Rutieră.

În 1996 conducerea Universității POLITEHNICA din Timișoara decide unirea celor două profile într-o nouă facultate denumită: FACULTATEA DE MANAGEMENT ÎN PRODUCȚIE ȘI TRANSPORTURI, iar profilul de Ingineria Sistemelor de Circulație Rutieră se transformă în INGINERIA TRANSPORTURILOR având însă și un profil MECANIC. Această structură funcționează până în prezent în sediu fostei Facultăți de Mecanică Agricolă.

În anul 2005 profilul Inginerie Economică își schimbă denumirea în Inginerie și Management.

## De ce Management la Politehnica?

---

Managementul joacă un rol crucial în inițierea și buna funcționare a unei afaceri, instituții de stat sau ONG, precum și în firmele de producție sau servicii. Pentru a analiza și îmbunătăți procesele interne ale unei companii, pentru a spori productivitatea angajaților și calitatea produselor finite, dar și pentru a maximiza profitul este necesar un specialist în Inginerie și Management.

**Specializările din domeniul Inginerie și Management** oferă cunoștințe atât în domeniul ingineriei cât și al economiei, cu un accent special pe management. În primii ani, disciplinele din diverse ramuri ale ingineriei, precum ingineria mecanică, electrică, construcțiilor și chimică, urmate de cursuri de economie, contabilitate și drept economic vor forma baza profesională viitoare. Ulterior, aprofundarea subiectelor precum marketingul, bazele managementului, managementul calității, inginerie economică, ingineria valorii, managementul resurselor umane, managementul producției și operațiilor își vor pune amprenta asupra viitorului loc de muncă visat, studentul alegându-și domeniul pentru cariera sa în cunoștință de cauză. Astfel, decizia privind cariera profesională se conturează după ce studentul cunoaște toate oportunitățile posibile, iar paleta este largă deoarece după absolvire studenții noștri pot deveni antreprenori, consultanți în management pentru firme multinaționale, manageri în diverse instituții locale sau internaționale, ingineri de calitate, specialiști în inginerie industrială, logistică sau marketing.

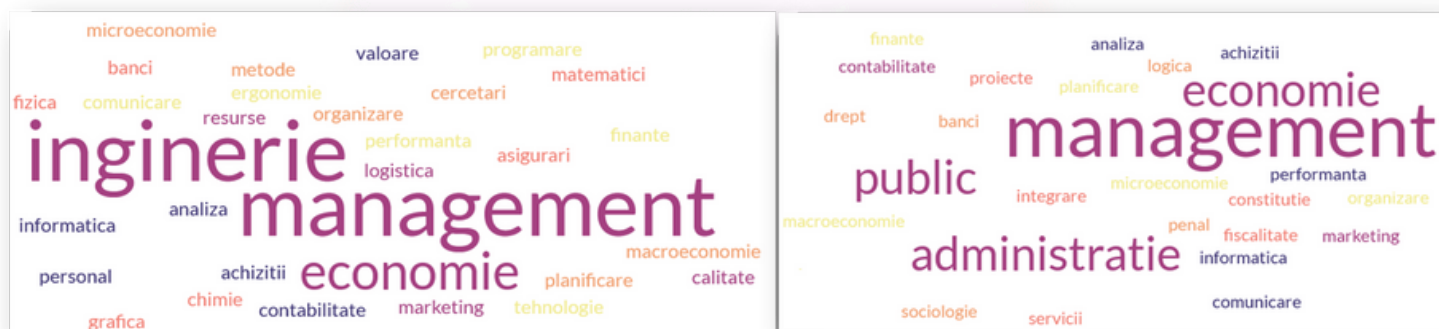


---

Iar pentru că pe lângă ingineri cu viziune și aptitudini manageriale aveam nevoie și de o nouă generație de funcționari publici, capabili să servească interesul cetățeanului european, atât pe plan intern, cât și international, MPT integrează și specializarea de Administrație publică în oferta sa educațională. Încă de la început, acest program de studii s-a concentrat pe oferirea unei pregătiri socio-profesionale de înaltă calitate pentru cei care își doresc o carieră în structurile administrației centrale și locale (Prefecturi, Consilii Județene, Primării, Direcții ale Finanțelor Publice și Controlului Financiar de Stat, Garda Financiară, Curtea de Conturi, Case de Pensii, Agenții de Ocupare a Forței de Muncă etc.), precum și în departamentele de specialitate din cadrul companiilor publice.

Așadar, MPT înseamnă atenție asupra nevoilor studentului, un suflu tânăr în educația inginerescă și managerială, un pol de excelență care a demonstrat proactivitate și creativitate atât prin cadrele didactice cât și prin absolvenții cu rezultate notabile de-a lungul timpului.

Alătură-te nouă! Fii cea mai bună variantă a ta! Fii MPT!



Facultatea de Management în Producție și Transporturi reprezintă un exemplu aproape unic din perspectiva organizational-funcțională în cadrul universităților tehnice din România, datorită ofertei educaționale orientate preponderent spre domeniul Ingineriei și Managementului.

Anul 2024 marchează un moment special pentru facultatea noastră, întrucât ne apropiem de cea de-a 29-a generație de absolvenți în Inginerie și Management. În acest context, Școala Politehnică din Timisoara va celebra centenarul primei promoții de absolvenți. În prezent, facultatea noastră gestionează programe de studiu în două domenii principale:

**A) Inginerie și Management:**

- Ciclul licență: patru programe de studiu, toate acreditate, cu predare exclusiv în limba română.
- Ciclul masterat: patru programe acreditate, dintre care trei cu predare în limba română și unul cu predare în limba engleză.
- Ciclul doctorat: opt conducători de doctorat în domeniu, dintre care șase titulari.

**B) Științe Administrative:**

- Ciclul licență: un program de studiu acreditat, cu predare în limba română.
- Ciclul masterat: un program acreditat, cu predare în limba română.

Prin intermediul programelor de studii la toate cele trei cicluri specifice paradigmei Bologna, precum și prin planurile de învățământ aferente, ne angajăm să asigurăm excelența profesională și compatibilitatea cu mediul academic și profesional internațional. Iar integrarea ingineriei cu partea economică și de management precum și colaborarea excelență cu organizații publice și private de renume din țară și din străinătate le oferă absolvenților noștri toate prerogativele succesului.



**Prof.dr.ing.ec.habil.**

**Matei TĂMĂȘILĂ,  
decan al Facultății  
de Management în  
Producție și  
Transporturi**

**+40-(0)256404281**

**matei.tamasila@upt.ro**

În călătoria noastră prin labirintul vieții, există momente de claritate care ne îndrumă către destinații neașteptate și revelatoare. Aceste epifanii ne definesc drumul și ne inspiră să explorăm noi orizonturi, să ne descoperim potențialul și să urmăm pasiunile noastre.

Un astfel de moment de epifanie poate apărea atunci când alegem calea educației sau a carierei. Mulți se întreabă care este drumul potrivit pentru ei și cum își pot transforma pasiunile într-un mod de viață plin de satisfacții și reușite. Pentru unii, această călătorie începe la Facultatea de Management în Producție și Transporturi. UPT

Studiile în acest domeniu nu sunt doar despre învățarea aspectelor tehnice și manageriale, ci și despre descoperirea unei viziuni asupra lumii și a modului în care aceasta poate fi influențată și îmbunătățită prin inovație și eficiență. Absolvenții acestei facultăți au construit drumuri și poduri, au gestionat lanțuri de producție și au pus bazele unor companii de transport de succes.

Unii dintre acești absolvenți au avut parte de o epifanie când au realizat că pasiunea lor pentru inginerie și management poate fi transformată în carieră de succes. S-au dedicat învățării continue și dezvoltării personale, iar astăzi sunt lideri în domeniul lor, contribuind la progresul societății și la soluționarea problemelor de zi cu zi.

De la ingineri de producție și manageri de logistică la antreprenori în transporturi și consultanți în management, acești profesioniști își aduc contribuția esențială în diverse sectoare economice, modelând viitorul prin inovație și eficiență.

Vom arăta în paginile care urmează, prin câteva interviuri, cum călătorii care au început sau au avut gara la Facultatea de Management în Producție și Transporturi (MPT), au devenit bazele unor cariere de succes și au luminat calea către realizarea personală și profesională, iar epifaniile lor cum devin în ani povestea unei vieți dedicate excelenței și impactului pozitiv în lume.

De asemenea, vom prezenta instrumente care ne ajută în parcursul academic și mai apoi în carieră, precum tehnici de învățare eficientă, activități de consiliere sau testare aptitudinală, care, în cadrul Universității Politehnica Timișoara, sunt gratuite prin Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră CCOC-UPT...

---

Știați că...

## Învățarea contribuie la starea noastră de bine și la o viață longevivă?

Într-o eră în care informația este la un click distanță, mulți studenți sunt confuzi cu privire la necesitatea de a mai memora multe informații. „Învăță, mamă, că nu știi când îți folosește în viață” refrenul pe care îl tot auzeau copii anilor trecuți, pare perimat acum. În acest articol ne propunem succint să prezentăm beneficiile păstrării dorinței de a învăța de-a lungul vieții.

Învățarea continuă, indiferent de vârstă, poate aduce multiple beneficii pentru starea noastră de bine, contribuind la o viață mai sănătoasă (mental, dar și fizic), mai fericită și mai împlinită.

Cu simple click-uri în [www.google.com](http://www.google.com) aflăm despre Baltimore Longitudinal Study of Aging care arată că persoanele care rămân angajate în activități intelectuale și au un nivel ridicat de educație au un risc redus de demență și alte boli neurodegenerative. Studiul sugerează că învățarea continuă poate avea un efect protector asupra creierului. Aceste concluzii ale studiului sunt confirmate în alte studii prezentate în prestigioasa revistă „Neurology” sau în „Journal of Epidemiology and Community Health”. Fie că avem în vedere vizite la muzee sau participarea la evenimente culturale, cititul, participarea la cursuri sau implicarea în hobby-uri, se observă în studii, fără echivoc, o reducere a declinului cognitiv și o speranță de viață mai mare în rândul celor ce rămân anagajați în activități de învățare pe tot parcursul vieții.

Alte studii și cercetări relevă că învățarea poate reduce stresul și anxietatea. Procesul de dobândire a noi cunoștințe și abilități poate crește stima de sine și încrederea în sine, contribuind la o stare de spirit mai pozitivă. De asemenea, poate oferi un sentiment de realizare și scop.

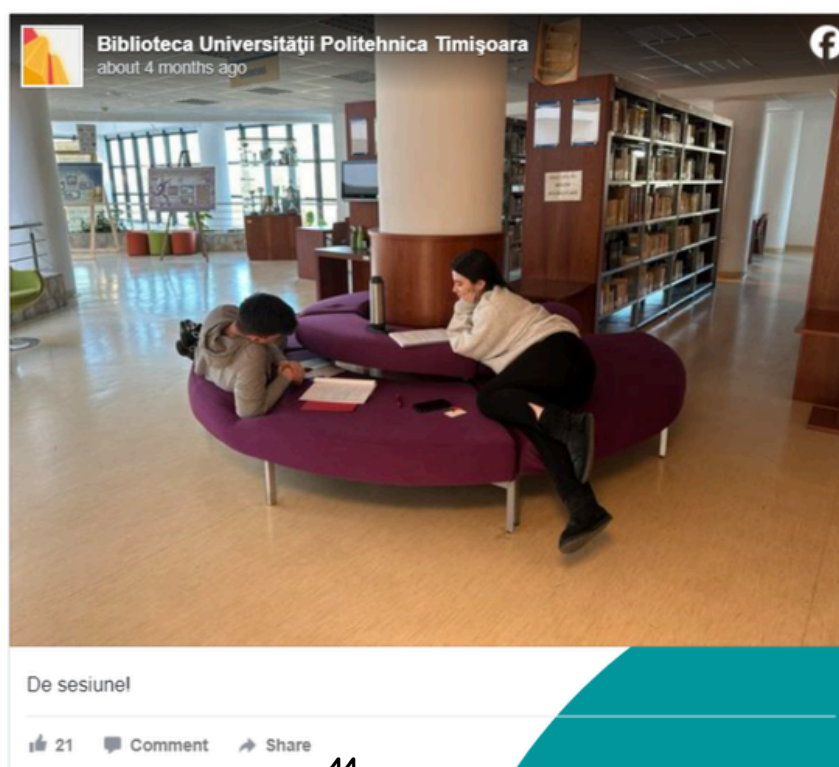
Explorarea de noi domenii și subiecte poate stimula creativitatea. Învățarea deschide mintea către noi perspective și idei, ajutându-ne să gândim mai flexibil și să găsim soluții inovative la problemele cu care ne confruntăm.

## Beneficiile învățării asupra stării de bine

Participarea la cursuri, ateliere sau grupuri de studiu oferă oportunități de a cunoaște oameni noi și de a construi relații. Aceste interacțiuni sociale sunt esențiale pentru starea noastră de bine, reducând sentimentul de izolare și promovând suportul social.

E de la sine înțeles și că învățarea continuă poate aduce beneficii și în carieră, oferindu-ne noi competențe și cunoștințe care pot conduce la avansări, schimbări de carieră sau îmbunătățirea performanței la locul de muncă. Aceste realizări profesionale contribuie la satisfacția generală și la o viață echilibrată.

Învățarea ne ajută să ne adaptăm mai bine la schimbări și să devenim mai rezilienți în fața provocărilor vieții. Capacitatea de a învăța și de a ne adapta rapid la noi circumstanțe este esențială într-o lume în continuă schimbare. Zi de zi, contextul în care ne trăim viața e tot mai dinamic. În 2020, pandemia de COVID ne-a forțat să schimbăm brusc modul în care ne planificam viața și îndeplineam rolurile și sarcinile de zi cu zi, fie că era vorba de învățare, modul în care am comunicat cu cei din jur, modul în care făceam cumpărături sau ne îndeplineam sarcini de serviciu. Multiplele conflicte de pe mapamond din prezent, revoluția tehnologică și din domeniul comunicațiilor au impact asupra pieței muncii, transformată major de inteligența artificială, digitalizare și perpetua automatizare din ultimii ani. Prin urmare, chiar dacă informația este la un click distanță acum, avem mai multă nevoie de a învăța ca niciodată.



# Pentru învățare eficientă



Știați că...

Biblioteca UPT are sala de lectură deschisă 24 ore/zi?

Știați că...

La biblioteca UPT, studenții UPT pot închiria gratuit săli de studiu pentru ei și grupul lor de colegi pentru a studia împreună?  
<https://library.upt.ro/sali-de-studiu-grup/>



## Știați că...

UPT are un Departament pentru Pregătirea Personalului Didactic?

Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic (DPPD) din cadrul Universității Politehnica din Timișoara s-a înființat în anul 2002 prin Ordinul de ministru nr.3173/12.02.2002.

Misiunea didactică și științifică a DPPD:

- vizează dezvoltarea competențelor profesionale psihopedagogice, didactice, digitale, manageriale și de cercetare, necesare exercitării funcțiilor didactice din învățământ;
- se realizează prin intermediul programelor de studii de nivel universitar și postuniversitar, care satisfac exigențele spațiului european al învățământului superior și care vin în întâmpinarea nevoilor specifice ale învățământului românesc și a cerințelor pieței internaționale a muncii;
- răspunde aspirațiilor studenților și absolvenților care optează pentru profesia didactică;
- vine în întâmpinarea cerințelor de pregătire continuă și de evoluție în carieră, exprimate de profesorii ingineri din învățământul preuniversitar tehnic;
- asigură o perfecționare pedagogică permanentă a întregului personal didactic al Universității Politehnica Timișoara.

Directorul DPPD, domnul Dragomir Gabriel Mugurel - este profesor universitar în cadrul Departamentului de Pregătire a Personalului Didactic din Universitatea Politehnica Timișoara (UPT). Cu studii în inginerie și sociologie susține cursuri de Managementul clasei de elevi și Sociologia educației în cadrul Programului de formare psihopedagogică în vederea certificării competențelor pentru profesia didactică din cadrul UPT. Activează și în calitate de cadru didactic asociat al Facultății de Științe ale Comunicării din cadrul UPT pentru Programul de studii Comunicare și relații publice.

## Un subiect vechi și mereu actual - Învățarea

Prof. univ. dr. Dragomir Gabriel Mugurel  
Director DPPD UPT

Dincolo de reprezentările avute de fiecare dintre noi pe această temă am să vă prezint o sinteză a rezultatelor unui studiu întreprins în rândul a 13 cadre didactice și 11 studenți din Universitatea Politehnica Timișoara (Dragomir, vol II, 2021). Conform acestora o bună pregătire școlară, universitară sau pentru un examen ar presupune următoarele:

**I.O viziune clară** de viață și una profesională ar reprezenta Steaua călăuzitoare ce ar mobiliza energiile spre realizarea oricărui deziderat.

### **II. Condiții generale de reușită la școală și la facultate:**

- participarea la ore, adică cursuri, seminarii și laboratoare. Prezența să nu se facă doar pentru prezență, ci și pentru cunoaștere în cel mai larg sens al cuvântului;
- să facă din învățare o bucurie nu o corvoadă, iar sesiunile de examene să fie doar pentru certificarea unor cunoștințe dobândite în timpul semestrelor;
- să respecte orele proprii de odihnă și pauzele din timpul învățatului. Să își asigure în timpul nopții orele suficiente de somn și să nu le transforme în nopți albe. Orice noapte albă aduce după sine o zi neagră;
- să nu uite că învățarea în orice domeniu este facilitată de cunoașterea din alte domenii conexe domeniului de bază;
- învățarea continuă este mai bună decât orice învățare în salturi și un motivator permanent pentru acest gen de activitate;
- să evite, pe cât posibil, întrebările adresate unor colegi legate de cât dificilă este o materie;
- să nu uite că o întrebare nu se demodează niciodată, iar pentru aceasta există cadrele didactice ca să răspundă la ele.



## III. Condiții specifice de reușită la examene și ore:

- gestionarea unor condiții și atitudini personale: autocontrol, concentrare, motivare și pasiune pentru ce faci;
- planificare și organizarea timpilor de învățare prin: împărțirea documentației pe zile de învățare, organizarea programului zilnic, recurgerea la documentare din mai multe surse de învățare, sintetizarea ideilor principale;
- realizarea unui ambient optim pentru învățare: învățarea în grup sau explicațiile date altora pot ajuta în înțelegerea materialului de studiu. Nu trebuie neglijate discuțiile cu profesorii sau colegii unde sunt neclarități;
- realizarea unui plan propriu de recapitulare sau urmarea unora deja prezentate în literatura de specialitate: recapitulare la finalul zilei după schițele proprii sau mental prin aducere aminte; recapitulare generală cu o zi-două înainte de examen sau recapitulare dimineața înainte de examen.

