



UNIVERSITATEA DE ȘTIINȚE AGRONOMICE
ȘI MEDICINĂ VETERINARĂ – BUCUREȘTI



RAPORT DE ACTIVITATE
AL SOCIETĂȚII ANTREPRENORIALE STUDENȚEȘTI
SAS - USAMV București
Anul 2020



WWW.USAMV.RO

B-DUL MĂRĂȘTI 59, 011464 BUCUREȘTI
TEL. CENTRALĂ: +4 021 318 2564 ■ TEL. RECTORAT: +4 021 318 2266 ■ FAX: +4 021 318 2988 ■ E-MAIL: POST@INFO.USAMV.RO

CUPRINS

- 1. PREZENTAREA GENERALĂ A SAS - USAMV BUCUREȘTI**
- 2. PROGRAME ȘI ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE ÎN ANUL 2020**
 - 2.1 WEBINAR**
 - 2.2 PANEL ON-LINE**
 - 2.3 CURSURI DE COMPETENȚE ANTREPRENORIALE**
 - 2.4 PROMOVAREA ȘI SPRIJINIREA ÎNFIINȚĂRII UNEI FIRME**
 - 2.5 CONCURS IDEI DE AFACERI**
 - 2.6 ATRACȚIA STUDENȚILOR DIN USAMV PENTRU ANTREPRENORIAT**
 - 2.7 ELABORAREA REVISTEI SOCIETĂȚII ANTREPRENORIALE STUDENȚEȘTI**

USAMV București, Nr.2/2020
- 3. ALTE ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE ADRESATE STUDENȚILOR USAMV BUCUREȘTI PRIN CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ (CCOC)**

1. PREZENTAREA GENERALĂ A SAS - USAMV BUCUREȘTI.

Societatea Antreprenorială Studențească a fost înființată în baza Ordinului M.E.N nr. 3262/2017 privind organizarea și funcționarea de societăți antreprenoriale studențești în sistemul de învățământ superior din România și funcționează de la data de 11.05.2018 prin Hotărârea Senatului USAMV B, fiind constituită ca structură fără personalitate juridică, pe o perioadă nedeterminată, la nivelul USAMV București.



2. PROGRAME ȘI ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE ÎN ANUL 2020

La activitățile derulate în anul 2020 de Societatea Antreprenorială Studențească - USAMV București, au participat studenți din toți anii de studiu și absolvenți (din ultimii 3 ani de la absolvire) de la toate facultățile din cadrul USAMV București: Facultatea de Agricultură,

Facultatea de Horticultură, Facultatea de Ingineria și Gestiunea Producțiilor Animaliere, Facultatea de Medicină Veterinară, Facultatea de Îmbunătățiri Funciare și Ingineria Mediului, Facultatea de Biotehnologii și Facultatea de Management și Dezvoltare Rurală. Activitățile au fost finanțate din fonduri ale Ministerului Educației Naționale, Consiliul Național pentru Finanțarea Învățământului Superior și din bugetul USAMV București, pe componenta de dezvoltare instituțională, prin proiectul **CNFIS-FDI-2020-0375** “Antreprenoriat – necesitate si oportunitate pentru studentii/absolventii USAMVB” – Acronim ANTRESTART.

Scopul proiectului a fost promovarea spiritului antreprenorial în rândul studenților și absolvenților USAMV București. Având în vedere situația creată de pandemia Covid 19, o parte din activitățile proiectului au fost realizate în sistem on line.

Activitățile au fost următoarele:

2.1 WEBINAR

Organizarea la data de 26.10.2020 a webinar-ului cu titlul „Oportunitatile carierei de antreprenor pentru studentii/absolventii USAMVB” pe platforma Zoom.

<https://zoom.us/j/91730553528?pwd=b3NFS1BWRVFFbTZpRFp1SXh6WmJLdz09>

Campania de informare pentru acest webinar a fost promovată pe canalele social media:

<http://consiliere.usamv.ro/webinar-online-oportunitatile-carierei-de-antreprenor-pentru-studentii-absolventii-usamvb/>, Facebook:

<https://www.facebook.com/AntreprenorUSAMV> cu prezentări ale absolvenților antreprenori USAMVB din cadrul celor șapte facultăți, ocazie cu care aceștia și-au prezentat activitatea lor ca antreprenori și au lansat mesaje de încurajare pentru colegii studenți/absolvenți.

