Universitatea Politehnica Timișoara

Design your future.

Des
your
fut

sign

r

ure

FACULTATEA DE

Arhitectură și Urbanism

80 BUGET **5** TAXĂ

DOMENIU
Arhitectură

SPECIALIZARE
- Arhitectură (A)

6 ani | Română | A

30 BUGET **10** TAXĂ

DOMENIU
Arhitectură

SPECIALIZARE
- Mobilier şi amenajări interioare (MAI)

3 ani | Română | A

A

Concurs cu probă de verificare a cunoștințelor

m = 0.50*np+0.30*ni+0.2*b

sau

Admitere fără concurs, cu media **(m)** 10, pentru olimpici sau echivalare notă concurs **(np)** cu nota 10 pentu premianții la concursurile agreate conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

m media admitere
np notă probă practică
ni notă probă de interviu
b media de bacalaureat

FAUT - Facultatea de Arhitectură și Urbanism Timișoara
admitere.faut@upt.ro
0256 404 021
arh.upt.ro

FACULTATEA DE

Automatică și Calculatoare

160 BUGET **25** TAXĂ

DOMENIU
Calculatoare și tehnologia informației

SPECIALIZARE
- Calculatoare (C)
- Tehnologia informației (TI)

4 ani | Română | A

80 BUGET **10** TAXĂ

DOMENIU
Calculatoare și tehnologia informației

SPECIALIZARE
- Calculatoare (C En)

4 ani | Engleză | A

175 BUGET **45** TAXĂ

DOMENIU
Ingineria sistemelor

SPECIALIZARE
- Automatică și informatică aplicată (AIA)

4 ani | Română | A

65 BUGET **30** TAXĂ

DOMENIU
Informatică

SPECIALIZARE
- Informatică (I)

3 ani | Română | B

0 BUGET **120** TAXĂ

DOMENIU
Informatică

SPECIALIZARE
- Informatică (I)

Învățământ la distanță

3 ani | Română | C

A

Concurs cu probă de verificare a cunoștințelor la alegere între Matematică sau Informatică sau Portofoliu de realizări

$$m = \frac{4*n1+b}{5}$$

sau

Admitere fără concurs, cu media **(m)** 10, pentru olimpici sau echivalare notă concurs **(n1)** cu nota 10 pentu premianții la concursurile agreate conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

B

Concurs de dosare

$$m = \frac{4*n2+b}{5}$$

sau

Admitere fără concurs, cu media **(m)** 10, pentru olimpici sau echivalare notă concurs **(n2)** cu nota 10 pentu premianții la concursurile agreate conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

C

Concurs de dosare

$$m = b$$

sau

Admitere fără concurs, cu media **(m)** 10, pentru elevi olimpici sau premianți la concursurile agreate conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

m media admitere
b media de bacalaureat
n1 notă concurs
n2 notă la una dintre probele de bacalaureat: informatică, fizică sau matematică (mate-Info, științele naturii)

ac.upt.ro
@ac.upt.ro
admitere.ac@upt.ro
0256 403 289
ac.upt.ro

FACULTATEA DE

Construcții

150 BUGET **100** TAXĂ

DOMENIU
Inginerie civilă

SPECIALIZARE
- Construcții civile, industriale şi agricole (CCIA)
- Căi ferate, drumuri şi poduri (CFDP)
- Amenajări şi construcții hidrotehnice (ACH)
- Construcții pentru sisteme de alimentări cu apă şi canalizări (CSAAC)

4 ani | Română | A

28 BUGET **22** TAXĂ

DOMENIU
Inginerie civilă

SPECIALIZARE
- Inginerie civilă (IC En)

4 ani | Engleză | A

27 BUGET **23** TAXĂ

DOMENIU
Inginerie civilă

SPECIALIZARE
- Inginerie civilă (IC Ger)

4 ani | Germană | A

40 BUGET **35** TAXĂ

DOMENIU
Ingineria instalațiilor

SPECIALIZARE
- Instalații pentru construcții (IC)

4 ani | Română | A

40 BUGET **20** TAXĂ

DOMENIU
Inginerie geodezică

SPECIALIZARE
- Măsurători terestre şi cadastru (MTC)