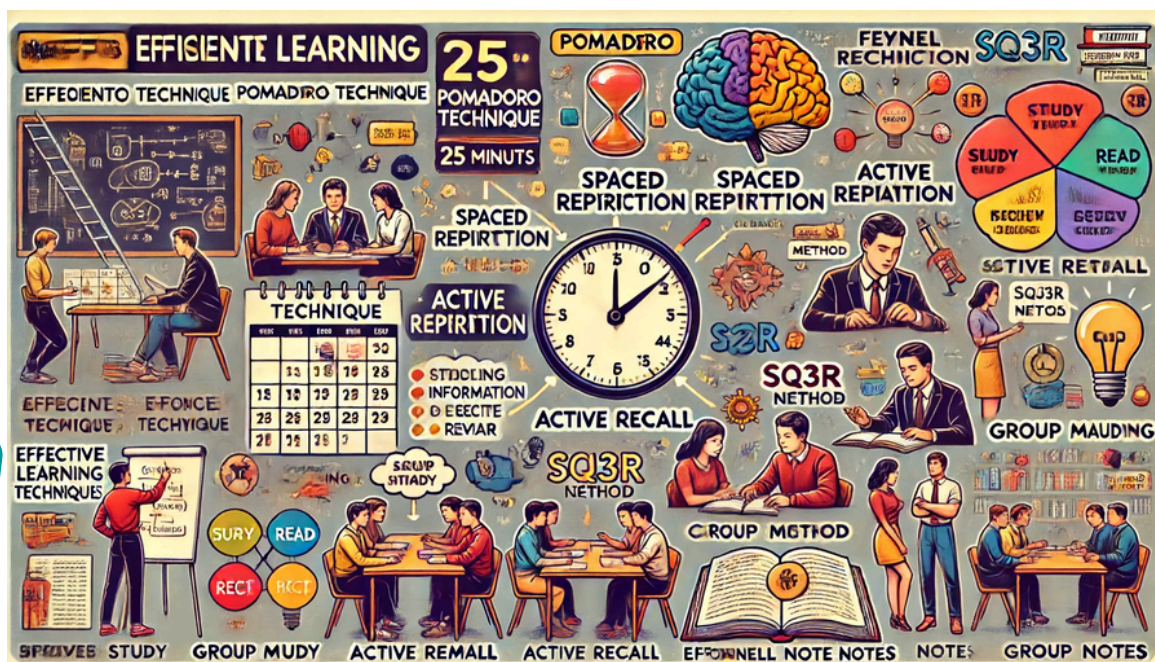
La acestea am putea adăuga și unele recomandări de specialitate privind igiena memoriei (Pércek, 1992, pp 201-203):

- activitatea de învățare să se desfășoare în încăperi bine aerisite cu pauze însoțite de exerciții de înviorare;
- activitatea de învățare să se deruleze preponderent în timpul zilei, cu respectarea bioritmurilor organismului și a intervalelor optime de învățare, adică 10.00-13.00 și 16.00-19.00;
- utilizarea la minim a cafelei sau a altor psihoenergizante, ele realizând doar o potențare temporară a activităților menezice;
- diminuarea consumului de tutun sau păstrarea sa la cote obișnuite știut fiind faptul că între fumat și memorie există o relație invers proporțională. Aceleași recomandări și în cazul consumului de alcool;
- în perioadele de învățare intensă și de examene nu se recomandă să recurgem la somnifere, tranchilizante, antidepresive, pentru că acestea diminuează capacitățile menezice;
- realizarea activității de învățare să se facă în încăperi fără zgomot pentru că acesta diminuează mult concentrarea.

Tuturor care învață putem recomanda diverse metode mnemotehnice ce se găsesc în literatura de resort (Mureșan, 1990; Faur, 2002; Foer, 2011, Buzan & Buzan, 2012) sau pe internet: metoda asociațiilor în lanț; metoda Camera romană; metoda povestirii; metoda filmului; metoda numerelor; metoda alfabetului; memorarea numerelor; metoda localizărilor; metoda hărților mentale. Fiecare își va adapta aceste metode după stilul propriu și după o încercare prealabilă a acestora.

## Bibliografie

1. Buzan, T., Buzan, B. (2012). Hărți mentale. București: Editura Curtea Veche Publishing.
2. Dragomir, G.M. 2021. Revitalizarea învățării prin metoda interviului. Volumul I. București. Editura ProUniversitaria.
3. Dragomir, G.M. 2021. Revitalizarea învățării prin metoda interviului. Volumul II. București. Editura ProUniversitaria.
4. Faur, S. 2002. Artă memoriei. Tehnici și metode de antrenament pentru o memorie perfectă. București. Editura Creative Solutions.
5. Foer, J. 2011. Memoria inteligentă. Artă și știința de a-ți aminti totul, București. Editura Litera.
6. Mureșan, P. 1990. Învățarea eficientă și rapidă. București. Editura Ceres.
7. Percek, A. 1992. Universul complex al memoriei. București. Editura Ceres.



Imaginea include reprezentări ale tehnicilor: Tehnica Pomodoro, Repetiția Spațiată, Practica Activă, Maparea Mentală, Tehnica Feynman, Studiul în Grup, Metoda SQ3R și Crearea de Notițe Eficiente.

## Setarea GPS-ului de carieră

În aceeași măsură în care setăm GPS-ul atunci când dorim să ajungem pe drumul cel mai potrivit la o destinație într-o călătorie, studenții trebuie să își seteze azi un "GPS" al carierei pentru a naviga eficient spre obiectivele lor profesionale. Într-o eră caracterizată de complexitate și schimbări rapide pe piața muncii, un plan de carieră bine definit servește drept hartă, ghidându-i pe studenți prin provocările și oportunitățile care apar. Fără această orientare clară, riscul de a se rătăci sau de a face alegeri nepotrivite crește considerabil. Prin stabilirea unui GPS al carierei, studenții pot identifica direcțiile optime pentru dezvoltarea lor profesională, pot evalua mai bine opțiunile disponibile și pot face pași conștienți către atingerea viselor lor, asigurându-se că eforturile lor sunt concentrate și eficientizate.



# Setarea GPS-ului de carieră

Autocunoașterea, dezvoltarea personală și orientarea eficientă în carieră devin esențiale în prezent. Autocunoașterea permite tinerilor să-și identifice punctele forte, valorile și aspirațiile, facilitând luarea de decizii informate și alinierea carierei cu obiectivele personale. Dezvoltarea personală continuă, prin dobândirea de noi competențe și abilități, este crucială pentru adaptabilitate și competitivitate într-un mediu profesional în continuă schimbare. Orientarea în carieră oferă suport și îndrumare, ajutându-i pe tineri să navigheze prin oportunitățile și provocările pieței muncii, să își planifice traseul profesional în mod strategic și să maximizeze potențialul de succes și satisfacție pe termen lung. Astfel, aceste componente devin piloni fundamentali pentru atingerea unei vieți profesionale împlinite și reziliente.

**Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC)**, departament suport al Universității Politehnica Timișoara oferă o gamă variată de servicii menite să sprijine studenții UPT în dezvoltarea lor personală, educațională și profesională. Iată principalele servicii oferite de CCOC UPT:

## 5. Târguri de Carieră:

**Zilele Carierei** (<https://zilelecarierei.upt.ro/>) a ajuns în primăvara anului 2024 la a 24-a editie. Este un eveniment bianual organizat de CCOC și desfășurat pe parcursul a câte două zile, în fiecare primăvară și toamnă în Cantina UPT. Reprezintă, ediție de ediție, întâlniri a multe mii de studenți UPT cu diferite companii sau instituții de profil locale, naționale și internaționale - principalii angajatori din Vestul țării.

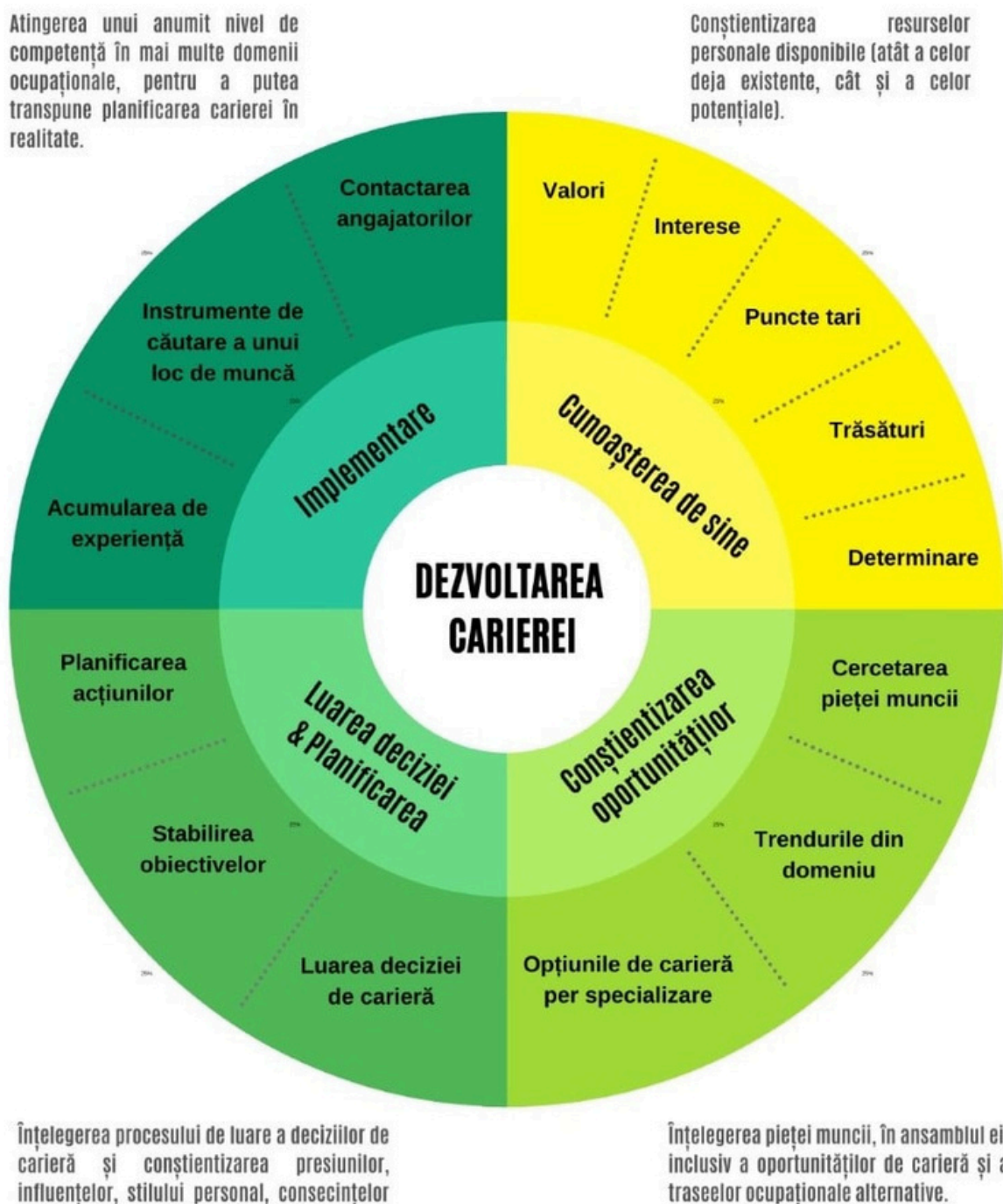
Așadar evenimentul e o oportunitate pentru studenți care au prin ei contextul să interacționeze, să se cunoască mai bine, să povestească despre perspective de viitor, așteptări și provocări.





### 4. Consiliere de orientare în carieră


Sesiuni individuale sau/si de grup cu unul din consilierii de carieră ai CCOC pot ajuta studenții să-și identifice interesele, aptitudinile și valorile personale în vederea alegerii unei cariere potrivite. De asemenea, în cadrul sedințelor de consiliere în carieră, studenții află informații referitoare la redactarea CV-ului și a scrisorii de intenție și se pot pregăti pentru interviuri.



## 3. Evaluare aptitudinală și feedback personalizat

Utilizarea de instrumente psihometrice ale platformei Cognitrom CAS++ ajuta studenții să-și înțeleagă mai bine aptitudinile și interesele și cum acestea se potrivesc diferitelor domenii de carieră.

Discuții detaliate pe baza rezultatelor testelor cu psihologii CCOC care sunt licențiați să utilizeze platforma, pot ajuta studenții să facă alegeri informate.


COGNITROM ASSESSMENT SYSTEM

<p><b>APTITUDINI COGNITIVE</b></p> <p><b>Abilitate generală de învățare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Memorie de lucru *</li> <li>⊙ Inhibiție cognitivă *</li> <li>⊙ Comutarea atenției</li> <li>⊙ Raționament analitic *(14 min)</li> <li>⊙ Transfer analogic *(6 min)</li> </ul> <p><b>Aptitudine numerică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Raționament matematic *(10 min)</li> <li>⊙ Calcul matematic (5 min)</li> </ul> <p><b>Aptitudine verbală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Vocabular *(4 min)</li> <li>⊙ Sintaxă (2.5 min)</li> <li>⊙ Înțelegerea textelor (12 min)</li> </ul> <p><b>Aptitudine spațială</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Orientare spațială *(5 min)</li> <li>⊙ Generare de imagini</li> <li>⊙ Imagini mintale (5 min)</li> </ul> <p><b>Aptitudine de percepție a formei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Analiză perceptuală complexă*(8 min)</li> <li>⊙ Perceperea detaliilor (4 min)</li> <li>⊙ Constanța formei (4 min)</li> </ul> <p><b>Rapiditatea în reacții</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Timp de reacție simplu *</li> <li>⊙ TR în accesarea memoriei</li> <li>⊙ Timp de reacție în alegeri</li> </ul> <p><b>Abilități funcționărești (8 min)</b></p> <p><b>Capacitate decizională (7 min)</b></p>	<div style="background-color: #003366; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">CAS</span> </div> <p style="color: #003366; font-weight: bold;">Platforma de evaluare psihologică a adulților</p> <p style="font-weight: bold; margin-top: 20px;">PERSONALITATE și ATITUDINI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ CP5F - Big Five + dezirabilitate socială (130 itemi)</li> <li>⊙ FFPI - Big Five (100 itemi)</li> <li>⊙ ZKPQ - Alternative Five Factor Model (99 itemi)</li> <li>⊙ Autonomie personală (36 itemi)</li> <li>⊙ Stil explicativ (48 itemi)</li> <li>⊙ CERQ - coping cognitiv-emoțional (36 itemi)</li> <li>⊙ SACS - coping comportamental (52 itemi)</li> <li>⊙ YSQ-3 - scheme cogn. dezad. - Young (114 itemi)</li> <li>⊙ DAS - atitudini disfcț. depresie - Beck (40 itemi)</li> <li>⊙ ABS-II - credințe iraționale - Ellis (76 itemi)</li> <li>⊙ USAQ - acceptare necondiționată - Ellis (20 itemi)</li> <li>⊙ PDE - profilul distresului emoțional (26 itemi)</li> </ul> <p style="font-weight: bold; margin-top: 20px;">INTERESE și VALORI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Interese - modelul RIASEC (60 itemi)</li> <li>⊙ Valori - domeniul profesional (21 itemi)</li> </ul>	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">EMOȚII și COMPORTAMENTE</p> <p style="text-align: right; color: #e67e22; font-style: italic;">Scale clinice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ PDSQ - Axa I DSM. 13 tulburări. Screening și diagnostic diferențial (111 itemi)</li> <li>⊙ OMNI-IV - Axa II DSM. 10 tulburări de personalitate + distres actual (210 itemi)</li> <li>⊙ CASE-SF - tulburări prevalente la vârsta a treia. Forme: Ae și Ap (100/88 itemi)</li> <li>⊙ EMAS/SAS - anxietate - 5 teste</li> <li>⊙ EDI-3 - tulburări de comportament alimentar. 12 scale: 3 risc + 9 vulnerabilitate psih. (91 itemi)</li> </ul>
		<p style="font-weight: bold;">APTITUDINI NON-COGNITIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Aptitudini fizice</li> <li>⊙ Aptitudini psihomotrice</li> <li>⊙ Aptitudini vizuale</li> <li>⊙ Aptitudini auditive</li> <li>⊙ Aptitudini muzicale</li> <li>⊙ Aptitudini artistice</li> <li>⊙ Aptitudini interpersonale</li> </ul>
		<p style="font-weight: bold;">PROBE NON-PSIHOMETRICE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Chestionar - construcție în CAS</li> <li>⊙ Interviu</li> <li>⊙ Observație</li> <li>⊙ Portofoliu</li> <li>⊙ Proiect</li> <li>⊙ Probă practică</li> </ul> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">} stocare date în CAS</p>

B:

CCOC se ocupă cu consilierea studenților sau cu examinarea aptitudinilor acestora. Eu am optat pentru a doua variantă care a constat în 4 teste pe calculator, în care am răspuns la diverse întrebări pe baza cărora s-au făcut statistici și astfel am aflat care sunt calitățile și defectele mele, dar și câteva lucruri de muncă care mi s-ar potrivi pe baza personalității mele.

Este o experiență interesantă, deoarece descoperi lucruri noi despre tine, deoarece psihologele sunt foarte amabile și în urma rezultatelor ele explică toți termenii pe înțelesul tuturor și te ajută să înțelegi unde mai ai de lucrat pentru a ajunge la cea mai bună versiune a ta.

În timpul testelor ești singur (sau în cazul meu am venit deodată cu un prieten), deci nimeni nu te judecă în funcție de răspunsurile la întrebări, care nu poate fi corect sau greșit. Așadar, este o experiență sigură care poate să-ți aducă nenumărate lucruri utile.



În cadrul CCOC-ului am avut oportunitatea de a comunica cu un personal calificat care m-a îndrumat să fac un număr de teste de personalitate, a căror rezultate m-au ajutat să-mi definesc mai bine calitățile, aptitudinile și domeniile de activitate în care aș avea potențial.

În cadrul testului Profil vocational a rezultat profilul întreprinzător-realist (competențe de lider, deprinderi verbale, entuziast, organizare motorie bună). Conform acestui test managementul este un domeniu care mi s-ar aplica.

Un alt test mi-a demonstrat faptul că atât latura umanistă cât și latura realistă au procente de 50% (aproximativ) fiecare în cazul meu fiind pasionat atât de domeniile tehnice (inginerie, matematică, fizică, economie) cât și domeniile umaniste (istorie, artă, geografie).

În concluzie, recomand studentilor CCOC-ul deoarece într-un secol așa de dinamic și de schimbător descoperirea din timp util a carierei potrivite fiecărei persoane în parte este o șansă care nu merită ignorată, ci fructificată.

## Setarea GPS-ului de carieră



- „Cunoașterea de sine este începutul oricărei înțelepciuni.” - **Aristotel**
- „Cunoașterea de sine este sursa supremă a unei vieți de succes.” - **Carl Jung**
- „Ce se află în spatele nostru și ce se află în fața noastră sunt lucruri minore în comparație cu ceea ce se află în noi.”  
- **Ralph Waldo Emerson**
- "Autocunoașterea este cel mai bun mod de a înțelege realitatea."  
**Ramana Maharshi**
- "Cel mai important lucru este să te cunoști pe tine însuși și să acționezi în conformitate cu această cunoaștere."  
- **Johann Wolfgang von Goethe**
- "Omul care se cunoaște pe sine însuși este stăpânul universului." - **Victor Hugo**

### 2. Traininguri, Seminarii și Workshopuri

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră din cadrul UPT organizează periodic o serie de traininguri, seminarii și workshopuri pentru studenții UPT. Acestea sunt axate pe: autocunoaștere și dezvoltare personală, planificarea carierei, managementul timpului, managementul învățării, scriere de CV + scrisoare de intenție, prezentare la interviu etc.