Cu sprijinul decanatelor facultăților, au fost identificați foști studenți ai USAMV București, care au dorit să participe la activitatea mai sus amintită, în scopul de a încuraja colegii - studenți/absolvenți pentru demararea unei afaceri în domeniul de studiu ales.



Universitatea de
Științe Agronomice și
Medicină Veterinară
din București

Cum am
devenit
ANTREPRENOR



Și-au prezentat afacerile:

1. Iancu Cosmin – SC PICMAR PROD COM SRL – Director General, absolvent al Facultății de Agricultură, promoția 2020

“Cât trăim învățăm este principiul de bază pe care l-am urmat și încă îl urmez. Agricultură este un domeniu în care lucrurile evoluează cu o viteză foarte mare. În virtutea acestui lucru le-aș sugera tuturor să se țină de școală, să învețe, pentru că fără știință suntem nimic”.

» Cum am devenit **ANTREPRENOR?**

IANCU COSMIN
Director General SC PICMAR PROD COM SRL

“Cât trăim învățăm este principiul de bază pe care l-am urmat și încă îl urmez. Agricultură este un domeniu în care lucrurile evoluează cu o viteză foarte mare. În virtutea acestui lucru le-aș sugera tuturor să se țină de școală, să învețe, pentru că fără știință suntem nimic!”

EMULATII EN MARIU FELINA

Le prezentăm de față administratorul și președintele SC PICMAR PROD COM SRL, Iancu Cosmin. Acesta este unul dintre cei mai tineri antreprenori din România, care a reușit să realizeze o afacere de succes în domeniul agriculturii, unde este liderul în ceea ce privește tehnologia. Este fondatorul și administratorul companiei, care în prezent are...

2. Stelian Loredana – Elisabeta – WALNUT TECHNOLOGY – Administrator, absolventă a Facultății Horticultură, promoția 2015

“Am fost uimită să constat că odată cu parcurgerea materiilor de curs, adăugăm valoare reală cu potențial aplicativ, foarte benefic pentru business. Îmi iubesc profesorii! Ador să fiu în contact

cu ei! M-au sprijinit total în toate cazurile în care nu reușeam să găsec soluții”.

» Cum am devenit ANTREPRENOR?

SAS **Societatea Antreprenorială Studentească**

STELIAN LOREDANA-ELISABETA
AUTO LOREK - Activități
PROIECT LOGEX - Administrator

“ Am fost uimita să constat că odată cu parcurgerea materiei de curs, adăugam valoare reală cu potențial aplicativ, foarte benefic pentru business. Îmi iubesc profesorii! Ador să fiu în contact cu ei! M-au sprijinit total în toate cazurile în care nu reușeam să găsec soluții! ”

De la 2012 în ALTO LOGEX - servicii online de facilitare activități de management
 2012 - membru în proiectul ALTO LOGEX
 În 2012, se realizează servicii de proiectare și consultanță business în zona vitivă din cadrul Facultății de Horticultură și Ingineria și Gestiunea Producțiilor Animale.
 În 2012, a fost inițiată în 2012, proiectul ALTO LOGEX și în anul 2013. Proiectul este implementarea în spațiul online și realizarea activității de consultanță în domeniul
 Activități online în domeniul business: servicii agricole: inginerie, gestiunea activității, servicii de consultanță în proiectare și management în zona vitivă.

FACULTATEA DE INGINERIA ȘI GESTIUNEA PRODUCȚIILOR ANIMALE

3. Ionescu Mihai – MINISTERUL AGRICULTURII ȘI DEZVOLTĂRII RURALE – Consilier personal, absolvent al Facultății de Ingineria și Gestiunea Producțiilor Animale, promoția 2019

“Urmați o universitate care, la sfârșit, vă oferă cu adevărat o meserie! Vreau să fiți mândri că sunteți viitorii ingineri ce vor da de mâncare țării”.

» Cum am devenit ANTREPRENOR?