4 ani | Română | A

A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru elevi olimpici sau premianți la concursurile agreate conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

Facultatea de Construcții din Timișoara
@ct.upt.ro
admitere.ct@upt.ro
0256 404 000
ct.upt.ro

FACULTATEA DE

Electronică, Telecomunicații și Tehnologii Informaționale

ETcTI TM

225 BUGET **75** TAXĂ

DOMENIU
Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale

SPECIALIZARE
- Electronică aplicată (EA)
- Tehnologii şi sisteme de telecomunicații (TST)

4 ani | Română | A

55 BUGET **5** TAXĂ

DOMENIU
Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale

SPECIALIZARE
- Tehnologii şi sisteme de telecomunicații (TST)

4 ani | Engleză | A

0 BUGET **50** TAXĂ

DOMENIU
Inginerie electronică, telecomunicații și tehnologii informaționale

SPECIALIZARE
- Tehnologii şi sisteme de telecomunicații (TST)

Învățământ la distanță

4 ani | Română | B

A

Concurs de dosare

$$m = \frac{4*n+b}{5}$$

sau

Admitere fără concurs, cu media **(m)** 10, pentru olimpici sau echivalare notă concurs **(n)** cu nota 10 pentu premianții la concursurile agreate conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

B

Concurs de dosare

m = b

sau

Admitere fără concurs, cu media **(m)** 10, pentru elevi olimpici sau premianți la concursurile agreate. Conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

m media admitere
n nota obținută la una dintre următoarele probe de bacalaureat: matematică, fizică sau informatică
b media de bacalaureat

Facultatea de Electronică, Telecomunicații și Tehnologii Informaționale
@etcti_timisoara
admitere.etcti@upt.ro
0256 403 291
etcti.upt.ro

FACULTATEA DE

Inginerie Chimică, Biotehnologii și Protecția Mediului

45 BUGET 20 TAXĂ

DOMENIU
Inginerie chimică

SPECIALIZARE
- Ingineria și informatica proceselor chimice și biochimice (IIPCB)
- Chimia și ingineria substanțelor organice, petrochimie și carbochimie (CISOPC)
- Ingineria substanțelor anorganice și protecția mediului (ISAPM)

4 ani | Română | A

30 BUGET 15 TAXĂ

DOMENIU
Ingineria mediului

SPECIALIZARE
- Informatică aplicată în ingineria mediului (IAIM)
- Ingineria și protecția mediului în industrie (IPMI)

4 ani | Română | A

25 BUGET 15 TAXĂ

DOMENIU
Ingineria produselor alimentare

SPECIALIZARE
- Controlul și expertiza produselor alimentare (CEPA)

4 ani | Română | A

A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru elevi olimpici sau premianți la concursurile agreate conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

Facultatea de Inginerie Chimică, Biotehnologii și Protecția Mediului
@chimie.upt.tm
admitere.chim@upt.ro
0256 403 063
chim.upt.ro

FACULTATEA DE

Inginerie Electrică și Energetică

82 BUGET 15 TAXĂ

DOMENIU
Inginerie electrică

SPECIALIZARE
- Electrotehnică (ET)
- Inginerie electrică și calculatoare (IEC)

4 ani | Română | A

72 BUGET 15 TAXĂ

DOMENIU
Inginerie energetică

SPECIALIZARE
- Energetică și tehnologii informatice (ETI)
- Ingineria sistemelor electroenergetice (ISEE)

4 ani | Română | A

A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru elevi olimpici sau premianți la concursurile agreate conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

iee.upt.ro 0256 403 385 admitere.iee@upt.ro @fiee.upt fiee.upt

FACULTATEA DE

Inginerie din Hunedoara

30 BUGET **10** TAXĂ

DOMENIU
Ştiințe inginereşti aplicate

SPECIALIZARE
- Informatică industrială (II)

4 ani | Română | A

35 BUGET **15** TAXĂ

DOMENIU
Inginerie electrică

SPECIALIZARE
- Inginerie electrică şi calculatoare (IEC)

4 ani | Română | A

45 BUGET **15** TAXĂ

DOMENIU
Ingineria autovehiculelor

SPECIALIZARE
- Autovehicule rutiere (AR)