Un exemplu:

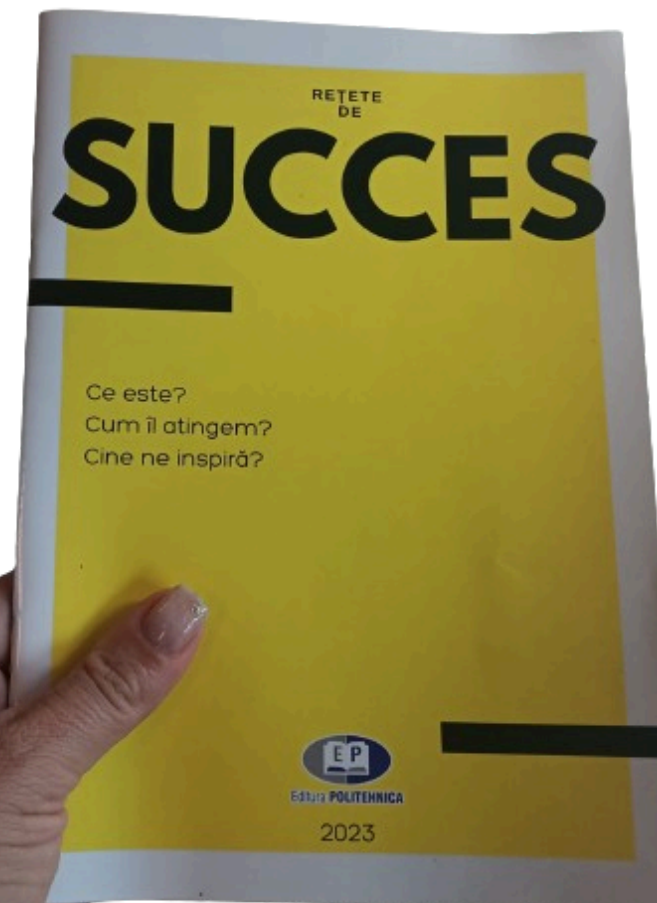
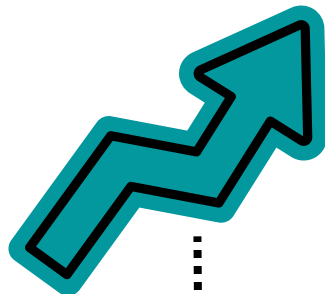


În 2023 - an în care Timișoara a fost capitală europeană a culturii, cu ajutorul șefilor de oficii din fiecare facultate UPT, am identificat câțiva studenți care pot fi exemple pentru toți cei care îi cunosc, bucurându-se de rezultate remarcabile la competiții naționale sau chiar internaționale.

## SETAREA GPS-ULUI DE CARIERĂ



Ei ne-au spus cum definesc succesul, care este rețeta lor de succes și au acceptat invitația de a crea o comunitate în care să se sprijine reciproc și să sprijine împreună schimbarea. Așa s-a născut primul număr al revistei **Rețete de succes**:



### 1. Consiliere pentru autocunoaștere și dezvoltare personală (consiliere psihologică)

Prin autocunoaștere, dezvoltare personală și prevenția situațiilor de criză sau boală, consilierea psihologică contribuie la crearea unei vieți echilibrate, împlinite și reziliente.

Consilierea psihologică oferă un spațiu sigur și confidențial în care tinerii pot explora **gândurile, sentimentele și comportamentele** lor. Acest proces de **autocunoaștere** ajută la identificarea și **înțelegerea valorilor, credințelor și motivațiilor personale, conștientizarea punctelor forte și a ariei de îmbunătățire, dezvoltarea unei perspective mai clare** asupra propriei identități și a obiectivelor de viață.

În cadrul ședințelor de consiliere, orice student poate beneficia de **dezvoltare personală** explorând teme precum: **îmbunătățirea abilităților de comunicare și relaționare, dezvoltarea abilităților de gestionare a timpului și a stresului, creșterea încrederii în sine și a stimei de sine, stabilirea și atingerea obiectivelor personale și profesionale.**

De asemenea, consilierea psihologică are un rol preventiv important, contribuind la identificarea timpurie a semnelor de **stres și anxietate** și gestionarea acestora înainte de a deveni problematice, **dezvoltarea de strategii sănătoase de coping și reziliență** în fața dificultăților vieții, dar și la **învățarea tehnicilor de relaxare și mindfulness** pentru a menține un echilibru mental și emoțional.

**Starea de bine** mai presupune relații sănătoase, semnificative, iar consilierea psihologică poate fi un mijloc prin care studenții pot îmbunătăți abilități de ascultare și empatie care vor contribui la **consolidarea relațiilor** de familie, prietenie și parteneriat, prin gestionarea mai eficientă a conflictelor și îmbunătățirea dinamicilor relaționale.

Prin consiliere, tinerii pot dezvolta o **reziliență emoțională mai mare**, adică o capacitate de a face față mai bine schimbărilor și provocărilor, o menținere a unei perspective pozitive și optimiste asupra vieții, o dezvoltare a unei atitudini proactive în gestionarea problemelor.

Consilierea psihologică oferă, așadar, un suport continuu care poate ajuta la monitorizarea progresului personal și ajustarea obiectivelor pe parcurs, oferirea unui spațiu sigur pentru a discuta preocupările și pentru a primi feedback constructiv, menținerea unei sănătăți mentale și emoționale optime pe termen lung, dar și o stare de bine.

## Setarea GPS-ului de carieră

**Irvin D. Yalom:** „Consilierea psihologică este o oportunitate de a înțelege căile alese în viață și de a găsi noi moduri de a le naviga. Este o călătorie spre autodescoperire și creștere personală.”

Pentru mine experiența cu CCOC a fost ca  
un fel de eliberare sufletescă, în sensul că m-a  
ajutat super mult faptul că am dat de oameni  
deschisi, „la minte”, m-a ajutat discutând cu ei,  
am purtat-o acolo, gândul e „mă pot descurca  
fără ea cineva să mă judece într-un anumit fel.  
Urmează să fi înțeles că se poate merge pentru că  
e o experiență unică, mai ales că avem această  
date. Trebuie să înțeleg (a maxim), orice lucru mi se ajută  
foarte mult.

**Albert Ellis:** „Consilierea nu își propune să schimbe viața imediat, ci să ofere oamenilor instrumentele necesare pentru a-și schimba gândurile și comportamentele, ducând astfel la o viață mai satisfăcătoare și mai împlinită.”

**Viktor Frankl:** „În ultima instanță, consilierea psihologică este despre găsirea unui sens în viață, chiar și în fața celor mai dificile circumstanțe. Este despre descoperirea resurselor interioare și a capacității de a depăși obstacolele.”



Cabinet CCOC UPT de consiliere

## Abilitățile candidatului ideal la piața muncii (hard skills & soft skills)

În contextul dinamic și competitiv al pieței muncii de astăzi, angajatorii caută să recruteze persoane care să poseze un echilibru sănătos între cele două categorii fundamentale de abilități: abilități tehnice (hard skills) și abilități sociale (soft skills). Înțelegerea și dezvoltarea acestor abilități sunt esențiale pentru succesul profesional și personal.

**Abilitățile tehnice (hard skills)** sunt specifice unui anumit domeniu sau profesie, care pot fi măsurate și evaluate. Aceste abilități sunt adesea dobândite prin educație formală, traininguri, cursuri și experiență practică. Exemple comune includ competențe tehnice: programare, utilizarea software-ului specific, operarea mașinilor (...); cunoștințe specializate: marketing digital, contabilitate, inginerie (...) dar și cunoștințele pentru certificări și diplome, precum certificări în securitate cibernetică, diplome în managementul proiectelor (...).


Abilitățile tehnice (hard skills) sunt esențiale pentru îndeplinirea sarcinilor specifice la locul de muncă și sunt adesea un criteriu de bază în procesele de recrutare. Ele demonstrează capacitatea candidatului de a efectua activități tehnice și de a aduce un aport tangibil organizației.

În ultimii ani, angajatorii pun tot mai mult accentul în recrutarea personalului și pe **abilitățile interpersonale și de comunicare (soft skills)** ale candidaților, care influențează modul în care lucrează și interacționează cu ceilalți. Aceste abilități sunt mai dificil de măsurat, dar cruciale pentru succesul pe termen lung.

Cele mai populare abilități sociale sunt: comunicarea - abilitatea de a transmite idei clar și eficient, lucrul în echipă - capacitatea de a colabora armonios cu colegii, adaptabilitatea - capacitatea de a se adapta la schimbări și de a învăța lucruri noi, gândirea critică și rezolvarea problemelor - abilitatea de a analiza situații complexe și de a găsi soluții eficiente, inteligență emoțională - capacitatea de a înțelege și de a gestiona propriile emoții și pe ale altora.

### Activități de dezvoltare a abilităților "soft" ale studenților realizate în Facultatea de Management în Producție în colaborare cu CCOC, în primavara 2024

Începând din acest an universitar (2023-2024), fiecare student UPT din anul I beneficiază de ore de tutoriere, realizate în colaborare cu CCOC. Colaboratorul CCOC în MPT este **Cristina Hălbac**:

 [ccoc.upt.ro/echipa-ccoc/personal-angajat](https://ccoc.upt.ro/echipa-ccoc/personal-angajat)

#### Cristina HĂLBAC COTOARĂ ZAMFIR

**Psiholog**

Oferă servicii de consiliere psihologică  
BCUPT- Timișoara, B-dul. Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001  
mail: [cristina.halbac@upt.ro](mailto:cristina.halbac@upt.ro)

#### Programează o ședință de consiliere



*Psiholog drd. practician autonom în specialitatea psihologie clinică, consilier pentru dezvoltare personală, absolvent de programe de formare profesională acreditate de Colegiul Psihologilor din România pe tema consilierii psihologice și a diverselor tehnici de evaluare psihologică, speaker la festivaluri de dezvoltare personală din țară și străinătate, implicată în implementarea a șapte proiecte finanțate din fonduri europene care au avut drept scop crearea de oportunități de dezvoltare personală pentru studenții UPT, trei dintre proiecte implementate din poziția de director de proiect. Pasionată de meserie și de schimbarea în bine pe care un proces de consiliere psihologică îl poate avea asupra unei persoane*

Șef oficiu MPT CCOC este  
asist. univ. dr. ec. **Lavinia Cernescu**.





Activități de dezvoltare a abilităților "soft" ale studenților realizate în Facultatea de Management în Producție în colaborare cu CCOC, în primavara 2024

WORKSHOP "Dezvoltarea de competențe socio-emoționale- relaționarea" (mai 2024)



Concurs foto ( aprilie-mai 2024)

**1. Fii Activ!**

**2. Conectează-te!**

**3. Oferă!**

**4. Învăță!**

**5. Observă!**

# Concurs de fotografie

## Capturând cei 5 pași spre wellbeing

**CÂȘTIGĂTORII VOR PRIMI SUPER PREMII!**



Concursul se desfășoară din perioada **25 aprilie-12 mai 2024**

Pozele vor fi încărcate în spațiul virtual atașat codului QR:  
(folder nou: nume, prenume, specializare și an)



Mai multe detalii pot fi obținute de la Cristina- psiholog CCOC (cristina.halbac@upt.ro)

# Cei 5 pași spre wellbeing

## 1. Fii Activ!

Participă într-o activitate fizică care îți place și care se potrivește nivelului tău de mobilitate și fitness, cum ar fi jocul, grădinăritul sau dansul.

Activitatea fizică poate îmbogăți atât mentalul, cât și fizicul, oferindu-ți o stare de bine atât interior, cât și exterior.

## 2. Conectează-te!

Investește timp în relațiile sociale cu familia, prietenii, colegii și vecinii. Conexiunile sociale sunt importante pentru starea de bine și, totodată, studiile arată că ele pot acționa inclusiv împotriva dobândirii în timp a unor boli fizice sau mintale.

## 3. Oferă!

Fă ceva frumos pentru o altă persoană, mulțumește cuiva, fii generos și zâmbește.

Voluntariatul este asociat cu simțul scopului și al vieții pline de sens.

## 4. Învăț!

Încearcă ceva nou, redescoperă un interes vechi sau stabilește-ți o provocare.

Rămâi curios și învață lucruri noi pentru a-ți spori încrederea și pentru a avea momente distractive.

## 5. Observă!

Fii conștient de frumusețea din jurul tău și observă lucrurile neobișnuite.

Savurează momentul, indiferent dacă ești pe o stradă, iei masa de prânz sau pur și simplu vorbești cu cineva.

A lua aminte și a fi ancorat în momentul prezent este esențial pentru a-ți îmbunătăți starea de bine generală.

Acești 5 pași te îndrumă să trăiești o viață mai plină și mai împlinită.



### Consultare MPT în vederea adaptării activităților CCOC la nevoile studenților

123 studenți MPT au completat chestionarul (100 fiind din anul I).

Întrebări

Răspunsuri

123

Setări

Total p

## Consultare studenți MPT

Draga student UPT,

Îți mulțumim că ai ales să completezi acest chestionar. Răspunsurile tale ne ajută să adaptăm următoarele activități CCOC la nevoile tale.

Consilier dezvoltare personală, Cristina Halbac.

Studenții au simțit că sunt parte a procesului, că părerea lor contează și au fost îndrumați astfel să se centreze pe sine, conștientizându-și temele de dezvoltare personală la care au de lucrat.

Un chestionar similar a fost oferit cadrelor didactice MPT. 2/3 din efectivul lor l-au completat.

## Întrebarea 1:

Din punctul dvs de vedere, care sunt acele abilitati interpersonale (soft skills) care ar fi de dorit sa le dezvolte studentii MPT (in general) in timpul facultatii, pe langa cele academice / profesionale (hard skills) ?

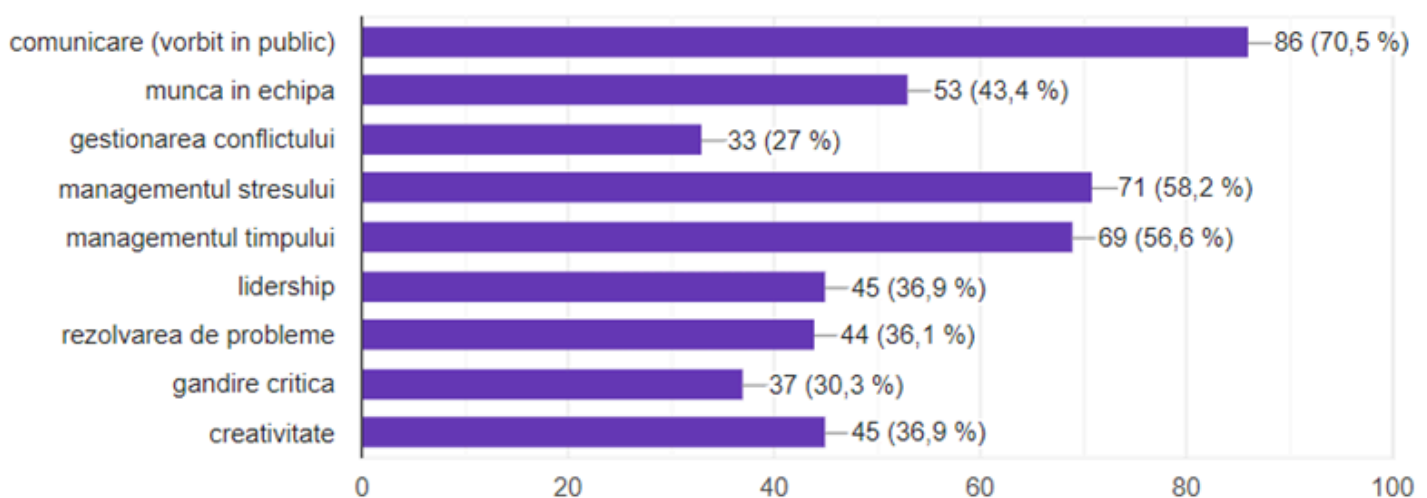
- comunicare (vorbit in public)
- munca in echipa
- gestionarea conflictului
- managementul stresului
- managementul timpului
- lidership
- rezolvarea de probleme
- gandire critica
- creativitate
- Altele: \_\_\_\_\_

## Răspunsuri ale studenților:

Care sunt acele abilitati interpersonale (soft skills) pe care ai dori sa le dezvolti in timpul facultatii, pe langa cele academice / profesionale (hard skills) ?

[Copiază](#)

122 de răspunsuri



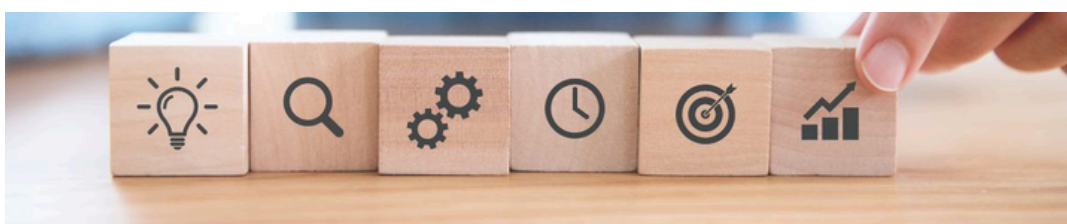
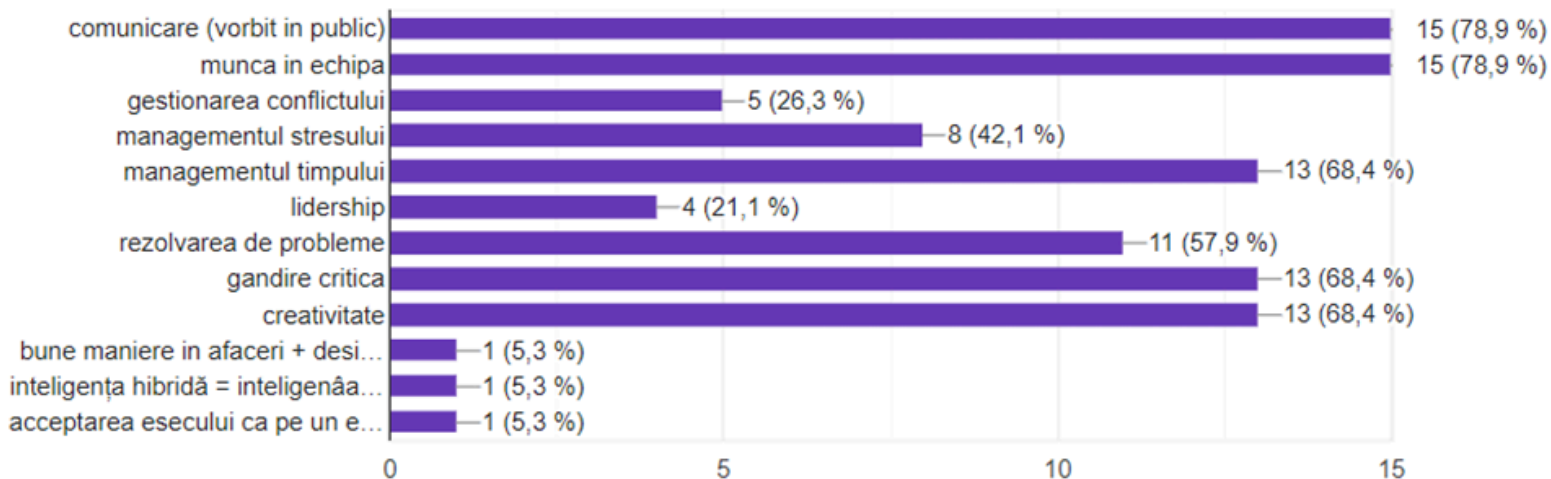
## Răspunsuri ale cadrelor didactice:

comunicare (vorbit în public) 78,9%  
 muncă în echipă 78,9%  
 gestionarea conflictului 26,3%  
 managementul stresului 42,1%  
 managementul timpului 68,4%  
 leadership 21,1%  
 rezolvarea de probleme 57,9%  
 gândire critică 68,4%  
 creativitate 68,4%



Au fost propuse 3 alte teme de dezvoltare personală:

bune maniere în afaceri + design vestimentar 5.3%  
 inteligența hibridă = inteligența umană + inteligența artificială 5.3%  
 acceptarea eșecului ca pe un element normal în procesul de formare 5.3%.