SAS **Societatea Antreprenorială Studentească**

IONESCU MIHAI
Ministerul Agriculturii - Consilier personal

“ Urmați o universitate care, la sfârșit, vă oferă cu adevărat o meserie! Vreau să fiți mândri că sunteți viitorii ingineri ce vor da de mâncare țării! ”

Un proiect realizat în cadrul proiectului ALTO LOGEX în anul 2012 și în anul 2013
 În 2012, se realizează servicii de proiectare și consultanță business în zona vitivă din cadrul Facultății de Horticultură și Ingineria și Gestiunea Producțiilor Animale.

FACULTATEA DE INGINERIA ȘI GESTIUNEA PRODUCȚIILOR ANIMALE

4. Samoilă Cristina – CATLAND PROFESIONAL SRL – Administrator, absolventă a Facultății de Îmbunătățiri Funciare și Ingineria Mediului, promoția 2014

“Dacă vrei să reușești, învață tot ce poți, din toate domeniile astfel încât să poți transmite interlocutorului tău mesajul: «Eu pot, știu că pot și vreau să pot!» Și atunci când tu transmiți

încredere și profesionalism, înseamnă că ești un profesionist și oamenii te vor căuta ei pe tine, nu tu pe ei”.

5. Petre Stelian - ROMVIT ANIMAL NUTRITION – Administrator, absolvent al Facultății de Biotehnologie, promoția 2009

“Cunoștințele și interacțiunea cu cadrele didactice ale Facultății de Biotehnologie m-au ajutat să mă specializez și să mă dezvolt antreprenorial, reprezentând o fundație solidă pentru orice domeniu de activitate din Agricultură, Zootehnie, Cercetare, Producție sau Managementul Calității”.

6. Vasile Andrei Stefan – SC POPASUL CASA ROMANEASCA SRL – Manager General – absolvent al Facultății de Management și Dezvoltare Rurală, promoția 2009

“Seriozitatea, încrederea de sine, ambiția și respectul pentru cei din jur sunt lucrurile pe care trebuie să le dezvoltăm în viața de viitori antreprenori”.



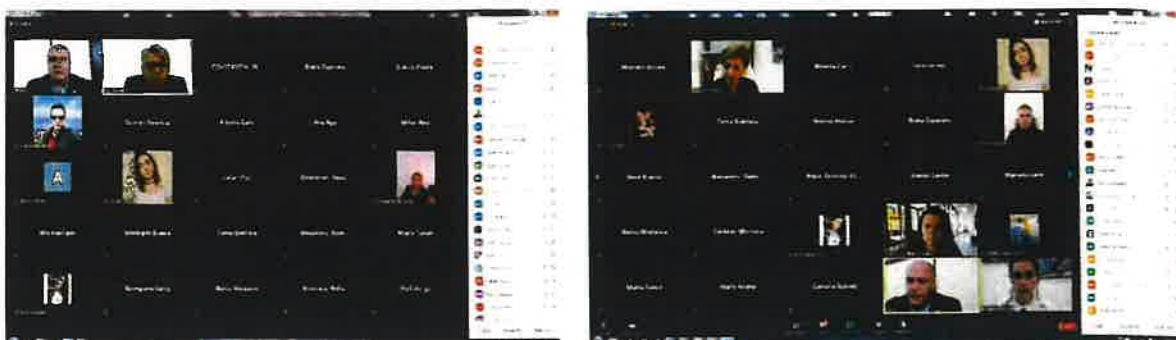
2.2 PANEL ON-LINE

Organizarea unui panel online pe platforma Zoom

(<https://zoom.us/j/91730553528?pwd=b3NF51BWRVFFbTZpRFp1SXh6WmJLdz09>) cu reprezentanți ai administrației publice în domeniul antreprenoriatului, pe tema “Oportunitățile carierei de antreprenor pentru studenții/absolvenții USAMVB”, în scopul creșterii gradului de informare cu privire la măsurile guvernamentale de sprijin și de stimulare a înființării de noi IMM-uri în România.

La acest eveniment on line au participat:

- Consiliul Național al Întreprinderilor Private Mici și Mijlocii din România (CNIPMMR) prin prezenta domnului Sterica Fudulea – *Secretar General al Consiliului Național al Întreprinderilor Private Mici și Mijlocii din România (CNIPMMR)*,
- Incubatorul de afaceri cu portofoliu mixt - Ilfov Business Hub reprezentat prin D-na Damian Corina – *Manager al Incubatorului de afaceri cu portofoliu mixt – Ilfov Business Hub*,
- Harghita Business Center – Odorheiu Secuiesc prin prezenta D-nei Palfi Kinga – *Manager proiect Harghita Business Center – Odorheiu Secuiesc* (<https://hbcenter.ro/ro/>),
- VIA University College, Danemarca prin participarea D-nei Rotaru Carmen - consultant.