4 ani | Română | A

25 BUGET **2** TAXĂ

DOMENIU
Ingineria mediului

SPECIALIZARE
- Ingineria valorificării deşeurilor (IVD)

4 ani | Română | A

35 BUGET **20** TAXĂ

DOMENIU
Inginerie şi management

SPECIALIZARE
- Inginerie economică în industria chimică şi de materiale (IEICM)
- Inginerie economică în domeniul mecanic (IEDM)

4 ani | Română | A

25 BUGET **5** TAXĂ

DOMENIU
Mecatronică și robotică

SPECIALIZARE
- Mecatronică (M)

Învățământ dual
4 ani | Română | A

A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru elevi olimpici sau premianți la concursurile agreate conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

fih.upt.ro
0254 207 502
admitere.fih@upt.ro
@fih_upt
fih.upt.ro

FACULTATEA DE

Management în Producție și Transporturi

155 BUGET **35** TAXĂ

DOMENIU
Inginerie şi management

SPECIALIZARE
- Inginerie economică în domeniul electric, electronic și energetic (IEDEEE)
- Inginerie economică în industria chimică și de materiale (IEICM)
- Inginerie și management în construcții (IMC)
- Inginerie economică industrială (IEI)

4 ani | Română | A

30 BUGET **10** TAXĂ

DOMENIU
Ştiințe administrative

SPECIALIZARE
- Administrație publică (AP)

3 ani | Română | A

A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru elevi olimpici sau premianți la concursurile agreate conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

mpt.upt.ro
@mpt.upt
admitere.mpt@upt.ro
0256 404 284
mpt.upt.ro

FACULTATEA DE

Mecanică

80 BUGET 30 TAXĂ

DOMENIU
Ingineria autovehiculelor

SPECIALIZARE
- Autovehicule rutiere (AR)

4 ani | Română | A

32 BUGET 20 TAXĂ

DOMENIU
Inginerie industrială

SPECIALIZARE
- Ingineria sudării (IS)
- Tehnologia construcțiilor de mașini (TCM)

4 ani | Română | A

0 BUGET 60 TAXĂ

DOMENIU
Inginerie industrială

SPECIALIZARE
- Tehnologia construcțiilor de mașini (TCM IFR)

Frecvență redusă

4 ani | Română | A

32 BUGET 15 TAXĂ

DOMENIU
Ingineria materialelor

SPECIALIZARE
- Știința materialelor (SM)

4 ani | Română | A

70 BUGET 20 TAXĂ

DOMENIU
Inginerie mecanică

SPECIALIZARE
- Inginerie mecanică (IM)
- Mașini și instalații pentru agricultură și industrie alimentară (MIAIA)
- Mașini și sisteme hidraulice și pneumatice (MSHP)
- Sisteme și echipamente termice (SET)

4 ani | Română | A

20 BUGET 10 TAXĂ

DOMENIU
Inginerie mecanică

SPECIALIZARE
- Inginerie mecanică (IM En)

4 ani | Engleză | A

32 BUGET 20 TAXĂ

DOMENIU
Ingineria transporturilor

SPECIALIZARE
- Ingineria transporturilor și a traficului (ITT)

4 ani | Română | A

80 BUGET 20 TAXĂ

DOMENIU
Mecatronică și robotică

SPECIALIZARE
- Mecatronică (M)
- Robotică (R)

4 ani | Română | A

35 BUGET 5 TAXĂ

DOMENIU
Științe inginerești aplicate

SPECIALIZARE
- Inginerie medicală (IM)

4 ani | Română | A

25 BUGET 5 TAXĂ

DOMENIU
Mecatronică și robotică

SPECIALIZARE
- Robotică (R)

Învățământ dual

4 ani | Română | A

A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru elevi olimpici sau premianți la concursurile agreate conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

FMTimisoara
admitere.mec@upt.ro
0256 403 521
mec.upt.ro

FACULTATEA DE

Științe ale Comunicării

FSC

65 BUGET **10** TAXĂ

DOMENIU
Științe ale comunicării

SPECIALIZARE
- Comunicare şi relații publice (CRP)