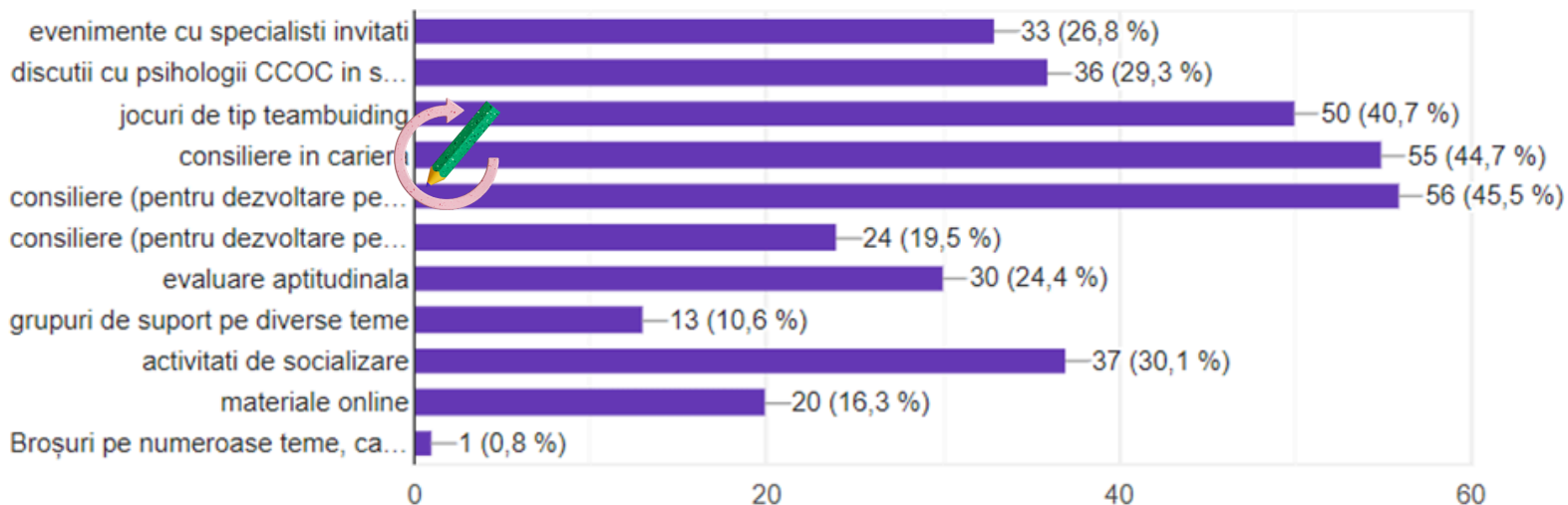


### Întrebarea 2:

Din punctul dvs de vedere, ce tip de activitati de dezvoltare personala si autocunoastere ar fi mai productive pentru studentii MPT?

- evenimente cu specialisti invitati
- discutii cu psihologii CCOC in sala de curs a studentilor
- jocuri de tip teambuiding
- consiliere (pentru dezvoltare personala si autocunoastere) individuala
- consiliere (pentru dezvoltare personala si autocunoastere) de grup
- evaluare aptitudinala
- grupuri de suport pe diverse teme
- activitati de socializare
- Altele: \_\_\_\_\_

### Răspusurile studenților:



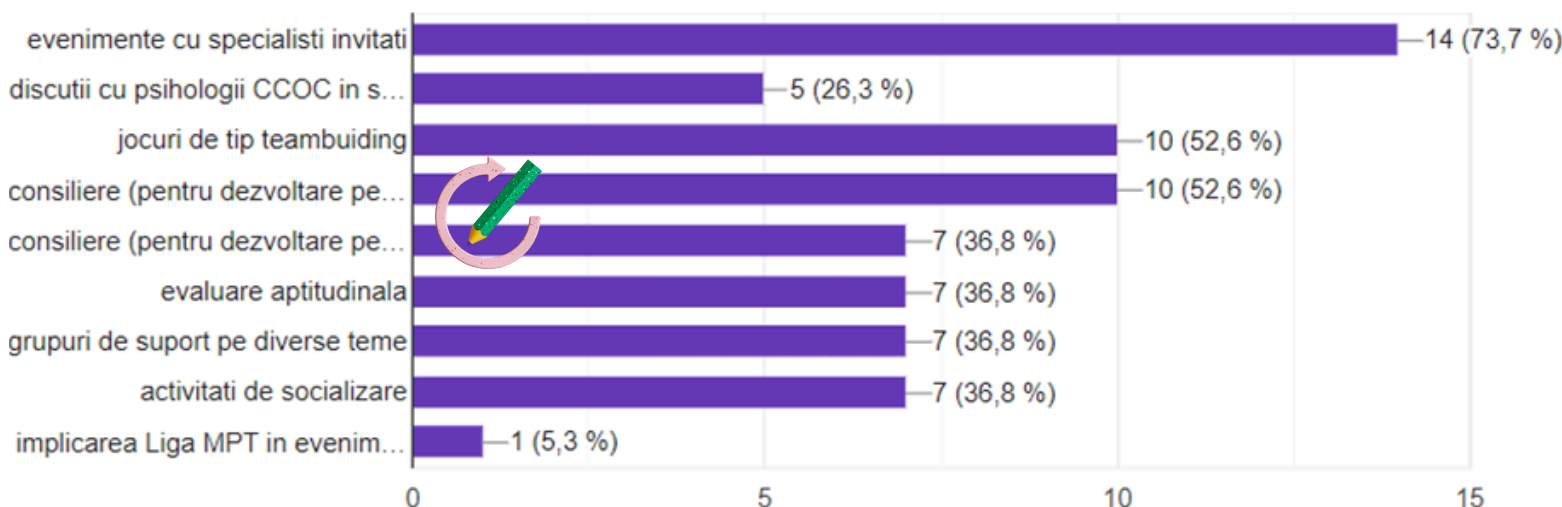
consiliere (pentru dezvoltare personală și autocunoaștere) individuală 45,5%

consiliere (pentru dezvoltare personală și autocunoaștere) de grup 19,5%

Au propus:

Broșuri pe numeroase teme, care să fie distribuite studenților; reviste cu informații despre UPT și teme cum ar fi consilierea în carieră sau altele, care să apară lunar și să poată fi cumpărate de către studenți; podcasturi cu psihologii CCOC etc.

## Răspusurile cadrelor didactice:



Consiliere (pentru dezvoltare personală și autocunoaștere) individuală (52,6%)

Consiliere (pentru dezvoltare personală și autocunoaștere) de grup (36,8%)

A fost propusă și: implicarea Liga MPT în evenimente construite în facultate pt student (5,3%)





### Întrebarea 3:

Care sunt, din punctul dvs de vedere, principalele provocari cu care se confrunta studentii MPT azi?

#### Răspunsul tău

### Unele răspunsuri ale studenților:

Timpul/Managementul timpului 22  
Orarul/programul 6  
echilibrul între viața academică și cea personală 1

Stresul, presiune/ presiunea de a se adapta la schimbările tehnologice și sociale rapide 21  
Suprasolicitarea 1  
Burnout 1

Comunicare în public 14  
Comunicarea/comunicarea în afara dispozitivelor electronice 3  
Lipsa de comunicare 1

Disciplina personală când vine vorba de învățat ne bazăm mereu pe „motivație” 1  
lipsa de motivație 1  
gestionarea materiei și învățatul 2  
cu unele materii 4  
Sesiunea/ promovarea examenelor 8

De a lua notițe, idei principale 1  
Lipsa de viziune și autocunoaștere, pentru studenții din anul I cel puțin 1

Trezitul de dimineață 1

Studenții nu apucă să participe în diverse proiecte/voluntariate destinate lor din cauza unei lipse de promovare adecvată 1

Adaptarea la cerințele academice și sociale într-un mediu în continuă schimbare, precum și echilibrarea între responsabilitățile academice, extracurriculare și financiare.

Munca în echipă 3  
Colegii din cămin 1  
Rezolvarea conflictelor 1

Distanța între facultățile în care se desfășoară cursuri/seminarii/laboratoare 1

Oportunități de practică 1

Gestionarea emoțiilor 9 (din care anxietate 4, frica de "nou"/ frica de noi începuturi 2/ frica de a ieși din zona de confort 1)

Concentrarea 1  
Încrederea în sine 1  
Tehnologia 2

Lipsa de informare și îndrumare în carieră 2  
Găsirea unui post de muncă potrivit abilităților 1

Nedreptate 1  
abandonul școlar 1

gestionarea banilor 1  
costurile ridicate ale educației 1  
foamea 1

Renunțarea la egoism 1...

### Întrebarea 3:

Care sunt, din punctul dvs de vedere, principalele provocari cu care se confrunta studentii MPT azi?

#### Răspunsul tău

#### Unele răspunsuri ale cadrelor didactice:

Volumul mare de informații, gestionarea timpului, Claritate privind direcțiile de dezvoltare în carieră (lucruri concrete), Luarea de inițiative la nivel de grup și propunerea de soluții  
 Lipsa de comunicare, modul de organizare  
 Răbdarea de a audia un curs, de a încerca să înțeleagă și să participe activ și de a citi ulterior  
 Comunicare deficientă, lipsa unui sistem de valori sănătos  
 Managementul stresului și al timpului, rezolvarea de probleme  
 Adaptarea la un volum mare de informații, lipsa abilității de a asculta și învăța sistematic  
 Nu înțeleg conceptul de dezvoltare personală; nu știu să gestioneze conflictele  
 gândirea critică, stabilire obiective, criterii etice  
 Lipsă interes  
 Gestionarea deficitară a resurselor; recunoașterea și remedierea limitelor de competență/e  
 Lipsa unei educații tehnico-stiințifice de baza obtinuta inainte de facultate  
 competiția în piața muncii & responsabilitate

Un nou stil de predare/invatare, Nivelul de exigență mai ridicat decât la liceu  
 Comunicare/coabitare/colaborare/compatibilizare cu persoane total noi si departe de familie,  
 Gestionarea unei avalanșe de informații noi si nu de puține ori distorsionate,  
 Teama ca nu vor putea face față exigențelor,  
 Frica că nu au făcut cea mai bună alegere și vor pierde un an din viață,  
 Provocarea de avea zilnic/săptămânal teme/sarcini noi la toate disciplinele  
 Dezamăgirea primului test picat/nepromovat  
 Societatea individualistă și rețelele de socializare !  
 Autosuficienta;  
 Interactiunea redusă între colegii de grupă, deficiențe de comunicare, bullying (?), lipsa unei viziuni privind viitorul profesional  
 Lipsa de interes pentru învățare si implicare în alte activități extra-școală

...

### Întrebarea 4

(doar pentru studenți):

Ai mai participat la activități de dezvoltare personală și autocunoaștere? Dacă da, povestește în câteva cuvinte experiența ta.

Textul unui răspuns scurt

Nu: 101 (82.11%)

Da: 18 (14,63%)

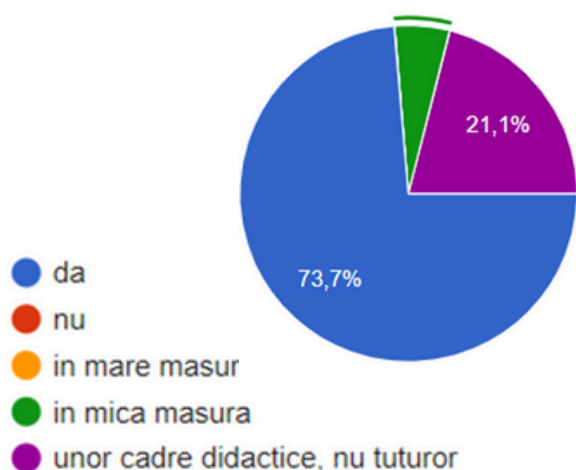
Fără răspuns: 4 (3,25%)

### Impresii:

- Da, au avut un impact ridicat atât la încrederea de sine cât și la cunoașterea de nevoi
- Da, a fost o experiență frumoasă, dar depinde și de persoanele implicate
- O activitate care s-a numit "Ce să fac mamă cu bani", care m-a învățat să imi gestionez mai bine banii
- Am participat în liceu, a fost o experiență frumoasă pe care cu siguranță nu o voi uita.
- Nu am mai participat, dar sunt dispusă să particip și să încerc mai multe lucruri noi.
- Am participat la CCOC îndrumat de un cadru didactic pentru a lua parte la testarea DECAS. Această testare m-a ajutat să mă înțeleg și să mă cunosc mai bine și să pot alege mai ușor locul de muncă potrivit. M-a ajutat și în găsirea acelor puncte mai puțin bune la propria persoană și la care pot lucra.
- M-a ajutat să înțeleg mai multe lucruri legate de mine, m-a ajutat să caut să devin o versiune mai bună.
- Da, am participat la câteva activități care au avut la bază execuții de dezvoltare personală și am rămas cu amintiri plăcute
- Future Manager unde am intrat online la sesiune despre cum ne facem un CV, lucrul în echipă etc.
- Nu, dar m-ar bucura această idee
- Am participat la un joc de grup în cadrul CCOC, pot spune că mi-a plăcut foarte mult.
- Da, am participat și a fost foarte interesant
- A fost o experiență plăcută pe care aș dori să o repet.
- În liceu, activități menite să ne învețe cum să gestionăm stresul, certurile în familie, gestionarea timpului etc.
- Din păcate, nu.
- Da, foarte interesant și m-a ajutat
- Da, mi-a plăcut

### Intrebarea 5

(doar pentru cadre didactice):



Din punctul dvs de vedere, au fost de ajutor activitatile de tip teambuilding, pentru cadrele didactice MPT ?

- da
- nu
- in mare masura
- in mica masura
- unor cadre didactice, nu tuturor
- Altele: \_\_\_\_\_

Da - 73,7%  
Unor cadre didactice,  
nu tuturor 21,1%  
În mică măsură 5,3 %

### Impresii:

- Foarte reușite
- A fost o oportunitate să interacționăm informal unii cu ceilalți și a ajutat mult în a-i privi și din altă perspectivă pe unii de colegi și de a consolida relații.
- Atractivă, ajutorare și interesantă
- Ceva diferit față de activitatea mea normală.
- O experiență frumoasă prin faptul ca am socializat și in afara mediului de lucru.
- O experiență minunată pe care am dori să o repetăm!
- O oportunitate de a ne cunoaște dar ar fi util pe viitor să avem în cadrul acestor team-buildinguri un training specific (instrument de predare/cercetare nou)
- A fost o experiență foarte benefică de a ne cunoaște între noi ca și colegi. M-a ajutat să trec anumite bariere de comunicare în relația cu unii colegi.
- Recreativă și eficientă în contextul integrării în colectiv
- Ținând cont de echipa din care am făcut parte pentru mine a fost în regulă
- Cred că este extrem de important să comunicăm unii cu alții (măcar 1 dată pe lună!) și apoi să ne armonizăm acțiunile.
- Bună, mai ales pentru cei care nu au participat anterior la astfel de activități
- 1) efect favorabil de cunoștere reciprocă; 2) posibilă îmbunătățire viitoare pentru a crește performanțele UPT & FMPT
- Un altfel de .....
- A fost o experiență interesantă.
- Fiind nouă in colectiv, a fost o șansă de a-mi cunoaște colegii
- Ideea a fost buna... in mare a fost o iesire utilă, dupa părerea mea.
- Foarte plăcută!!! Mulțumim pentru organizare!

---

## Teambuilding-ul - instrument valoros al managementului organizațional

În timp ce pentru studenți consolidarea abilităților trebuie să fie o prioritate pentru asigurarea succesului profesional, pentru manageri/antreprenori una dintre cele mai importante priorități este consolidarea echipelor, în acest context al redimensionării peisajului afacerilor prin tehnologie și globalizare. Teambuilding-urile, deși inițial percepute ca o simplă modă managerială, s-au dovedit a fi un element esențial pentru succesul și eficiența organizațională. Aceste activități sunt acum recunoscute ca instrumente valoroase pentru îmbunătățirea coeziunii echipei, a comunicării și a performanței generale.

Teambuilding-urile au evoluat de la simple excursii de weekend la sesiuni complexe de dezvoltare personală și profesională. Inițial, scopul principal era relaxarea și socializarea, dar în timp, accentul s-a mutat pe dezvoltarea abilităților de colaborare, rezolvarea problemelor și îmbunătățirea dinamicii echipei. Astăzi, teambuilding-urile sunt integrate strategic în planurile de dezvoltare organizațională, având obiective clare și măsurabile.

Unul dintre cele mai evidente beneficii ale teambuilding-urilor este îmbunătățirea comunicării. Activitățile de teambuilding sunt concepute pentru a încuraja dialogul deschis și sincer între membrii echipei. Acestea facilitează schimbul de idei și feedback-ul constructiv, esențial pentru un mediu de lucru eficient.

Teambuilding-urile permit angajaților să interacționeze într-un mediu non-profesional, ajutând la construirea de relații personale puternice. Aceste legături de încredere și respect reciproc sunt fundamentale pentru o echipă coezivă și performantă.

Activitățile de teambuilding sunt menite să încurajeze colaborarea și să dezvolte abilitățile de lucru în echipă. Ele oferă oportunități pentru angajați de a lucra împreună la rezolvarea problemelor și atingerea obiectivelor comune, îmbunătățind astfel coordonarea și eficiența echipei.

Participarea la teambuilding-uri poate crește moralul și motivația angajaților. Activitățile de teambuilding sunt de obicei distractive și energizante, reducând stresul și îmbunătățind starea de spirit. Un moral ridicat și o echipă motivată sunt mai productive și mai dispuse să colaboreze.

Teambuilding-urile încurajează gândirea creativă și inovația. Activitățile neconvenționale și provocările noi stimulează gândirea laterală și soluționarea inovatoare a problemelor, ceea ce poate conduce la idei și soluții noi în cadrul organizației.

# De la teorie la practică - Teambuilding-urile MPT

În sistemele educaționale contemporane, una dintre cele mai mari provocări este legarea teoriei de practică pentru a pregăti studenții pentru realitățile pieței muncii. La Facultatea de Management și Producție în Transporturi UPT, se acordă o atenție deosebită nu doar dezvoltării academice a studenților, ci și formării continue a cadrelor didactice. O metodă inovativă și eficientă de a atinge acest obiectiv este organizarea de teambuilding-uri pentru cadrele didactice.

Activitățile de teambuilding pentru cadre didactice sunt concepute pentru a stimula dialogul și colaborarea între membrii echipei academice. Prin participarea la diverse exerciții și jocuri, cadrele didactice își dezvoltă abilitățile de comunicare și învață să lucreze mai bine împreună, ceea ce se reflectă într-o cooperare mai eficientă în cadrul proiectelor educaționale și de cercetare.

Teambuilding-urile oferă un cadru informal în care profesorii pot interacționa și se pot cunoaște mai bine dincolo de contextul academic. Acest lucru ajută la construirea unor relații de încredere și respect reciproc, esențiale pentru un mediu de lucru armonios și productiv.



**Teambuilding 1  
- Zilele MPT, aprilie 2023**

Prin activitățile neconvenționale de teambuilding, cadrele didactice sunt provocate să gândească creativ și să găsească soluții inovatoare. Aceste exerciții pot inspira noi metode de predare și abordări pedagogice care pot fi implementate în curriculum pentru a îmbunătăți experiența de învățare a studenților.

Participarea la teambuilding-uri permite cadrelor didactice să experimenteze direct aplicarea teoriei în contexte practice. Activitățile pot simula situații reale întâlnite în managementul și producția în transporturi, oferind profesorilor o înțelegere mai profundă a materialului pe care îl predau și cum acesta se aplică în industria actuală.

Teambuilding-urile pentru cadrele didactice au un impact direct asupra calității educației oferite la Facultatea de Management și Producție în Transporturi. Experiențele practice și colaborative din teambuildinguri se reflectă în abordări pedagogice mai dinamice și interactive, care pot captiva mai bine studenții și facilita învățarea. Cadrele didactice motivate și angajate sunt mai dispuse să investească timp și efort în dezvoltarea profesională continuă și în îmbunătățirea materialelor didactice. Un corp profesoral coeziv și colaborativ contribuie la crearea unui mediu academic pozitiv, unde studenții se simt încurajați să participe activ și să se implice în proiecte de echipă.

Prin îmbunătățirea comunicării, stimularea creativității și consolidarea relațiilor interpersonale, aceste activități contribuie la formarea unei echipe academice puternice și inovatoare, capabile să pregătească studenții pentru provocările reale ale industriei transporturilor. Investiția în teambuildinguri nu doar că îmbunătățește calitatea predării, dar creează și un mediu de învățare mai motivant și mai eficient pentru toți participanții.