2.3 CURSURI DE COMPETENȚE ANTREPRENORIALE

În perioada 12 octombrie – 19 noiembrie 2020, în cadrul campaniei "Oportunitățile carierei de antreprenor" am organizat 4 cursuri de Competențe antreprenoriale pentru studenții anul I, în scopul dezvoltării abilităților și competențelor antreprenoriale și manageriale moderne pentru studenții USAMV din București, actuali sau viitori antreprenori, care prin implementarea propriilor afaceri pot genera dezvoltare locală și oportunități de ocupare a forței de muncă.



Cursurile s-au desfășurat on-line pe platforma Microsoft Teams, iar studenții care au absolvit aceste cursuri au primit Certificate de absolvire, recunoscute de Ministerul Educației Naționale și Ministerul Muncii și Justiției Sociale și premii de participare.

La programul de formare profesională s-au înscris 80 de studenți, 70 dintre aceștia finalizându-l prin elaborarea unui proiect individual cu un plan de afaceri.

Pe parcursul derulării cursurilor, au fost abordate teme de dezvoltare a competențelor antreprenoriale și de dezvoltare personală, în baza unor metode interactive de învățare prin joc de rol, dezbateri, brainstorming, simulări și analiza studiului de caz.

2.4 PROMOVAREA ȘI SPRIJINIREA ÎNFIINȚĂRII UNEI FIRME

Obiectivul acestei activități a fost elaborarea de materiale destinate informării și orientării studenților și absolvenților, în realizarea planurilor de afaceri, pentru înființarea unei firme. Au fost elaborate "Ghidul înființare firmă" și un articolul destinat informării și orientării studenților/absolvenților cu titlul "Stii, Vrei și Poti să fii Antreprenor?", elaborate de Drd. Sorin Merlusca – business trainer USAMVB, ambele publicate în Revista SAS Nr.2/2020.



În scopul de a fi cât mai bine informați, trainerul le-a oferit studenților prin cele 2 articole publicate, informații și răspunsuri punctuale atât despre începerea procesului de înregistrare a unei noi firme reprezentată schematic, cât și răspunsuri la întrebări precum:

1. Ce calități trebuie să am ca să devin un bun antreprenor?
2. De ce aleg să devin antreprenor?
3. Care sunt opțiunile de a iniția o afacere?
4. Cum stiu dacă afacerea mea va fi profitabilă?
5. De unde iau banii necesari începerii activității?
6. Cum trebuie să arate și ce conținut are un plan de afaceri?



Reprezentarea schematică privind începerea procesului de înregistrare a unei noi firme

2.5 CONCURS IDEI DE AFACERI

Concursul ideii de afaceri a fost organizat în perioada: **09 octombrie – 19 noiembrie 2020** de Universitatea de Științe Agronomice și Medicină Veterinară din București în colaborare cu Societatea Antreprenorială Studențească USAMV din București.

Concursul s-a desfășurat, în spațiul virtual pe site-urile www.usamv.ro, www.consiliere.usamv.ro și pe paginile de facebook: www.facebook.com/usamv/,

www.facebook.com/consiliere.usamv/,

www.facebook.com/AntreprenorUSAMV.

Scopul concursului a fost de a motiva studenții USAMV din București pentru întocmirea și prezentarea unui plan de afaceri, deprinderea competențelor necesare unui antreprenor și însușirea demersurilor necesare inițierii și dezvoltării unei afaceri.