## Teambuilding 1 Zilele MPT, aprilie 2023





**Teambuilding 2 - septembrie 2023**



## Teambuilding 2 - septembrie 2023



# Teambuiding 3 - Zilele MPT, aprilie 2024



## Puterea exemplului și rolul mentorilor în devenirea umană

---

Pe lângă cumulul de informații teoretice și practice, a absolvi o facultate presupune a fi în contact cu colegi - persoane de cam aceeași vârstă care au aceleași pasiuni și cam aspirații în carieră, dar și cu cadrele didactice, ce pot servi deseori drept modele de reușită profesională sau chiar, uneori, deseori, adevărați mentori.

Puterea exemplului oamenilor de succes și rolul mentorilor sunt esențiale în procesul de dezvoltare personală și profesională. Ele oferă îndrumare, inspirație și suport, contribuind la modelarea caracterului și la atingerea potențialului maxim al indivizilor.

Exemplele oferite de persoane de succes, fie că sunt părinți, profesori, colegi sau figuri publice, pot modela comportamentul și valorile unei persoane. Observarea acțiunilor și atitudinilor acestor modele poate inspira și motiva indivizii să adopte practici similare.

Exemplele de succes servesc ca sursă de inspirație. Ele arată că obiectivele ambițioase sunt realizabile și oferă o motivație puternică pentru a persevera în fața dificultăților.

Modelele de succes pot oferi o viziune clară asupra traseului de urmat pentru a atinge anumite obiective. Acestea pot arăta pașii necesari și pot clarifica ce este posibil în anumite domenii.

Observarea experiențelor altora, atât succese cât și eșecuri, oferă lecții valoroase. Exemplele pot arăta ce strategii funcționează și ce greșeli trebuie evitate.

Mentorii oferă îndrumare personalizată și suport adaptat nevoilor și obiectivelor fiecărui individ. Ei pot oferi sfaturi practice și feedback constructiv, ajutând la dezvoltarea abilităților și competențelor necesare pentru succes.

Mentorii joacă un rol crucial în dezvoltarea abilităților profesionale. Ei pot oferi instruire specifică, pot facilita accesul la resurse relevante și pot ghida indivizii în carierele lor.

Mentorii pot deschide uși către rețele de contacte valoroase și oportunități profesionale. Ei oferă sprijin emoțional și moral, ajutând persoanele să facă față provocărilor și să depășească momentele de descurajare. Ei pot fi o sursă de încredere și stabilitate în perioadele dificile.

Mentorii încurajează dezvoltarea gândirii critice și a autonomiei. Ei nu oferă doar soluții, ci îi și îndeamnă pe ceilalți să gândească independent, să exploreze alternative și să ia decizii informate.

Multe corporații au programe de mentorat formalizate care au demonstrat că angajații mentorați au o performanță mai bună, avansează mai repede în carieră și au o satisfacție profesională mai mare.

În școli și universități, mentoratul oferit de profesori și consilieri poate îmbunătăți semnificativ rezultatele academice și poate încuraja studenții să-și continue educația la niveluri superioare.

## 1. Ce este succesul?

Succesul este greu de definit și diferit pentru persoane diferite, ceea ce este bine, pentru că altfel am avea puțini oameni de succes după o definiție standard. Pentru mine înseamnă să te simți împlinit, la orice vârstă, deci poți să ai succes la orice vârstă. Să te simți bine în pielea ta, așa cum se spune, și atunci lucrurile se așează în matcă lor. Nu definesc succesul după cum te văd alții, ci după cum te vezi tu.



Conf. univ. dr. ing.

Ilie Mihai TĂUCEAN

prodecan MPT

## 2. Cine v-a inspirat pe parcursul dvs. academic/profesional?

Parcursul meu academic și profesional a fost inspirat inevitabil de persoanele din mediile în care am fost, medii impuse sau dorite și căutate. Atunci când nu știi încotro să te îndrepti, folosești o busolă. Busola a fost și este familia care te sprijină și te îndrumă toată viața. Busola sunt inevitabil profesorii, și am avut profesori inspiraționali. Busola sunt prietenii, colegii, pe cine cunoști mai îndeaproape sau nu neapărat, dar pe care îi admiri și te inspiră în toate laturile vieții.

## 3. Cum ați ales profesia?

Părinții mei au fost profesori de limba română amândoi, dar nu intenționez să devin profesor. Am început ca angajat în echipa de marketing a unei firme din Timișoara, imediat după terminarea ciclului de licență, timp în care am parcurs și ciclul de master (sau studii aprofundate cum se chema atunci). Tot în acel prim an de după licență am și predat la această facultate, ca asociat, câteva ore la plăta cu ora. În urma ofertei Departamentului de Management, eu și încă câțiva colegi absolvenți am devenit din 1998 colegi și în cadrul Departamentului, și din care am rămas trei și până astăzi. Departamentul s-a dezvoltat în acest timp, a evoluat, putem spune și datorită nouă. A fost interesant și provocator să schimbi rolul așa repede din student în profesor. Au fost primii ani în care tranziția nu a fost ușoară, dar faptul de a vedea studenții care descoperă lucruri, care au momente de "a-ha!", este o recompensă care face ca meseria să merite, care acoperă efortul și greutățile.

---

#### **4. Ce altă profesie ar fi ales dacă nu ar fi aceasta?**

Mi-ar fi plăcut să fiu sportiv. Jucam fotbal tot timpul cât am fost copil, activam împreună cu fratele meu în echipa de fotbal a școlii și a orașului natal până la 12-13 ani. Fotbalul era totul atunci pentru noi, nu știam altceva, și am rămas cu microbul acesta și astăzi, dar doar urmărindu-l. Am participat tot la acea vârstă și la concursul PTAP pe țară ("Pregătire Pentru Apărare Patriei"), unde echipa orașului nostru, care reprezenta județul Arad, a terminat pe locul 9 din 42 de județe și București, am considerat atunci că este o clasare bună. Acolo am avut probă de orientare turistică, în cadrul căreia am folosit evident busola, deci nu este întâmplătoare utilizarea cuvântului "busolă" ca răspuns la întrebarea a doua de mai sus, referitor la parcursul în viață. Tot la acel concurs am luat locul 2 la proba de tir cu pușcă cu aer comprimat, dar toate au rămas în urmă, nu am avut dorința de a activa în armată, nici nu am făcut armata. Doar sentimentul plăcut a rămas că așa fi putut.

#### **5. Ce hobby-uri aveți? Cum vă place să vă petreceți timpul liber?**

După cum aminteam, îmi place fotbalul și îl urmăresc atât cât se poate. Am reluat o activitate care îmi plăcea când am fost copil și anume colecționarea stickerelor Panini cu jucători de fotbal, care se leagă astfel de pasiunea pentru fotbal. Mi-a plăcut de asemenea să citesc literatură SF, în studenție aveam o medie de o carte citită pe săptămână. Acum urmăresc cu plăcere filmele SF și ocazional mai citesc, de obicei când călătoresc. Îmi place să călătoresc, și de plăcere și în interes profesional, iar meseria aceasta are avantajul că permite și combinația celor două. Ascult muzică, am melodii preferate mai mult decât artiști preferați.

#### **6. Care au fost tehnicile de învățare care v-au ajutat în timpul studenției/ de-a lungul timpului? Ați avut o strategie de învățare? Dacă da care?**

Am fost "pasăre de noapte" în studenție, am învățat mai mult și mai bine spre seară și noaptea. Nici acum nu sunt o persoană matinală. Este important pentru fiecare să știe când este mai eficient pe parcursul unei zile, și să maximizeze acea perioadă. Însă m-am antrenat de-a lungul carierei să folosesc cât mai bine tot timpul din cursul zilei, astfel încât să nu mai folosesc sfârșitul zilei pentru serviciu, decât atunci când este neapărat necesar. Am avut și o strategie de învățare pentru examene: să nu mă autoevaluez. Din fericire am avut rezultate foarte bune zic eu, și pentru mine a funcționat. Nu o recomand, din contră, încerc să-i conștientizez pe studenți să se autoevalueze înainte de evaluarea profesorului.

---

## **7. Ce a însemnat MPT pentru dvs.?**

Sunt absolvent MPT, promoția 1997, deci de 25 de ani MPT a însemnat și înseamnă foarte mult pentru mine, și sper că va însemna și pe viitor cariera mea, succesul și împlinirea. Am venit la această facultate, la domeniul de Inginerie și Management, la recomandarea unui profesor de matematică, în care am avut încredere și cred că pot spune că nu a greșit. Acest a fost deci unul dintre persoanele care m-a inspirat, completez astfel răspunsul la întrebarea 2: "Cine v-a inspirat?". Tot aici am terminat masterul și doctoratul și am urmat cariera academică până la nivelul de conferențiar, cu implicare și în managementul facultății ca Prodecan de 10 ani. Cred în pregătirea interdisciplinară pe care o oferă MPT, avem studenți de succes cu care ne lăudăm, avem povești de succes, MPT este o poveste despre succes.

## **8. Ce noi abilități considerați că ar trebui să își dezvolte tinerii azi pentru a fi adaptați la piața muncii?**

Adaptarea este aici cuvântul cheie, deci nu neapărat ce învață tinerii ci cum învață, deoarece viitorul va avea o puternică caracteristică de schimbare, o dinamică a progreselor tehnice care au fost imposibil de predat pe parcursul ciclurilor de învățare formală universitară. Abilitatea și disponibilitatea de a învăța continuu, pe toata durata vieții, este și va fi vitală. Iar noi, profesorii, trebuie de multe ori să învățăm în rând cu studenții. Trebuie de asemenea să nu se limiteze la un anumit domeniu sau specializare, interdisciplinaritatea este ceea ce se va căuta tot mai mult.

## **9. Care este sfatul cel mai bun pe care un mentor îl poate oferi - care este esența vieții pe care e bine să o învățăm?**

Consider că este greu să fii un adevărat mentor, respectiv este greu să îți găsești un mentor care să te ajute cu adevărat. Drumul în viață este mai ușor atunci când primești sprijin, dar trebuie să fie drumul tău. Poți asculta sfaturile primite și să alegi care este calea pe care o dorești. Caută-ți deci calea, busola care îți arată nordul tău adevărat! Progresul apare și când "cei mici" nu ascultă de "cei mari".

---

**10. Aveți un moto după care vă ghidați viața? Dacă da, care e acela?**  
Echilibrul este lucru după care încerc să mă ghidez, și nu pentru că sunt balanță după semnul zodiacal. Universul funcționează după legea conservării energiei, consider că există compensație a ceea ce faci, mai devreme sau mai târziu, uneori când nu mai aștepți.

**11. Ce înseamnă pentru dvs fericirea? Dar starea de bine?**  
Dacă succesul am spus că e greu de definit, fericirea este imposibil. Ești mulțumit cu ce ai obținut și în același timp este bine să nu fii mulțumit, pentru a căuta noi împliniri. Cu cât sunt mai greu de obținut, cu atât și fericirea este mai mare.

\*\*\*

Dragă cititorule,

·Care e motto-ul vieții tale? Dar valorile după care îți ghidezi viața?

---

**Steve Jobs:**

„Singura modalitate de a face o treabă extraordinară este să iubești ceea ce faci.”

**Albert Einstein:**

„Încerc să nu judec succesul după câți bani fac, ci după câți oameni ajut.”

**Thomas Edison:**

„Succesul este 1% inspirație și 99% transpirație.”

**Henry Ford:**

„Eșecul este pur și simplu oportunitatea de a începe din nou, de data aceasta mai inteligent.”



Conf.univ.dr.ing.  
Sabina POTRA  
Prodecan MPT

## 1. Ce este succesul?

Un ideal greu de atins, dar imperios necesar a fi dorit, trasat ca obiectiv pe termen mediu și lung. Dacă nu țintim sus, nu putem ajunge departe. Așadar, un om de succes este individul organizat, care nu conține să lupte și să se autodepășească pentru atingerea țintei sale.

## 2. Cine v-a inspirat pe parcursul dvs. academic/profesional?

În primul rând profesorii mei. Am crescut din punct de vedere profesional datorită faptului că nu mi-au făcut drumul ușor, dar m-au îndrumat înspre reușită. Spun acest lucru pentru că persoanele care ne inspiră sunt cele care ne determină să ne dorim mai mult de la noi înainte de toate și să înțelegem că nimic nu este imposibil. Totul ține de efortul pe care suntem dispuși să îl investim pentru ceea ce ne dorim și de oportunitățile care ne ies în cale și pe care nu trebuie să le ratăm.

Nu în ultimul rând familia, care m-a susținut pas cu pas. Fără oamenii dragi aproape, reușita nu este reușită, iar fericirea nu există.

## 3. Cum ați ales profesia?

Profesia m-a ales pe mine. Mi-a plăcut cercetarea din sfera marketingului și a managementului calității, din acest motiv m-am înscris la doctorat. Într-o zi coordonatorul de doctorat mi-a spus: Sabina, vezi că vei ține cursul meu săptămâna aceasta. Atât mi-a trebuit, un amfiteatru plin, o ocazie, o provocare. M-am îndrăgostit iremediabil de activitatea didactică. Iar astăzi sunt binecuvântată cu dublu rol: de cercetător și cadru didactic în cadrul MPT.

## 4. Ce altă profesie ați fi ales dacă nu ar fi aceasta?

Greu de spus. Nu cred că mi se potrivește ceva mai mult decât ce fac în momentul actual.



---

**5. Care au fost tehnicile de învățare care v-au ajutat în timpul studenției/ de-a lungul timpului? Ați avut o strategie de învățare? Dacă da care?**

În primul an de facultate, ca majoritatea studenților, am suferit șocul tranziției de la liceu la învățământul superior: materie foarte multă, diversă și sistematizarea acesteia în sesiune într-un timp scurt. Dar am depășit momentul și am înțeles că trebuie să îmi găsesc propriul stil de învățare, făcându-mi o autoanaliză. Am învățat multe despre mine în timpul studenției, am descoperit că învăț cel mai bine dimineața foarte devreme, că rețin utilizând memoria vizuală, că structurarea subiectelor în scheme mă ajută să îmi amintesc materia chiar și în ciuda emoțiilor puternice din timpul examenelor. Am dezvoltat o strategie de învățare proprie care m-a ajutat ca din anul al doilea să încep a doua facultate și să le termin pe ambele în același timp cu medii mari și bursă de studiu.

**6. Ce a însemnat MPT pentru dvs.?**

Nu pot răspunde în câteva cuvinte. Aș dori să îmi explic răspunsul pe larg. Am terminat liceul profil uman. Îmi amintesc ca și cum ar fi astăzi că am citit despre MPT dar îmi era frică de materiile ingineresti, și am considerat că profilul terminat în liceu este un impediment prea mare pentru a veni la MPT. Am greșit. Putem tot ceea ce ne propunem dacă suntem dispuși să muncim pentru aceasta.

După finalizarea a două facultăți în paralel, m-am înscris la master în cadrul MPT (MBA - Master in Business Administration). Pe parcursul celor doi ani de master mi-am schimbat total perspectiva și mi-am creat o viziune clară cu privire la viitorul meu. Am fost aleasă să urmez studiile doctorale tot aici, dezvoltându-mi o gândire inginerască, sistematică, care m-a ajutat în toate activitățile desfășurate de atunci încolo. După finalizarea tezei de doctorat pe domeniul Inginerie și Management, am continuat studiile de Tehnologia informației (a treia facultate), iar astăzi sunt pe lângă specialist în relații publice și comunicare, specialist în administrație publică, și inginer. Nu regret deciziile luate pentru că am avut de învățat din toate, însă dacă aș fi avut puțin mai mult curaj, aș fi venit direct la MPT după liceu deoarece absolvenții noștri au cunoștințe pluridisciplinare și înțeleg valențele pieței muncii din diferite ipostaze. Sunt inginerii de mâine, cei care vor pune umărul la ridicarea nivelului de trai din țara noastră. Sunt managerii viitorului, determinați să planifice, adapteze, conducă. Cred în ei.

---

### **7. Ce hobby-uri aveți? Cum vă place să vă petreceți timpul liber?**

Timpul liber mi-l petrec cu familia. Îmi place de asemenea să pictez, să desenez, să citesc și să călătoresc. Încă din copilărie am prins drag de carte, descoperind în paginile lecturii o lume plină de învățătură, care m-a atras și m-a format. Încerc să transmit mai departe dragostea de lectură, atât copiilor mei cât și studenților.

### **8. Ce noi abilități considerați că ar trebui să își dezvolte tinerii azi pentru a fi adaptați la piața muncii?**

Abilitățile cerute astăzi pe piața muncii nu sunt limitate la un domeniu. Nu este de ajuns să cunoști teoretic un subiect, nici să reproduci procese ingineresti complexe. În lumea competitivă în care trăim abilitățile acestea trebuie completate de cele sociale, organizatorice, comunicaționale, financiare. Numai astfel liderul va putea impune o viziune, prin empatie, cunoașterea de sine, comunicare pertinentă, înțelegerea valențelor pieței, negociere și managementul conflictelor. Toate acestea le învață la MPT, restul depinde de el.

### **9. Care este sfatul cel mai bun pe care un mentor îl poate oferi - care este esența vieții pe care e bine să o învățăm?**

În prezent este simplu să reușești în viață deoarece lumea din jur se ghidează după deviza minimului efort. Văd tineri care se mulțumesc cu nota 5, cu variata comodă, cu neimplicarea în activități extracuriculare. Este consecința pandemiei probabil. Însă cei care văd mai departe de săptămâna viitoare, cei care doresc mai mult și sunt dispuși să se implice pentru a obține ceea ce visează, aceia vor reuși. Vor lăsa colegii în spate, vor crește constant profesional, vor înțelege altfel lumea și se vor ridica deasupra majorității. Cei care evoluează continuu reușesc. Și nu doar profesional. Sfatul meu așadar, nu ezitați să munciți din greu pentru ceea ce dă valoare vieții voastre, numai astfel veți fi mulțumiți. Și un om mulțumit este cu adevărat fericit.

### **10. Aveți un moto după care vă ghidați viața? Dacă da, care e acela?**

Dumnezeu, familia, munca. Ordinea nu se schimbă niciodată însă mă implic în toate, muncesc pentru ele.

### **11. Ce înseamnă pentru dvs fericirea? Dar starea de bine?**

Fericirea este o stare care vine din mulțumirea sufletului. Și ești mulțumit când vezi că astăzi ești mai bun, cunoști și faci mai multe decât ieri. Limitarea cea mai păguboasă a minții și a sufletului este plafonarea.

**Liceul absolvit:** Liceul Teoretic „I.C. Brătianu” din Hațeg

**Facultatea:** Facultatea de Științe Economice din cadrul Universității de Vest din Timișoara (licență / doctorat)

Alte studii: Facultatea de Științe Economice din cadrul Universității din Poitiers, Franța (master / doctorat)

Academia Română (post-doctorat)



Prof. univ. dr. habil.

Claudiu - Tiberiu ALBULESCU

## **Loc de muncă/stagii/experiență profesională:**

Profesor universitar în cadrul Departamentului de Management MPT UPT;

Director Departament Relații Internaționale UPT;

Vicepreședinte Senat UPT.

**Burse:** Bursă de studii, Bursă de mobilitate Socrates-Erasmus, Bursă Gustave-Eiffel

## **1. Ce este succesul?**

Pe scurt, succesul reprezintă percepția fiecărei persoane cu privire la impactul pe care-l generează la un moment dat în societate. Însă mai importantă decât definiția succesului sunt ingredientele folosite în vedere obținerii lui: muncă, inteligență, generozitate, smerenie și mult noroc.

## **2. Cine v-a inspirat pe parcursul dvs. academic/profesional?**

Toți acei profesori, colegi sau studenți care au făcut anumite lucruri mai bine decât mine.

## **3. Cum ați ales profesia?**

Profesia de cadru didactic a fost aleasă ca urmare a parcurgerii studiilor doctorale. Mobilitatea de studii Erasmus pe care am avut-o la Universitatea din Poitiers, Franța, m-a determinat să urmez studiile doctorale. A fost deci o alegere care s-a conturat în timp.

## **4. Ce altă profesie ar fi ales dacă nu ar fi aceasta?**

Când am început facultatea îmi doream să devin bancher. Aceasta pentru că băncile au realizat primele și cele mai importante investiții străine directe în România la finalul anilor 1990 - începutul anilor 2000. Din generația mea de colegi de liceu, absolvenți de profil real (matematică - fizică), mai mult de jumătate au ales să urmeze cursurile facultăților de științe economice la acea dată.

## **5. Ce hobby-uri aveți? Cum vă place să vă petreceți timpul liber?**

Îndrăgesc activitățile sportive care au loc în natură iar timpul liber îl petrec cel mai adesea cu familia, derulând astfel de activități.

## **6. Care au fost tehnicile de învățare care v-au ajutat în timpul studenției/de-a lungul timpului? Ați avut o strategie de învățare? Dacă da care?**

Identificarea ideilor principale ce definesc sau caracterizează un subiect sau temă (sinteza în general).

## **7. Ce noi abilități considerați că ar trebui să își dezvolte tinerii azi pentru a fi adaptați la piața muncii?**

Trebuie să fie proactivi și perseverenți, să dorească să facă lucruri și să le ducă la bun sfârșit. Îmbinarea abilităților tehnice și sociale nu este suficientă dacă nu există dorința de a face, cumulată cu disponibilitate la efort.

## **8. Care este sfatul cel mai bun pe care un mentor îl poate oferi un mentor- care este esența vieții pe care e bine să o învățăm?**

Să încerci să faci lucrurile cât se poate de bine acolo unde activezi, păstrându-ți echilibrul intern!

## **9. Aveți un moto după care vă ghidați viața? Dacă da, care e acela?**

Viața merită trăită, nu doar povestită.

## **10. Ce înseamnă pentru dvs fericirea? Dar starea de bine?**

Fericirea înseamnă mulțumire de sine, dragoste și apreciere din partea celorlalți, sănătate. Trebuie reținut că indicele general al fericirii calculat pentru o bună parte a statelor lumii este slab corelat cu indicele calității generale a vieții, ce pune accent pe venituri. Prin urmare fericirea reprezintă un cumul de lucruri mărunte care dau o stare generală de bine. Stare de bine în sine, poate fi momentană, conjuncturală. Ori menținerea sa în timp reprezintă cheia fericirii, un fenomen, de altfel, atât de subiectiv...

## 1. Ce este succesul?

Un echilibru interior pe care îl obții ca urmare a traseului profesional și personal prin valorificarea lecțiilor învățate. În opinia mea, individul care gustă succesul este disciplinat, rămâne motivat și transformă fiecare nereușită într-o oportunitate de a-și stabili noi strategii.



Asist. univ. dr. ec.  
Lavinia-Maria  
CERNESCU  
- șef serviciu CCOC-MPT

## 2. Cine v-a inspirat pe parcursul dvs. academic/profesional?

În primul rând, echipa cu care am lucrat mai mult de 14 ani, accesând fonduri europene, m-a inspirat în domeniul în care am activat prin valorile pe care le împărtășeam. Am fost motivată de grupurile de elevi și studenți care beneficiau de activități extracurriculare, excursii, meditații, sesiuni de consiliere motivațională și orientare în carieră. De asemenea, cadrele didactice care beneficiau de cursuri de formare profesională, programe de coaching și mentorat m-au motivat să scriu și să implementez tot mai multe proiecte europene.

În al doilea rând, m-a inspirat conducătorul meu de doctorat în a alege meseria de cadru didactic. A fost mereu inspirată de profesori care puneau accent pe calitate și integritate. I-am luat drept modele de urmat.

---

### 3. Cum ați ales profesia?

În anii studenției nu m-am văzut niciodată în postura de cadru didactic. Începând cu anul 2014, am fost formator la câteva serii de cursuri de specializare de manager de proiect și am cochetat cu ideea. În anul 2018, coordonatorul meu de doctorat a constatat că am abilități de formator și mi-a recomandat această profesie, având în vedere că am experiență de peste 14 ani în accesare fonduri europene, înființare de start-up-uri și spin-off-uri și pot aduce un plus de valoare studenților.

Încă din anul 2012 am colaborat cu Universitatea Politehnica Timișoara având posturi cheie în diverse proiecte europene, dar abia în anul 2020 am aplicat pentru postul de asistent universitar.

Am finalizat Facultatea de Economice și Administrare a Afacerilor, specializarea de Finanțe Bănci în anul 2009. Am urmat cursurile masterale de Finanțe și Strategii Financiare până în anul 2011.

Mi-a plăcut mult ideea de a fi cercetător, dat fiind faptul că am vrut să pun în aplicare noțiunile aprofundate la teza de doctorat (pe care am finalizat-o în decembrie 2018) prin înființarea unui spin-off academic într-o universitate tehnică.

### 4. Ce altă profesie ai fi ales dacă nu ar fi aceasta?

Cred că mi-aș fi înființat o firmă pe fonduri europene și aș fi activat ca expert accesare fonduri europene.

### 5. Ce hobby-uri aveți? Cum vă place să vă petreceți timpul liber?

Îmi place de asemenea să mă documentez de tot ce se află în sfera medicală, protecția mediului, dezvoltare personală și să călătoresc.

### 6. Aveți un moto după care vă ghidați viața? Dacă da, care e acela?

Dumnezeu are un rol cheie în tot ceea ce întreprind. Nu poți pune limite. Cu cât visezi mai mult, cu atât ajungi mai departe.

### **7. Care au fost tehnicile de învățare care v-au ajutat în timpul studenției/ de-a lungul timpului? Ați avut o strategie de învățare?**

Primul șoc a fost cel de tranziție de la un liceu cu profil de matematică-informatică bilingv engleză spre specializarea de Finanțe.Bănci în anul 2006. Am efectuat un stagiu de practică de 11 luni la BRDE în anul 2 de facultate, care m-a ajutat să înțeleg foarte multe discipline pe care le aveam. Pentru mine cea mai bună metodă de învățare este cea schematică pentru că am memorie vizuală.

### **8. Ce noi abilități considerați că ar trebui să își dezvolte tinerii azi pentru a fi adaptați la piața muncii?**

Abilitățile cerute astăzi pe piața muncii se referă la abilitățile socio-emoționale: creativitate, lucru în echipă, flexibilitate, adaptabilitate, responsabilitate, seriozitate, asumarea răspunderii.

### **9. Care este sfatul cel mai bun pe care un mentor îl poate oferi - care este esența vieții pe care e bine să o învățăm?**

Consider că autocunoașterea este etapa premergătoare angajării. E bine să investești în dezvoltarea ta personală în dobândirea competențelor socio-emoționale prin diverse resurse educaționale. Trebuie să îți stabilești obiective pe termen mediu și lung, limite, să înveți să lucrezi în echipă și să fii persuasiv. Să înveți să primești feedback, să te autodepășești și să te înconjori de oameni care te încurajează. Trebuie să fii proactiv, să finalizezi un lucru pe care l-ai început și să rămâi motivat în atingerea obiectivului stabilit pe termen lung.

### **10. Ce înseamnă pentru dvs fericirea? Dar starea de bine?**

Fericirea este o stare interioară de satisfacție combinată cu atingerea obiectivelor stabilite.

**Liceul absolvit:** Colegiul Național Bănățean Timișoara

**Facultate:** Facultatea de Științe Economice, specializarea Contabilitate și Informatică de Gestiune, Universitatea de Vest din Timișoara

**Alte studii:** Master în Expertiză Contabilă și Evaluări, Doctorat in Contabilitate, Universitatea de Vest, Postdoctorat in Contabilitate, Academia de Studii Economice, București



Conf.univ.dr.ec.

Alin Emanuel ARTENE

## Burse

University of Rome Tor Vergata, Faculty of Economics 2005 - 2006

University of Brescia, Faculty of Economics 2007

University of Southern Brittany, Faculty of Economics, 2009

University of Parma, Faculty of Economics 2015

\*\*\*

Din anul 2013 - Expert contabil si membru al Corpul Expertilor Contabili și Contabililor Autorizați din România, filiala Timiș

În perioada 2004-2008 - director general și coordonator de trafic al unei firme de transport persoane SC Domart Trans SRL



Pentru mine privilegiul de a face parte din MPT e ceva aparte! Este locul în care m-am dezvoltat profesional bucurându-mă de încrederea mentorilor și colegilor mei. Ca și economist, aici mă aflu constant la intersecția tehnologiilor, creației și economiei, am învățat să caut soluții la probleme și să descopăr viabilitatea economică a fiecărei soluții. Interacțiunea cu colegii din MPT m-a ajutat să înțeleg că pentru fiecare problemă, există de obicei multe alternative posibile și trebuie să evaluez costurile precum și beneficiile pentru fiecare alternativă.

### **1. Ce este succesul?**

Eu cred că succesul este ceva ce trebuie să definim fiecare dintre noi. În noua paradigmă economică lumea definește succesul prin bani, faimă și putere. Cred însă că oricât succes ar avea un om, numai virtutea îl poate distinge cu adevărat printre învingători. Nu e de mirare că un studiu publicat recent în *Academy of Management Annals* arată că cei mai de succes lideri sunt persoanele etice.

### **2. Cine v-a inspirat pe parcursul dvs. academic/profesional?**

Pe parcursul meu academic, m-a inspirat în primul rând familia, fiind un factor important al educației mele. Apoi mentorii și profesorii, al căror asistent am fost, care mi-au format sensibilitatea, onoarea și judecata și mi-au trezit imaginația creatoare nu doar prin sfaturi, ci și printr-un șir întreg de acțiuni.

### **3. Aveți un moto după care vă ghidați viața? Dacă da, care e acela?**

"Începe prin a face ce e necesar, apoi ceea ce e posibil și apoi dintr-o dată te vei trezi că faci imposibilul"

### **4. Cum ați ales profesia?**

Cu siguranță sunt deosebit de norocos și recunoscător Bunului Dumnezeu că am avut părinți care au investit în educația mea și m-au călăuzit spre școli de renume, atât în țară cât și în străinătate, dobândind dragoste de învățatură, ordine, dreptate și virtuți. Cred că profesia m-a ales pe mine deoarece fiecare moment în care ești deschis și smerit, ești înconjurat de posibilități infinite de alegere.

### **5. Ce altă profesie ar fi ales dacă nu ar fi aceasta?**

Cred că tot o profesie ce necesită empatie, pentru că eu cred că alegerea unei cariere care îi ajută pe ceilalți este una dintre cele mai pline de satisfacții și mai provocatoare poziții și alegeri de stil de viață pe care le putem face.

### **6. Ce hobby-uri aveți? Cum vă place să vă petreceți timpul liber?**

Îmi place să călătoresc, să descoper oamenii și locuri noi și îmi place cititul, să îmi dezvolt mintea, activitate pe care o consider tot o călătorie, pentru că citind cărți, călătorești în tot felul de locuri îndepărtate. De asemenea îmi plac activitățile în natură, în special îmi place să schiez.

### **7. Care au fost tehnicile de învățare care v-au ajutat în timpul studenției/ de-a lungul timpului? Ați avut o strategie de învățare?**

În primul rând luam notițe la cursuri chiar dacă materialele erau disponibile în PowerPoint pentru că scrisul de mână întărește procesul învățării profunde. Apoi pentru mine a funcționat evidențierea cu markere colorate a ideilor principale din cursuri, astfel reorganizam și rețineam ideile și conceptele principale. Strategia care dă mereu roade este să nu te prezinți niciodată în fața cuiva cu lecțiile neînvățate.

### **8. Ce a însemnat MPT pentru dvs.?**

Eu nu sunt absolvent MPT dar, ca economist nu pot să nu evidențiez scopul economic al facultății. Licențierea în inginerie și management aduce cu sine prosperitate și avantaje economice pentru că oferă posibilități nenumărate de angajare după finalizarea studiilor. Le recomand studenților și absolvenților MPT să fie mândri de alegerea făcută și de facultatea ce le-a oferit posibilitatea să evalueze ideile economice din perspectiva inovării și să ofere soluții creative la probleme complexe.

### **9. Ce noi abilități considerați că ar trebui să își dezvolte tinerii azi pentru a fi adaptați la piața muncii?**

Cea mai importantă abilitate pe care studenții o pot dobândi în mediul concurențial de astăzi este înțelepciunea de a identifica ce funcționează pentru personalitatea lor și în ce sunt interesați și de a avea disciplina de a clădi succesul. Rolul meu de cadru didactic este să ofer studenților mei un mediu ce le permite să crească și să evolueze. Cu siguranță în MPT vor descoperi un mix între ce le stărneste pasiunea și la ce se pricep, pentru că facultatea aceasta se situează la intersecția dintre inginerie și economie oferind studenților cadrul în care pot lua decizii în cunoștință de cauză, pot stimula inovarea și pot crea valoare pentru societate, echilibrând în același timp fezabilitatea tehnică cu viabilitatea economică.

### **10. Care este sfatul cel mai bun pe care un mentor îl poate oferi - care este esența vieții pe care e bine să o învățăm?**

Cel mai bun sfat pe care l-am primit de la părinții mei a fost credința în Dumnezeu și smerenia, ce au fost fundația celorlalte virtuți pe care au putut clădi ulterior profesorii și mentorii mei.

### **11. Ce înseamnă pentru dvs fericirea? Dar starea de bine?**

Fericirea trebuie exersată în fiecare zi. Pentru mine sentimentul de fericire și împlinire vine din familie, unde întotdeauna am găsit afecțiune, sprijin și iubire necondiționată.

## 1. Ce este succesul?

Obiectivele, valorile și prioritățile noastre unice modelează o imagine distinctă a ceea ce înseamnă „succes” pentru fiecare dintre noi. Acesta este motivul pentru care definirea succesului meu nu este doar esențială, ci și responsabilă. Am pornit devreme în această călătorie de auto-descoperire și mi-am canalizat timpul și energia în activitățile cu care am rezonat cu adevărat.



Asist univ. dr. ing.  
Andra Diaconescu

## 2. Cine v-a inspirat pe parcursul dvs. academic/profesional?

De-a lungul inițierii mele în plan profesional am fost ghidată de cei mai buni dascăli, mentori care au știut să îmi arate cu răbdare și înțelepciune potențialul unei cariere în învățământul superior, astfel am valorificat toate învățămintele primite, care m-au pregătit pentru tot ce înseamnă mediul academic.

## 3. Cum ați ales profesia?

Totul a pornit de la un proiect pedagogic realizat în timpul studiilor de doctorat. Îmi plăcea să mă implic în proiecte, să port discuții complexe la mesele rotunde organizate de profesori dar momentul de trezire s-a petrecut în timpul modulului pedagogic când am îmbrățișat ideea de a deveni dascăl.

## 4. Ce altă profesie ar fi ales dacă nu ar fi aceasta?

Specialist în comunicare și relații publice.

## 5. Aveți un moto după care vă ghidați viața? Dacă da, care e acela?

Întotdeauna o provocare te motivează să ieși din zona de confort. Viața fără provocări este plictisitoare!

## **6. Ce hobby-uri aveți? Cum vă place să vă petreceți timpul liber?**

Aș putea spune că timpul liber este oarecum limitat, dar încerc să găsesc timp și pentru activitățile care îmi aduc bucurii: plimbări cu familia, un film bun, un concert live.

## **7. Care au fost tehnicile de învățare care v-au ajutat în timpul studenției/ de-a lungul timpului? Ați avut o strategie de învățare?**

**Daca da, care?**

Îmi făcea plăcere să asist la cursuri și consideram că materia era pe jumătate învățată atunci când îmi luam notițe. Întotdeauna învățam prin schițarea informațiilor din curs. Realizam desene și scheme iar învățarea o făceam de cele mai multe ori prin memoria vizuală.

## **8. Ce a însemnat MPT pentru dvs.?**

Un sprijin, un aliat de nădejde, o familie !

## **9. Ce noi abilități considerați că ar trebui să își dezvolte tinerii azi pentru a fi adaptați la piața muncii?**

Consider că toți tinerii din ziua de astăzi sunt interesați să învețe din activități practice care să îi provoace să gândească creativ chiar și cu ajutorul inteligenței artificiale.

## **10. Care este sfatul cel mai bun pe care un mentor îl poate oferi - care este esența vieții pe care e bine să o învățăm?**

Esența vieții într-un singur cuvânt este dată de impactul pozitiv asupra lumii și împlinirea scopului prin implicarea în construirea vieților, în domeniile care te pasionează și ai dezvoltat abilitățile relevante pentru a excela în ele.

## **11. Ce înseamnă pentru dvs fericirea? Dar starea de bine?**

Atunci când vin acasă și casa este plină de zâmbete și voie bună!

Numele meu este **Cella-Flavia BUCIUMAN** și sunt șef de lucrări în cadrul Facultății de Management în Producție și Transporturi. Parcursul meu profesional până în acest moment, este un cumul de experiențe pe care le-am adunat din multitudinea de experiențe pe care le-am acumulat atât în plan profesional, cât și personal. Am absolvit liceul "Grigore Moisil" din Timișoara în 2003 și dintr-o continuare oarecum firească, am ales să merg mai departe către Facultatea de Automatică și Calculatoare din cadrul UPT.



La finalul anilor de licență, am decis că aș dori să explorez și alte aspecte ale educației mele și am decis să îmi lărgesc orizonturile și să mă îndrept către domeniul administrării afacerilor pentru studiile de master. A fost o schimbare interesantă și mi-a oferit o nouă perspectivă asupra modului în care tehnologia poate fi gestionată și implementată în procesele industriale. Continuând această călătorie, m-am hotărât să rămân să predau în universitate, ceea ce a însemnat realizarea unui doctorat care a îmbinat cunoștințele acumulate în facultate cu cele din domeniul marketingului, oferindu-mi șansa de a contribui la cercetare și de a lucra cu tinerii studenți.

Așa cum spunea Steve Jobs "you can only connect the dots looking backwards", cred că deciziile pe care le-am luat până acum, cel puțin din punct de vedere profesional, au fost cele mai bune pentru mine. Am înțeles că nimic nu este permanent, că trebuie să fiu îngăduitoare cu mine și că în cadrul procesului de învățare și dezvoltare, este perfect normal să faci greșeli, iar important este să înțelegem că multe dintre deciziile noastre sunt reversibile.

## Liceu absolvit:

Colegiul Pedagogic „Carmen Sylva”  
Timișoara

## Facultate:

Facultatea de Management în  
Producție și Transporturi (UPT)

**Bursă:** bursă de performanță (3  
semestre în ciclul de licență și 2  
semestre la masterul în  
desfășurare)

## Alte cursuri:

- Modul Pedagogic-Nivel I
- Stagii de Practică în cadrul Instituției  
Prefectului județului Timiș (4)

## Voluntariat:

1. Organizatori festival internațional de folclor „Ciobănașul”  
(3 ani)
2. Let's Do It, Romania!
3. Școala de activism civic-Societatea Academică din România
4. Activist civic în cadrul proiectului Accelerator de implicare civică  
pentru tineri- Societatea Academică din România
5. Capitala Cultural Europeană 2023 -Timișoara

## 1. Ce este succesul?

Dacă ne luăm după definiția oferită de către DEX, succesul reprezintă rezultatul favorabil, pozitiv al unei acțiuni, dacă privim mai departe în definiție succesul rezultatele ar trebui să fie cel puțin bune sau foarte bune.