În perioada 09.10 - 05.11 au fost depuse 19 dosare de înscriere la concurs. În baza unui Regulament privind organizarea și desfășurarea "CONCURSULUI IDEI DE AFACERI" au fost analizate planurile de afaceri, fiind selectate și premiate cele mai valoroase 5 planuri de afaceri, după cum urmează:

1. Ghilencea Miruna - Facultatea de Management și Dezvoltare Rurală cu proiectul "Livada Bunicului"
2. Farauanu Cristian George - Facultatea de Horticultură cu proiectul "Italian Brasserie"
3. Toma Adrian Catalin - Facultatea de Agricultură cu proiectul "MMDD Agency"
4. Ceauoreanu Valeria Andreea - Facultatea de Management și Dezvoltare Rurală cu proiectul "Înființare pensiune agroturistică, Comuna Arcani, jud. Gorj"
5. Stan Răzvan Costin - Facultatea de Ingineria și Gestiunea Productiilor Animaliere cu proiectul "S.C. Tabacco S.R.L"

Detaliile legate de acest concurs se găsesc pe site-ul: <http://consiliere.usamv.ro/antreprenor-usamv/> și pe pagina de facebook: <https://www.facebook.com/AntreprenorUSAMV>

2.6 ATRACȚIA STUDENȚILOR DIN USAMV PENTRU ANTREPRENORIAL

În cursul lunii septembrie 2020, Institutul Național de Cercetare Dezvoltare pentru Bioresurse Alimentare București - IBA și Universitatea de Științe Agronomice și Medicină Veterinară din București au realizat o cercetare monocentrică cu scopul:

- analizei profilului potențialilor antreprenori (studenți care doresc să demareze o afacere în scopul creării de noi locuri de muncă);
- identificării nevoilor și a percepției acestora cu privire la contextul general al demarării de afaceri în România.

Această cercetare de nevoi a stat la baza elaborării și depunerii de către IBA București și USAMV București a unui proiect în cadrul apelului „Student Innotech” finanțat prin POCU - Axa prioritară



6 – Educație și competențe, Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă/ cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitive identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI.

Obiectivele principale ale cercetării

a) creionarea profilului potențialului antreprenor la nivel național și particularizarea acestuia la nivel regional,

b) analiza percepției potențialilor antreprenori cu privire la contextul demarării unei afaceri,

c) identificarea nevoilor potențialilor antreprenori în vederea demarării unei afaceri.

În vederea atingerii acestor obiective, s-a optat pentru o cercetare de tip mixt, cu itemi cantitativi și calitativi, cu un design metodologic cross-section al (non-experimental).

Cadrul metodologic

În cadrul cercetării am utilizat un instrument de autoevaluare compus din 16 itemi, care se grupează în jurul dimensiunilor măsurate (profilul respondenților, percepția asupra contextului general al demarării de afaceri, nevoile și inițiativele antreprenoriale ale acestora).

Exemple de itemi care au targetat profilul participanților la cercetare sunt: „În ce categorie de vârstă vă încadrați?”; „Care este zona de domiciliu?”.

Pentru a analiza percepțiile respondenților față de contextul demarării de afaceri am folosit itemi precum: „În ce măsură considerați că, în România, inițiativele antreprenoriale au șanse de reușită?” sau „Ce factor v-ar determina să demarați o afacere?”.

Itemii chestionarului sunt micști, alternând întrebările deschise („Ce elemente considerați că sunt importante pentru ca o idee de afacere să se transforme într-o afacere?”) cu cele închise („Aveți în vedere demararea unei afaceri?”).

Chestionarul cuprinde atât itemi cu alegere unică („Ce factor v-ar determina să demarați o afacere?”), cât și itemi cu scorare pe scala Likert („În ce măsură considerați că, în România, inițiativele antreprenoriale au șanse de reușită?”). Niciun item nu a necesitat scorare inversă.

Grupul țintă

Cercetarea s-a adresat studenților înmatriculați la forma de învățământ licența anii II - VI, master an II și doctorat. Scopul a fost de a avea date statistice relevante despre profilul studenților care pot constitui grupul țintă al proiectului.

Eșantionul final al prezentei analize a fost de **594 de participanți** cu vârste cuprinse între 18 și 65 de ani, asigurând reprezentativitatea pentru fiecare categorie de vârstă, încadrare pe piața muncii și regiune de dezvoltare la nivelul României. Eșantionarea este non-probabilistică, de conveniență, completarea chestionarului realizându-se pe bază de voluntariat. Marja de eroare este de +/- 2,5 la un nivel de încredere de 95%.