După părerea mea succesul nu este doar despre atingerea obiectivelor profesionale și personale, succesul este și despre împlinirea sufletească. Pentru mine succesul înseamnă a trăi autentic, în acord cu principii sănătoase de viață și este strâns legat de satisfacția sufletească și contribuția adusă binelui comun. În cele din urmă, succesul este o chestiune subiectivă, ce diferă de la o persoană la alta. Dar cel mai important este să îți descoperi propriile valori și priorități și să urmărești îndeplinirea lor într-un mod autentic și sănătos pentru tine.

Ciobanu Maria-Cristina  
Student masterand- anul I,  
Managementul Organizațiilor Publice



## 2. Cine v-a inspirat pe parcursul dvs. academic/profesional?

Au fost mai multe persoane pe care le-am admirat pe parcursul meu academic. Încă din liceu am apreciat profesorii autentici, dedicați în meseria lor și cu un spirit de corectitudine. As vrea să amintesc aici de profesoara mea de matematică, un om bun și cald ce a avut o influență destul de importantă în viitorul meu, de la ea am învățat ce înseamnă gândirea analitică și corectitudinea în toate.

Alte două persoane emblematică ce au avut un rol important în formarea mea au fost cele două doamne profesoare coordonatoare la licență. Am apreciat autenticitatea, corectitudinea și capacitatea lor profesională. Sunt puține cuvinte care să descrie încrederea și sprijinul pe care mi l-au acordat nu numai în procesul de scriere al licenței ci și în cei 3 ani de facultate.

## 3. Cum ați ales profesia?

Din spiritul civic și justitiar ce a existat mereu în mine, m-am gândit cum aș putea fi schimbarea de mâine în societate. România are nevoie de specialiști în administrație publică și astfel am ales să studiez administrația publică specializarea științe administrative.

## 4. Ce altă profesie ar fi ales dacă nu ar fi aceasta?

Probabil aș fi ales o carieră în educație la nivel preșcolar sau școlar.

## 5. Ce hobby-uri aveți? Cum vă place să vă petreceți timpul liber?

Cofetăria, îmi place să creez deserturi și să văd bucuria de pe fața oamenilor atunci când degustă din ele, consider că împart bucurie prin acest proces. În timpul liber îmi place să citesc pe cât de mult posibil și să petrec cât mai mult timp în natura.

## 6. Care au fost tehnicile de învățare care v-au ajutat în timpul studenției/ de-a lungul timpului? Ați avut o strategie de învățare? Dacă da care?

Învăț cât mai schematic și m-au ajutat tare mult sintezele făcute de mână. Scheme peste scheme, cât mai colorate au fost cheia succesului. Nu am avut o strategie specifică dar niciodată nu mi-a plăcut să las materia pentru examen pe ultima sută de metri.

## 7. Ce a însemnat MPT pentru dumneavoastră?

MPT a fost ca o mare familie pentru mine, unde am găsit înțelegere, empatie, competitivitate și creativitate.



**8. Ce noi abilități considerați că ar trebui să își dezvolte tinerii azi pentru a fi adaptați la piața muncii?**

O cât mai bună adaptabilitate la schimbare. Piața muncii este într-o continua schimbare și asta necesită și pentru noi o adaptare la ea.

**9. Care este sfatul cel mai bun pe care un mentor îl poate oferi - care este esența vieții pe care e bine să o învățăm?**

Deschiderea către noi experiențe, este cea mai bună cale pentru dezvoltarea personală.

Si as vrea să citez cel mai bun sfat pe care l-am primit eu de profesoara mea, ce m-a ajutat să-mi schimb perspectiva asupra obstacolelor vieții: „Si acum după depășirea acestui obstacol sti ca poți mai mult, orice vis se poate îndeplini cu efort si perseverența.”

**10. Aveți un moto după care vă ghidați viața? Dacă da, care e acela?**

Viata este cel mai frumos dar pe care puteam să îl primim de la Dumnezeu. Astfel fiecare zi este un dar ce trebuie luat ca atare, cu răbdare și iubire.

**11. Ce înseamnă pentru dvs fericirea? Dar starea de bine?**

Consider că starea de bine nu tine neapărat de fericire. Fericirea este o stare efemeră, e vorba de o clipă, de o stare de bine ce poate fi experimentată în diferite moduri. Pacea interioară este adusă de micile momente de fericire pe care le experimentăm în această călătorie numită viață.

Starea de bine pentru mine reprezintă echilibrul interior și exterior. Atunci când ești sănătos atât fizic și spiritual poți spune că ai atins starea de bine.



**„ Nu urca muntii ca lumea  
să te vadă ; urcă muntii  
pentru ca tu sa vezi  
lumea”  
— David McCullough Jr**

**Liceul absolvit:** Liceul Teoretic William Shakespeare Timișoara, filologie, bilingv engleză

**Facultate:** Universitatea Politehnică Timișoara, Facultatea de Management în Producție și Transporturi, Inginerie economică în domeniul electric, electronic și energetic

**Alte studii:** Universitatea Politehnică Timișoara, Facultatea de Management în Producție și Transporturi, Master în Ingineria și Managementul Competitivității și Calității (în limba engleză)



SIMA Denisa-Roxana,  
masterand MPT

**Loc de muncă/stagii/experiență profesională:** Două poziții ocupate în cadrul companiei Continental Automotive Products Timișoara

-25 Iunie 2020 - 1 Mai 2022: SQA (Supplier Quality Assurance) Internship

Responsabilă de asigurarea calitatății materiei prime înainte de eliberarea în producție

-1 Mai 2022 - prezent: Customer Care Engineer

Responsabilă de rezolvarea reclamațiilor din partea clienților, implementarea cerințelor specifice fiecărui client, audituri și self-assessment-uri

**Burse:** Da, atât în timpul facultății, cât și la master (2020 - prezent)

**Câteva cuvinte despre experiența personală la MPT (de ce MPT?):**  
Am ales să îmi continui studiile la MPT, cu toate că terminasem un profil filologic în liceu, deoarece venea cu o ofertă foarte vastă privind materiile studiate. În momentul în care trebuia să îmi aleg facultatea nu îmi era foarte clar ce doresc să fac ulterior facultății și în ce domeniu voi vrea să lucrez, iar MPT mi-a oferit oportunitatea să învăț câte puțin din toate și să îmi dau seama ce se potrivește cel mai bine cu abilitățile mele.

## **1. Ce este succesul?**

Succesul pentru mine înseamnă să ajung să fiu mulțumită de ceea ce fac și de ceea ce am. Succesul înseamnă să vă roadele muncii mele și să nu realizez că am ajuns să muncesc precum în mitul lui Sisif. De asemenea, succesul înseamnă echilibru între viața profesională, academică și cea de familie, dorindu-mi să le am pe toate.

## **2. Cine v-a inspirat pe parcursul dvs. academic/profesional?**

Atât academic, cât și profesional sunt mai multe persoane care m-au inspirat, tocmai pentru că au atins ceea ce eu numesc succes.

### **Cum ați ales profesia?**

Într-o oarecare măsură, ea m-a ales pe mine. Deși aplicasem inițial pentru un alt program de internship, mi s-a propus să aplic pentru un alt program disponibil în cadrul companiei, în departamentul de Calitate. Răspunsul meu a fost da în acel moment, deoarece îmi plăcuse ceea ce făcusem în facultate la materiile de Calitate. Această experiență mi-a dezvăluit faptul că am o gândire orientată spre calitate și că aceasta este profesia pe care vreau să o urmez mai departe.

## **3. Ce altă profesie ar fi ales dacă nu ar fi aceasta?**

Aș fi ales să fiu cadru didactic și să predau tocmai materii ce țin de domeniul calității.

## **4. Ce hobby-uri aveți? Cum vă place să vă petreceți timpul liber?**

Activitatea mea preferată în timpul liber este cititul (de la beletristică, la filozofie, istorie și orice legate de profesia mea), plimbările în aer liber, pe jos sau cu bicicleta. De asemenea, îmi place foarte mult să călătoresc și fac asta cât pot de des și îmi place să îmi petrec timpul la țară, acolo unde e familia mea și animalele mele de companie.

## **5. Care au fost tehnicile de învățare care v-au ajutat în timpul studenției/ de-a lungul timpului? Ați avut o strategie de învățare? Dacă da care?**

Strategia care întotdeauna dă roade este să te apuci din timp, iar eu asta am implementat. Mi-am finalizat proiectele mereu înaintea deadline-ului, am început să învăț înainte de sesiune. Întotdeauna încep să învăț prin a citi cu voce tare materia, iar ulterior scriu (de mână, pe hârtie) un rezumat a ceea ce am înțeles sau reținut, dar cel mai important și cea mai bună tehnică este asocierea cu un exemplu din viața sau cariera mea.

## **6. Ce a însemnat MPT pentru dvs.?**

MPT a însemnat maturizare și șansa de a învăța foarte multe lucruri din diferite domenii. De asemenea, MPT a însemnat conectare și legarea unor relații de durată.

## **7. Ce noi abilități considerați că ar trebui să își dezvolte tinerii azi pentru a fi adaptați la piața muncii?**

Pentru tinerii de azi, concentrare. E o abilitate pe „cale de dispariție”. De asemenea, abilitatea de adaptare rapidă, căci totul se modifică într-un ritm greu de urmat.

## **8. Care este sfatul cel mai bun pe care un mentor îl poate oferi (un profesor studentului/un părinte copilului) - care este esența vieții pe care e bine să o învățăm?**

Cred că cel mai bun sfat e să rămâi tu însuși în orice situație, să îți păstrezi principiile și integritatea. Orice altceva e trecător.

## **9. Aveți un moto după care vă ghidați viața? Dacă da, care e acela?**

„Important nu este să poți face ce vrei, important este să poți ajunge să știi ce vrei. Înainte de a investi timp, bani sau speranțe în ceva, trebuie să știm dacă acel ceva ne este de folos.”

## **10. Ce înseamnă pentru dvs fericirea? Dar starea de bine?**

Fericirea înseamnă să nu mă irosesc pentru lucruri care nu au rost. Starea de bine înseamnă să fiu mulțumită de mine, iar asta se întâmplă când am contribuit cu ceva pentru lumea din jurul meu.

**Liceul terminat:** Colegiul Național „Preparandia - Dimitrie Țichindeal” Arad

**Facultate:** Facultatea de Management în Producție și Transporturi

**Alte studii:** Universitatea Aurel Vlaicu Arad, Facultatea de Științe Economice, Contabilitate și Informatică de Gestiune (în desfășurare)

**Bursă:** 9 semestre bursă de performanță (8 semestre facultate + master în desfășurare)



**Bogluț Geanina - Ioana**  
Masterand an I,  
Ingineria și Managementul  
Sistemelor Logistice

## Loc de muncă/stagii/experiență profesională :

1. Liceul Tehnologic Electrotimiș, Profesor pentru învățământul primar (2023 - prezent)
2. Coordonator proiect "Edu Cycling Ciarda Roșie - Școala 20" (coordonarea și monitorizarea proiectului)
3. Asociația Profimatt, Specialist marketing, Logistică (02/2022 - 07/2023)
4. S.C. Podoabă S.R.L, Asistent manager (05/2021 - 03/2023)
5. Stagiu de practică Gartner Eurotrans, Agent transporturi (07/2022 - 09/2022)

## Ce înseamnă pentru dvs fericirea? Dar starea de bine?

Pentru mine fericirea reprezintă sentimentul de mulțumire și satisfacție interioară, iar starea de bine este influențată de obiceiurile din viața de zi cu zi și de relațiile interpersonale cu cei din jur.

## **Câteva cuvinte despre experiența personală la MPT (de ce MPT?):**

Pentru mine MPT a însemnat și înseamnă cadrul propice dezvoltării mele profesionale și personale. Aici am regăsit un colectiv de cadre didactice deschis, dornic de a ajuta studenții să se dezvolte și să aspire la visuri mărețe. La MPT am întâlnit cadre didactice care au crezut în forțele mele, m-au susținut și încurajat să îmi doresc mereu excelență și m-au inspirat în tot ceea ce mi-am dorit să fac sau să devin.

### **1. Ce este succesul?**

Din punctul meu de vedere, succesul reprezintă îndeplinirea obiectivelor personale și profesionale, într-o anumită perioadă din viața unui individ.

### **2. Cine v-a inspirat pe parcursul dvs. academic/profesional?**

Pe parcursul meu academic, m-a inspirat un cadru didactic al colectivului din facultate, care, pentru mine, reprezintă o sursă de motivație și inspirație constantă. Pasiunea sa pentru domeniul logisticii, obiectul meu de studiu în prezent și abordarea dumnealui față de studenți, au fost factorii care m-au stimulat și încurajat să pășesc pe drumul cunoașterii acestui domeniu, dar și să îmi doresc mereu mai mult de la mine, lucru inspirat din propriul său exemplu.

### **3. Cum ați ales profesia?**

Profesia actuală am ales-o datorită abilităților pe care consider că le dețin pentru această meserie, din pasiunea pentru a învăța și transmite celorlalți cunoștințele dobândite, din dorința de a contribui la formarea generațiilor viitoare și din dorința de a deveni o persoană care îi inspiră pe cei din jur.

### **4. Ce altă profesie ar fi ales dacă nu ar fi aceasta?**

Cu siguranță aș alege o profesie în domeniul transporturilor, deoarece această este pasiunea mea și domeniul pe care îl studiez cu mare interes.

## 5. Ce hobby-uri aveți? Cum vă place să vă petreceți timpul liber?

În general, îmi petrec timpul liber călătorind, fiind și cel mai mare hobby al meu, deoarece consider că din orice călătorie mă întorc cu o altă perspectivă care mă ajută să mă dezvolt personal. Alte două hobby-uri de-ale mele sunt cititul și plimbările în natură cu bicicleta.

## 6. Care au fost tehnicile de învățare care v-au ajutat în timpul studenției/ de-a lungul timpului? Ați avut o strategie de învățare? Dacă da care?

Tehnicile de învățare care m-au ajutat au fost: învățarea prin predare (activă) și învățarea vizuală (grafice, tabele, scheme, schițe). Învățarea prin predare mă ajută întotdeauna să consolidez informațiile acumulate și să înțeleg mai în amănunt tema subiectului.

## 7. Ce a însemnat MPT pentru dvs.?

Dacă ar fi să spun în trei cuvinte ce a însemnat MPT pentru mine, aș spune motivație, perseverență și tenacitate.

## 8. Ce noi abilități considerați că ar trebui să își dezvolte tinerii azi pentru a fi adaptați la piața muncii?

Din punctul meu de vedere, principalele abilități pe care trebuie să le dețină un tânăr pentru a fi integrat în piața muncii sunt: capacitatea de a analiza informații și de a rezolva probleme, capacitatea de adaptare la schimbare, capacitatea de colaborare în echipă și de gestionare a stresului.

## 9. Care este sfatul cel mai bun pe care un mentor îl poate oferi; care este esența vieții pe care e bine să o învățăm?

Unul dintre cele mai valoroase sfaturi pe care un mentor îl poate oferi este să încurajeze învățarea continuă, deoarece, cu toții, vom avea mereu de învățat ceva nou. Acest sfat încurajează înțelegerea faptului că dezvoltarea personală și profesională sunt procese continue și nu se opresc atunci când absolvim studiile sau obținem un loc de muncă.

## 10. Aveți un moto după care vă ghidați viața? Dacă da, care e acela?

Da, acesta este „Marile realizări nu sunt atinse prin putere, ci prin perseverență!” - Samuel Johnson

**Liceul absolvit:** Liceul Teoretic Recas  
**Facultate:** Facultatea de Management în Producție și Transporturi

**Alte studii:**  
Master: Facultatea de Mecanică, specializarea: Managementul Calității Proceselor Tehnologice

**Loc de muncă/stagii/experiență profesională:** Internship în cadrul companiei Continental Automotive Products SRL. Timișoara, în Departamentul de calitate. În prezent ofer suport pentru inginerul Customer Care.

**Burse:** Bursa de merit anul IV studii licența și anul I studii master.



Ilin Laura-Iasmina  
Masterand an I în cadrul  
Facultății de Mecanică  
(UPT)

## Câteva cuvinte despre experiența personală la MPT (de ce MPT?):

Experiența mea în cadrul Facultății de Management în Producție și Transporturi, consider că este una pozitivă deoarece atât profesorii cât și colegii mei m-au tratat cu respect. La MPT am cunoscut persoane frumoase și binevoitoare să ajute la nevoie, cu care am încheiat o prietenie strânsă și de durată.

Am ales MPT, datorită faptului că facultatea are o dublă specializare și totodată datorită recomandărilor și a experiențelor pozitive ale absolvenților acestei facultăți.

### 1. Ce este succesul?

Succesul înseamnă atingerea obiectivelor propuse, și reușită în domeniile în care activează o persoană.

### 2. Cine v-a inspirat pe parcursul dvs. academic/profesional?

În parcursul meu ca studentă am fost influențată pozitiv de o parte din profesorii de la cursuri, seminarii și laboratoare, iar profesional sunt inspirată de profesionalismul cu care lucrează colegii mei de muncă și mai ales de echipa din care fac parte.



### 3. Cum ați ales profesia?

Am ales să lucrez în domeniul calității deoarece m-a atras acest domeniu încă din cadrul Facultății MPT, unde am învățat despre Ingineria și Managementul Calității.

### 4. Ce altă profesie ar fi ales dacă nu ar fi aceasta?

O altă profesie pe care aș alege-o ar fi în domeniul economic sau R&D.

### 5. Ce hobby-uri aveți? Cum vă place să vă petreceți timpul liber?

Îmi place să îmi petrec timpul liber, citind, ascultând muzica sau să mă plimb în natură.

### 6. Care au fost tehnicile de învățare care v-au ajutat în timpul studenției/de-a lungul timpului? Ați avut o strategie de învățare? Dacă da care?

Strategia mea de învățare se rezuma la foaie și pix. Astfel că, pentru învățarea unui mod de rezolvare a exercițiilor sau problemelor, singurul mod prin care puteam să învăț era și este rezolvarea acestora, scriind fiecare pas al exercițiilor de mai multe ori pentru a înțelege modul de rezolvare.

Ce a însemnat MPT pentru dvs.?

Pentru mine MPT reprezintă o șansă în plus pentru a-mi urma visul și a-mi atinge obiectivele profesionale. Consider că dubla specializare Inginerie și Management m-a ajutat să înțeleg atât aspecte legate de economie și management cât și aspecte tehnice, ingineresti, ceea ce m-a ajutat să conștientizez ceea ce doresc să realizez pe plan profesional.

### 7. Ce noi abilități considerați că ar trebui să își dezvolte tinerii azi pentru a fi adaptați la piața muncii?

Cred că abilitățile necesare pe piața muncii de azi sunt flexibilitatea și modul în care tinerii își manageriază task-urile și timpul astfel încât să poată face față tuturor provocărilor de la locul de muncă.

### 8. Care este sfatul cel mai bun pe care un mentor îl poate oferi (un profesor studentului/un părinte copilului) - care este esența vieții pe care e bine să o învățăm?

Cred că cel mai bun sfat din partea unui mentor este să nu renunțe niciodată să muncească din greu pentru visele sale și să fie încrezător că ceea ce face și își dorește îi va reuși cândva.

### 9. Aveți un motto după care vă ghidați viața? Dacă da, care e acela?

Moto-ul meu în viață este următorul: Drumurile dificile întodeauna conduc către destinații frumoase!

### 10. Ce înseamnă pentru dvs fericirea? Dar starea de bine?

Pentru mine fericirea semnifică Dumnezeu, familie, pace, sanatate și reușită pe plan personal și profesional, iar starea de bine semnifică o conștiință împăcată și o inimă mulțumitoare pentru ceea ce am.