Concluziile studiului au fost:

- 53,42% intenționează demararea unei afaceri;
- Între 39% și 56% dintre participanți susțin că detin experiență /abilități practice în domeniul demarării afacerii ;
- La întrebarea legată de transformarea unei idei de afacere într-o afacere propriu-zisă,

doctoranzii consideră că identificarea unui segment de piață favorabil este primordial, în timp ce studenții licență și masterat consideră foarte importante dezvoltarea abilităților și cunoștințelor în domeniul **antreprenoriatului**.

2.7 ELABORAREA REVISTEI SOCIETĂȚII ANTREPRENORIALE STUDENȚEȘTI USAMV București Nr.2/ Decembrie 2020

Revista SAS- USAMV București cu nr 2/ Decembrie 2020 este disponibilă și online, pe linkul <http://consiliere.usamv.ro/wp-content/uploads/2019/03/REVISTA-SAS-NR.-2.pdf>



În acest număr al Revistei SAS –USAMV București, se pot regăsi studii, articole și interviuri pe tematici antreprenoriale:

- **STUDIU REALIZAT DE INSTITUTUL NAȚIONAL DE STATISTICĂ PE TEMA „ACCESUL TINERILOR PE PIAȚA MUNCII”, 2016.**
- **ATRAȚIA STUDENȚILOR DIN USAMV PENTRU ANTREPRENORAT**
Institutul Național de Cercetare-Dezvoltare pentru Bioresurse Alimentare – IBA București și Universitatea de Științe Agronomice și Medicină Veterinară din București.
- **ADAPTAREA EDUCAȚIEI UNIVERSITARE LA CERINȚELE PIEȚEI MUNCII ȘI LA CONSTRÂNGERILE ACTUALE.**

Interviurile cu antreprenorii, absolvenți ai USAMV BUCUREȘTI, au fost realizate de Șef lucrări dr Eugenia Alecu, membru al Consiliului Executiv al SAS –USAMV București, în perioada iunie 2020 – octombrie 2020:

- **Aurul mov – o pasiune devenită idee de business sustenabilă!**
MARIUS CHIȚU, Inginer în alimentație publică și agroturism. Antreprenor în Agricultură.
- **Afacere și pasiune: Ambulanța veterinară mobilă**
Dr.vet. RADU DUMITRIU, Medic veterinar și antreprenor în medicină veterinară
- **Ce te pot învăța după 14 ani de antreprenoriat în medicină veterinară!**
Dr.vet. CRISTIAN DANIEL CRISTEA, Medic veterinar și antreprenor în medicină veterinară
- **Dacă ai alte priorități sau dacă îți plac lucrurile simple, în agricultură este greu să reziziți ca antreprenor**
TURCU ANDREI LUCIAN, Inginer și antreprenor în agricultură
- **Am devenit antreprenor, descoperind tainele horticulturii!**
MARIN CONSTANTIN, Inginer și antreprenor în horticultură
- **De la vis la antreprenoriat**
CĂTĂLINA SAMOILĂ, Inginer și antreprenor și expert în securitate și sănătate în muncă, auditor și evaluator
- **Am preluat ștafeta de la bunicul și tatăl meu, am învățat de la cei mai buni profesori agricultură și mă ocup de Agribusiness în Grădiștea, jud. Ilfov**
COSMIN IANCU, Inginer și antreprenor în agricultură

3. ALTE ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE ADRESATE STUDENȚILOR USAMV BUCUREȘTI PRIN CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ (CCOC)

Certificarea Competențelor Digitale CertiPort din cadrul pachetului IC3 GS4/GS5 (denumirea vine de la **Internet and Computing Core Certification® (IC3)**). IC3 este un certificat care se poate obține în urma susținerii unor examene în cadrul unui Centru Autorizat de Testare Certiport, unul din ele fiind chiar USAMVB) compus din 3 examene:

- **KeyApplications (Aplicații Cheie);**
- **Computing Fundamentals (Bazele Utilizării Calculatorului);**
- **Living Online (Folosirea Internetului).**



Acest certificat atestă competențe digitale de bază în utilizarea internetului și a calculatorului, este recunoscut internațional și nu are perioadă limitată de valabilitate.

Pe parcursul anului 2020 și-au certificat competențele digitale CertiPort, un număr de 50 studenți, masteranzi, doctoranzi învățământ cu frecvență (<http://consiliere.usamv.ro/cursuri/perfectionare/competente-digitale/>)



Platforma de joburi - USAMV JOBS Studenții au ocazia să intre în contact direct cu angajatorii din timpul facultății. Astfel, are loc creșterea legăturii cu mediul socio-economic prin realizarea unor serii de evenimente de promovare a USAMVB dedicate întâlnirii student-angajator prin intermediul platformei www.usamvjobs.ro.

Studenții pot identifica oportunitățile de angajare, își pot completa CV-urile și pot simula participarea la un interviu. În perioada 2018 -2020 și- creat conturi **6731 studenți și 116 angajatori**.



BOBOCFEST 2020, eveniment de "Bun venit" organizat de către Asociațiile Studențești și CCOC, dedicat studenților din anul I.

Anul acesta evenimentul s-a desfășurat în mediul online cu ajutorul studenților care au realizat împreună cu reprezentanții CCOC, filmulețe de prezentare pentru fiecare facultate.

Evenimentul a fost prezentat și promovat în mediul online:

<http://consiliere.usamv.ro/stayhealthy-suport-student-usamv/>



#STAYHEALTHY SUPORT STUDENT USAMV

Gestionarea priorităților din timpul studenților se poate dovedi copleșitoare. Pentru a fi eficienți au nevoie de strategii care să le ofere încrederea că pot rezolva orice! La asta contribuie **o minte sănătoasă, un corp sănătos și alimentație de calitate!**

Pornind de la această premisă am dezvoltat un program de activități săptămânale, desfășurate online și destinate studenților/absolvenților USAMV București.

Am fost organizate ateliere, cursuri de fitness virtuale și multe altele: <http://consiliere.usamv.ro/stayhealthy-suport-student-usamv/>

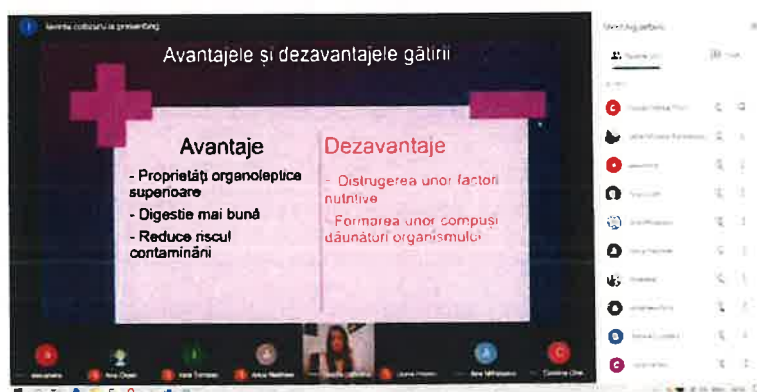


WORKSHOP DE CONSILIERE NUTRIȚIONALĂ

Nutriția este esențială deoarece o alimentație adecvată ajută la prevenirea bolilor și stimulează dezvoltarea și învățarea. Mâncarea potrivită înseamnă o calitate a vieții mai bună, deoarece contribuie la o desfășurare a întregii activități în condiții optime.

Acest workshop s-a desfășurat sub îndrumarea nutriționistei Lavinia Cobzaru.

La dezbaterile online pe teme de nutriție au participat, pe parcursul celor 6 întâlniri săptămânale, **162 studenți** și cadre didactice.



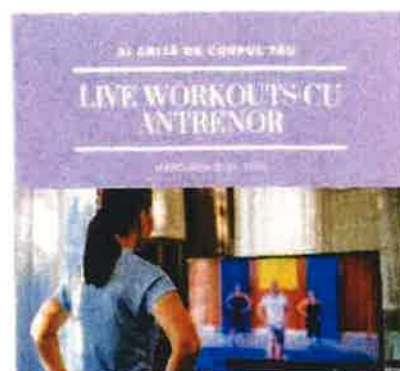
WORKSHOP "FITNESS ONLINE"

Exercițiile fizice ne energizează corpul, dar îi dau și un „boost” creierului. Cercetările arată că exercițiile fizice eliberează proteine în creier, care pot ajuta la îmbunătățirea memoriei și la creșterea performanței cognitive.

Pornind de la aceste premise, în intervalul noiembrie - decembrie 2020 am organizat o serie de antrenamente de fitness online, pe Google Meet, alături de Cornel Moca, instructor de fitness.