**Liceul absolvit:** Colegiul Național Bănățean, secția umană, Științe Sociale

**Facultate:** Științe ale Comunicării  
Universitatea Politehnică Timișoara

**Alte studii:** Facultatea de Drept  
Universitatea de Vest, certificare  
Institutul Cialdini

**Loc de muncă/stagii/experiență profesională:** Președinte fondator  
Liga Studenților din cadrul Facultății  
de Științe ale Comunicării UPT

**Burse:** anul 1,3 - licența, anul 1,2-  
master, anul 1,2,3-doctorat



**CHINCEA REBECCA IOANA**  
student doctorand

### **Ce înseamnă pentru dvs fericirea? Dar starea de bine?**

Deși am o experiență de viață relativ scurtă (27 de ani) consider că fericirea vine când te aștepti mai puțin. Uitându-mă retroactiv îmi dau seama că marile momente de fericire au venit spontan, dar nu datorită unei reușite, ci datorită faptului că sunt aici și acum. Pentru mine fericirea este o trăire interioară pe care sufletul o dictează, nici de cum creierul. Pot să spun că am simțit fericirea autentică de câteva ori în viață și nu se compară cu nici o altă senzație. Ultima dată când m-am simțit fericită a fost în data de 19 februarie 2024, nu știu exact de ce...m-am uitat la dată pentru că mă simțeam ciudat de fericită. Cred că este semnalul sufletului de a ne spune că suntem pe drumul bun. În schimb, starea de bine poate veni și atunci când ești comod sau te mulțumești cu puțin, depinde de persoană și context...dar fericirea vine după sacrificii și când te aștepti mai puțin.

## 1. Ce este succesul?

Pentru mine succesul reprezintă echilibrul dintre minte și inimă. Astfel, inima decide ceea ce iubești, pentru ce vrei să lupti și care sunt visele tale, iar mintea aduce armamentul necesar în a lupta pentru ceea ce iubești. Consider că nu există succes atât timp cât nu îți place cel puțin ceea ce faci. Sunt o persoană idealistă care crede că adevăratul succes poate fi gustat doar atunci când interesele raționale se întâlnesc undeva pe drumul vieții cu emoția, iubirea și riscul.

## 2. Cine v-a inspirat pe parcursul dvs. academic/profesional?

Foarte multe cadre didactice, în special de la facultate. Îmi aduc perfect aminte că în anul I la Facultatea de Științe ale Comunicării mergeam la curs la domnul Tămășilă de la ora 8:00. Mi-a plăcut de profesorul Tămășilă pentru că nu îngreuna viața studenților, iar atmosfera de la curs era degajată și înțelegeam totul de curs. Desigur, au mai fost cadre didactice precum: domnul Luminosu cu care am făcut dreptul comunicării și având cu el în comun sfera juridică am rămas plăcut surprinsă cât de ușor puteam înțelege de la el anumite noțiuni juridice. Pe lângă acestea, mereu mi-a plăcut statutul de profesor universitar, au o anumită prestanță, decență și inteligență greu de găsit altundeva în ziua de astăzi.

## 3. Cum ați ales profesia?

De mică mi-a plăcut să explic ceea ce știam, dacă era cine să mă asculte. Prima mea mare dragoste a fost istoria Egiptului Antic și timp de aproximativ 3 ani de zile mi-au spus părinții că știau fără să vrea neapărat câte papirusuri au fost scrise în perioada domniei lui Ramses al 2-lea. După ce am intrat la facultate, mi-a fost mai mult decât clar că doresc să fiu profesor. Am ales acest drum deoarece pasiunea legată de domeniul comunicării transcende orice altă modă a cotidianului (domeniul IT, economic, etc). Sinceră să fiu nu mă văd altundeva decât într-un mediu academic unde pot discuta sau dezbate idei, premise, etc despre aria în care m-am specializat.

## 4. Ce altă profesie ar fi ales dacă nu ar fi aceasta?

Deși am făcut Facultatea de Drept, nu am ales profesia de avocat sau orice profesie juridică deoarece sunt un om empatic și cred că m-aș fi implicat mult prea mult din punct de vedere emoțional. Cu toate acestea, dacă nu aveam ocazia să fiu pentru viitor asistent universitar cred că aș fi ales să fiu notar.

## 5. Ce hobby-uri aveți? Cum vă place să vă petreceți timpul liber?

Majoritatea hobby-urilor mele se încadrează în sfera în care m-am specializat. Îmi place să citesc cărți care sunt conexe cu domeniul meu, să învăț diferite programe de analiză a datelor. Pe lângă acestea, petrec mult timp cu câinele meu de câte ori am ocazia și mai practic echitația...iubesc orice activitate este legată de animale.

## 6. Care au fost tehnicile de învățare care v-au ajutat în timpul studenției/ de-a lungul timpului? Ați avut o strategie de învățare? Dacă da care?

Am învățat doar singură, pe mine studiul de grup nu m-a ajutat niciodată. Mi-am impus un mod de învățare spartan deoarece eram la două facultăți și voiam să ofer cât de mult pot la amândouă. Sunt o pasăre de noapte când vine vorba de învățat, ajungeam acasă pe la ora 19 (deoarece avea și activități cu liga, iar în alte zile aveam seminarii de la 10 la 18 seara) și de la ora 20:30 până la ora 1-2 noaptea învățam. M-a ajutat foarte mult tehnica hărții mentale și tehnica profesorului, îmi imaginam că explic unui grup de oameni ceea ce citeam. Consider că este foarte important fii ancorat în activitatea de învățare, fără telefon și orice element care ar putea distorsiona atenția.

## 7. Ce a însemnat MPT pentru dvs.?

Deși nu am absolvit MPT, am avut profesori de la MPT care mi-au predat la Facultatea de Științe ale Comunicării atât în ciclul de licență cât și la ciclul de master și mi-a plăcut foarte mult că sunt un colectiv tânăr care îți oferă ajutorul de aceea am și ales să fac doctoratul la MPT. MPT pentru mine înseamnă unitate și profesionalism.

## 8. Ce noi abilități considerați că ar trebui să își dezvolte tinerii azi pentru a fi adaptați la piața muncii?

Cred că trebuie să muncească mai mult, să nu mai fie atât de sensibili la provocările vieții fie ele personale sau profesionale. Mai mult, am observat că generația actuală nu verifică informația atunci când o primesc ori o informație trebuie verificată din minim trei surse (o regulă care se aplică jurnalismului, dar eu cred că oriunde putem aplica această regulă). Cei mai mulți preiau o informație și nu o verifică ajungând să creadă diferiți formatori de opinie care nu au expertiză în domeniu. Pe lângă acestea, consider că trebuie să înțeleagă că toți dispunem de 24 de ore, iar timpul este un aliat al nostru, oamenii îl transformă în dușmani.

## 9. Care este sfatul cel mai bun pe care un mentor îl poate oferi, care este esența vieții pe care e bine să o învățăm?

Să nu uităm niciodată că pe lângă noi există o forță divină care reglează lucrurile și dacă i te adresezi te va ajuta oricând. Pentru mine, Dumnezeu are un rol primordial în tot ceea ce fac și va avea mereu pentru că Lui îi datorez puterea pe care am avu-o să depășesc mai multe obstacole ale vieții.

## 10. Aveți un motto după care vă ghidați viața? Dacă da, care e acela?

"Destul de modest încât să știu că pot fi înlocuit, destul de încrezător să știu că nu va fi la fel de bine fără mine".



Numele meu este **Bianca Selegean** (ex. Stochita), și sunt absolventă a Facultății de Management în Producție și Transporturi, promoția 2014-2018, precum și a masterului Ingineria și Managementul Calității și Competitivității, promoția 2018-2020, iar în momentul de față ocup poziția de Head of Production Line Planning Timișoara pentru Draexlmaier România.



Îmi amintesc cu drag de perioada studenției, a fost o perioadă foarte importantă pentru mine, atât pentru formarea mea ca specialist, cât și pe plan personal, deoarece în facultate, nu numai că mi-am dezvoltat abilități de a deveni lider și specialist în procesele de producție, dar am dezvoltat și abilități de iubită, ulterior soție a colegului de grupă :)

**Cum aș defini eu succesul?** În primul rând, pentru fiecare dintre noi, succesul înseamnă altceva. Este o noțiune subiectivă, iar pentru mine, succesul reprezintă echilibrul între o viață personală împlinită și cariera care poate să ne susțină stilul de viață. De ce am definit cuvântul carieră și nu viață profesională? Deoarece consider că orice om, pentru a evolua, își impune anumite limite ce își dorește să și le autodepășească, iar apoi, obiectivul în dezvoltare va trebui revizuit. Dacă la 22 de ani, succesul pentru mine era să devin specialist în inginerie industrială, la 25 de ani, succesul meu era să devin Head of Production Line Planning Timișoara. La 26 de ani, succesul meu era să devin mamă. Practic, la 28 de ani, sunt în proces de revizuire a ceea ce înseamnă succesul pentru mine în acest moment.

## **Cine v-a inspirat pe parcursul dvs. academic/profesional?**

Cred că orice om își lasă amprenta asupra noastră și a parcursului nostru în viață, dar îmi amintesc cu mare drag de decanul meu de an, domnișoară prof.dr. Larisa Ivașcu. Dumneaei ne-a susținut necondiționat pe parcursul celor 4 ani de studiu, atât pe mine cât și pe colegii mei. Un alt om ce și-a pus amprenta asupra dezvoltării mele a fost domnul decan prof. dr, Marian Mocan, deoarece dumnealui a fost persoana care m-a ghidat pe parcursul celor 6 ani de studiu, atât pentru lucrările de licență și de dizertație, cât și pentru parcursul de dezvoltare a soft-skill-urilor de care aș avea nevoie pentru atingerea obiectivelor propuse. Cu dumnealui am realizat în anul 2 o Matrice SWOT, pentru a-mi putea realiza un plan de dezvoltare.. cred că și în ziua de azi mai am acea analiză în agendă.. Așa, am învățat să îmi adaptez mereu obiectivele în funcție de potențialul meu, dar și de potențialul factorilor externi, precum și mereu să îmi ajustez target-ul și mereu să țintesc maisus.

## **Cum ați ales profesia?**

Cred că profesia m-a ales pe mine :)). Tatăl meu își dorea foarte mult să studiez Medicina, și a avut grijă să mă însoțească la examen, să fie sigur că nu voi avea vreo deviație și că voi merge pe calea aleasă mai mult de el. Întâmplarea a făcut că eu să stau câteva zile înainte de examen la prietena mea din copilărie, de profesie Inginer Mecanic, care îmi povestea cu drag toate activitățile pe care ea le face la lucru. În noaptea dinaintea examenului, am visat că eu voi fi inginer. Așadar, a trebuit să iau măsuri: am terminat mai repede examenul la Medicină, am alergat la ușa din spate și am mers să mă înscriu la MPT. Mama mea chiar îmi zicea în momentul înscrierii că simte că, indiferent de ce voi face, eu voi rămâne la MPT. Și așa a fost.

## **Ce altă profesie ar fi ales dacă nu ar fi aceasta?**

Cred că, dacă nu aș fi avut revelația privind faptul că eu voi fi inginer, eram medic de familie sau medic anestezist la ora actuală.

## **Ce hobby-uri aveți? Cum vă place să vă petreceți timpul liber?**

În general, după lucru, mă ocup de familie. Îmi place să petrec timp în aer liber cu băiețelul, să facem diferite activități de crafting. Călătorim foarte mult cu el, deoarece ne dorim să experimenteze foarte mult. Pe lângă aceasta, mă ocup cu crearea de aranjamente florale din hârtie și susțin partea de contabilitate la afacerea familiei în domeniul agriculturii.

**Care au fost tehnicile de învățare care v-au ajutat în timpul studenției/ de-a lungul timpului? Ați avut o strategie de învățare? Dacă da care?**

Una dintre tehnicile mele de învățare era să îmi notez ideile principale pe bazacărora să dezvolt eu firul narativ. Sunt inginer la bază, deci toate lecțiile mele se bazează pe scheme. Că și strategie, de obicei, după ce îmi scriam tot caietul, citeam cap-coadă tot, apoi îmi făceam bilețele de subiecte, pe care încercam să le dezvolt răspunsul pe loc. Încă mai funcționează metoda asta la mine, deoarece pot cu ușurință să reproduc un document sau o analiză doar parcurgând-o o dată.

**Ce a însemnat MPT pentru dvs.?**

Pentru mine, MPT a însemnat locul unde am prins aripi, dar și unde am legat cele mai frumoase prietenii. Mi-am cunoscut actualul soț în cadrul facultății, a fost colegul meu de grupă, prietenii mei sunt colege de facultate, iar colega mea de banca începând cu anul 2 îmi este una dintre cele mai bune prietene. Consider că am legat diverse prietenii și amicitii cu mulți dintre colegi, astfel încât pot spune că generația noastră este una care și a păstrat conexiunile.

**Ce noi abilități considerați că ar trebui să își dezvolte tinerii azi pentru a fi adaptați la piața muncii?**

În primul rând, orice tânăr ar trebui să își dezvolte abilitățile de soft-skills. Cunoscut foarte multe cazuri de persoane foarte competente, dar care au lacune pe parte de comunicare, făcând mult mai dificilă adaptarea lor la evoluția pieței. Trăim în era vitezei și a tranziției către E-Mobility în industria auto, de aceea trebuie să ne adaptăm cunoștințele hard, precum și cele Soft. Din experiența mea, sau dacă ar fi să dau timpul înapoi, pe lângă cunoștințele tehnice ce le-am dobândit, aș adăuga: rezolvarea problemelor, munca în echipă, comunicarea orală și eficientă, gândirea strategică.



**Care este sfatul cel mai bun pe care un mentor îl poate oferi; care este esența vieții pe care e bine să o învățăm?**

Ca mentor, deoarece formează echipe de specialiști, dar și ca părinte, mereu spun că trebuie să învățăm să privim orice experiență ca o lecție învățată. Faptul că vom învăța o parte mai puțin plăcută a unui lucru sau vom experimenta lucruri care ne testează limitele și rezistența, ne formează și oameni. Din punctul meu de vedere, viața este cum ți-o faci tu. De tine depinde dacă ți-o vei face frumoasă sau mereu te vei complăce într-o situație neplăcută.

**Aveți un motto după care vă ghidați viața? Dacă da, care e acela?**

Nu există câștig, nu există eșec, ci doar lecții învățate. Viața este plină de oportunități, trebuie să vedem mereu ce câștig avem din orice experiență trăită.

**Ce înseamnă pentru dvs fericirea? Dar starea de bine?**

Fericirea, pentru mine, este să petrec cât mai mult timp cu copilul meu, să ne creăm momente și amintiri împreună. O stare de bine o reprezintă faptul că sunt înconjurată și încerc să mă înconjur pe cât posibil de oameni cu o atitudine pozitivă, alături de care să petrec timp de calitate





Ce e dincolo de ușă?...

**OPORTUNITĂȚI!**

## DE CE #MPT?

### **Claudia Vaszko, studentă la Inginerie și Management**

De ce MPT? Acesta este locul în care poți deveni un antreprenor de succes și poți să devii un om de business. Îmi place MPT, îmi place că aici disciplina este pe primul loc și informația este mai presus decât orice în această facultate. MPT este locul ideal în care poți face activități, poți să te implici în liga studenților din cadrul facultății și te poți redescoperi pe tine însuți. Devino student MPT, devino student al facultății noastre!"



### **Robert Barz, student Administrație Publică**

"În cadrul specializării de Administrație Publică vei putea să descoperi tainele funcționării unui stat și ale unui sistem administrativ, drumul pe care trebuie să îl urmezi pentru ocuparea unei funcții publice, modul de gestionare optimă al unei instituții publice.

Toate aceste cunoștințe le vei putea dobândi cu ajutorul unor cadre didactice competente și al unor specialiști în domeniu prin metode moderne de predare, respectiv materii de actualitate."

### **Sergiu Paraschiv, Team Leader Operation Controlling Hella – absolvent MPT**

“Ce recomandă aceasta facultate din punctul meu de vedere este dubla specializare, Inginerie și Management, oferind astfel orizonturi nelimitate în procesul ulterior de angajare și dezvoltare, într-o piață dinamică.

Intr-o perioadă relativ scurtă, am ajuns să ocup o funcție importantă în cadrul companiei Hella, datorită cunoștințelor dobândite și a îndrumărilor primite în anii de facultate.

**MPT – mai mult pentru tine!”**





○ Gânduri, idei, obiective...





○ Gânduri, idei, obiective...











○ Gânduri, idei, obiective...





○ Gânduri, idei, obiective...





○ Gânduri, idei, obiective...



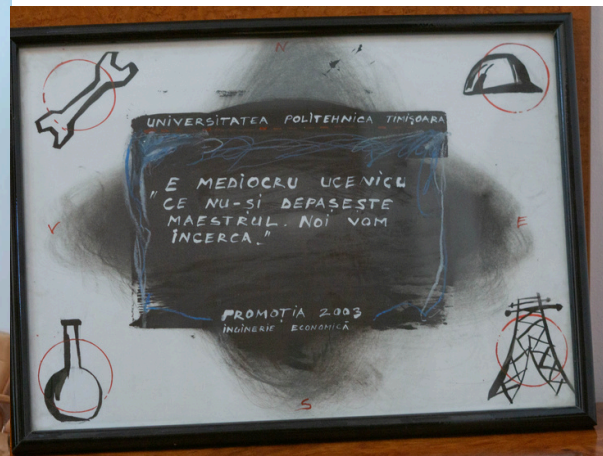
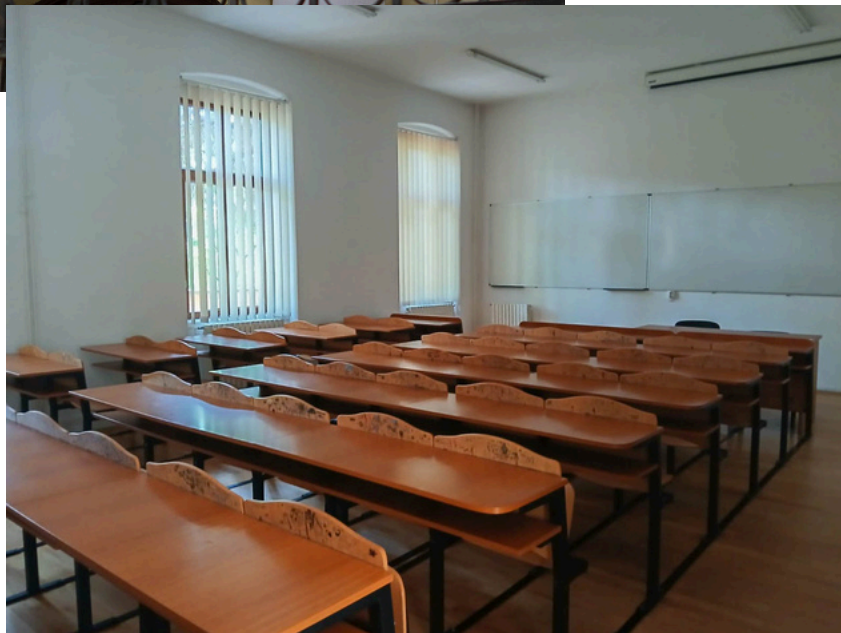


○ Gânduri, idei, obiective...









#MPT...





#MPT..





În călătoria noastră prin labirintul vieții, există momente de claritate care ne îndrumă către destinații neașteptate și revelatoare. Aceste epifanii ne definesc drumul și ne inspiră să explorăm noi orizonturi, să ne descoperim potențialul și să urmăm pasiunile noastre.

Acest material arată cum călătorii care au început la Facultatea de Management în Producție și Transporturi (MPT), au devenit bazele unor cariere de succes și au luminat calea către realizarea personală și profesională, iar epifaniile lor cum devin în ani povestea unei vieți dedicate excelenței și impactului pozitiv în lume.

De asemenea, am prezentat instrumente care ajută studenții în parcursul academic și mai apoi în carieră, precum tehnici de învățare eficientă, activități de consiliere sau testare aptitudinală, care, în cadrul Universității Politehnica Timișoara, sunt gratuite prin Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră CCOC-UPT.

**ISSN 3008 – 489X ISSN-L 3008 – 489X**