Aceste antrenamente online au avut loc în fiecare miercuri, între 16:00 și 17:00, pe parcursul a 6 săptămâni, pe platforma online Google Meet.

La acest workshop de sport online au participat **59 studenți** ai USAMV din București.



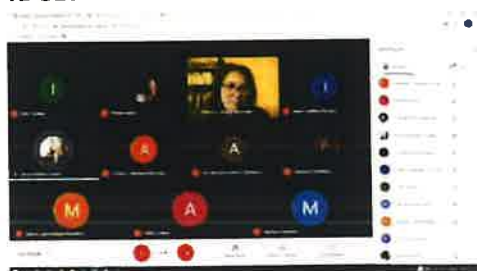
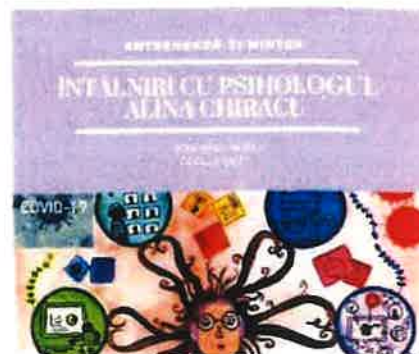
WORKSHOP CONSILIERE PSIHOLOGICĂ ONLINE

În perioada noiembrie – decembrie 2020 am organizat sesiuni săptămânale de consiliere psihologică online, pe Google Meet, alături de doamna psiholog Alina Chiracu.

Aceste întâlniri au avut drept scop principal sprijinirea emoțională a studenților în această perioadă delicată.

Temele abordate:

1. *Cât de bine ne cunoaștem pe noi înșine?*
2. *Cum menținem echilibrul dintre viața personală și viața academică?*
3. *Ce înseamnă autonomia în învățare și cum ajungem la ea?*
4. *Cum ne organizăm timpul și activitățile?*
5. *Care sunt calitățile care ne fac să fim învingători?*
6. *Ce avantaje și ce dezavantaje are învățarea online?*
7. *Ce strategii de învățare sunt mai potrivite?*
8. *Adaptarea la schimbare și acceptarea situației ca strategii de coping.*
9. *Creativitate și imaginație în învățare.*
10. *Cum combatem stresul și anxietatea de testare?*



Aceste workshop-uri de consiliere psihologică s-au bucurat de un real succes în rândul studenților, dovadă fiind prezența online a **167 de participanți**.

CONCURSUL ONLINE DE GĂTIT "JE CUISINE À LA FRANÇAISE POUR MON PROFESSEUR DE FRANÇAIS".

Concursul a fost organizat de către Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră împreună cu Centrul de Reușită Universitară (CRU) din cadrul USAMV București și s-a desfășurat în perioada: 9 – 23 noiembrie 2020, în spațiul virtual corespunzător site-ului: www.consiliere.usamv.ro/ și paginii de Facebook : www.facebook.com/CRU-USAMV-Bucuresti

Scopul Concursului online de gătit "JE CUISINE À LA FRANÇAISE POUR MON PROFESSEUR DE FRANÇAIS" a fost selectarea celui mai creativ, prezentabil și relevant preparat culinar din bucătăria franceză.

Concursul online de gătit s-a adresat tuturor studenților (licență/master/doctorat) din cadrul Universității de Științe Agronomice și Medicină Veterinară din București.

Juriul pentru validarea câștigătorilor și aprobarea premiilor a fost constituit din reprezentanți ai Centrul de Reușită Universitară (CRU) și ai facultății de IGPA din cadrul USAMV din București.

Până la termenul limită de înscriere, respectiv 23.11.2020, s-au înscris 41 de candidați, dintre care 38 candidați au trimis materiale pentru concurs.



Premiile acordate de către AUF în cadrul concursului sunt următoarele:

- Premiul I - în valoare de 500 lei
- Premiul II - în valoare de 400 lei
- Premiul III - în valoare de 300 lei
- Premiu pentru prezentarea cea mai naturală și mai spontană - 200 lei
- Mențiuni (6) - în valoare de 200 lei
- 28 de kituri de participare

USAMV București a acordat câte o tabletă cu internet plătit pentru 2 ani, pentru primii cinci câștigători.

Președinte al Consiliului Executiv SAS-USAMV București

Prof.univ.dr Drăgotoiu Dumitru