3 ani | Română | A

0 BUGET **75** TAXĂ

DOMENIU
Științe ale comunicării

SPECIALIZARE
- Comunicare şi relații publice (CRP ID)

Învățământ la distanță

3 ani | Română | A

40 BUGET **20** TAXĂ

DOMENIU
Limbi moderne aplicate

SPECIALIZARE
- Traducere şi interpretare (TI)

3 ani | Engleză | Franceză / Germană | A

A

Concurs de dosare la care **media admitere = media bacalaureat**

sau

Admitere fără concurs, cu media 10, pentru elevi olimpici sau premianți la concursurile agreate conform metodologiei de admitere a Universității Politehnica Timișoara.

FSCUPT
@sc.upt
admitere.fsc@upt.ro
0256 404 011
sc.upt.ro

Beneficii pentru studenți

Câteva rezultate relevante

- Cazare în cămine studențești pentru toți studenții
- Restaurante studențești cu tarife preferențiale
- Burse studențești
- Transport în comun gratuit sau decontat 90%
- Policlinică studențească
- Consiliere psihologică și vocațională gratuite
- Bibliotecă universitară
- Baze sportive
- Oportunități de studiu și practică în străinătate Erasmus+
- Organizații studențești

- Tabere gratuite
- Târg de cariere
- Parteneriate cu companii
- Stagii de practică sau angajare în companiile partenere
- Acces la evenimente culturale
- Platformă educațională online
- Implicare în comunitate și voluntariat
- Finanțarea participării la competiții naționale și internaționale
- E-mail instituțional cu acces la programe și abonamente digitale
- Sprijin și mentorat în antreprenoriat

Și multe altele.

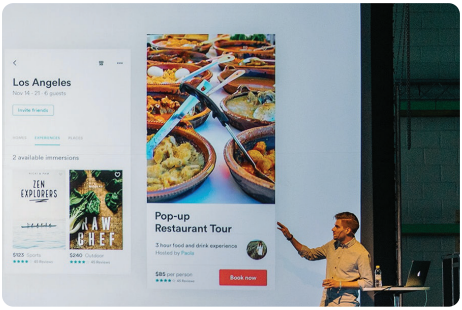
Află mai multe **admitere.upt.ro**

Evenimente gratuite, pentru tine!

CEREMONIA DE ABSOLVIRE

Alumniversum

Celebrează în comunitate reușita absolvirii Facultății prin concerte, momente memorabile și parada absolvenților. Vor fi acolo și prietenii și familia! Primii 7 ani sunt grei... dar cât ai clipi, ai absolvit.



CONFERINȚE

TechTalks

Cel mai cunoscut fizician din lume? Fondatorul Wikipedia? Campion mondial la șah, primul care a avut curajul să joace împotriva unui computer? Câțiva dintre invitații de seamă de la TechTalks. Influenceri cum ar veni, dar în științe și cu acces gratuit pentru studenți.

CULTURĂ, DAR PE LIMBA TA

UPT Campus Creativ

Nu ai timp să mergi la muzeu sau la Filarmonică? Expoziții de artă, piese de teatru, concerte, degustări de vin și câte și mai câte în holurile Facultăților, în săli de curs sau în cămine. Explicăm pe TikTok cum și mai ales de ce.

SPORT

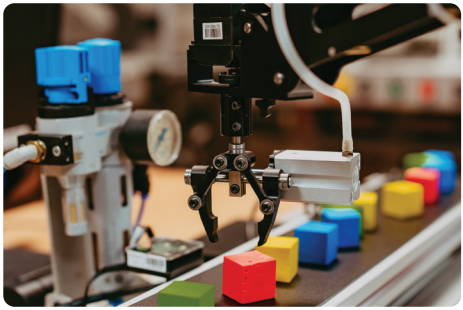
Poli Bike Challenge

Viață sănătoasă doar într-un corp sănătos! Și câte sporturi diferite au tradiție la noi în universitate! Cum ar fi cea mai mare competiție de ciclism din Timișoara... Mai mult de atât, sumele colectate sunt donate unei cauze sociale. Sprijinim sportul și pentru cei vulnerabili.

FESTIVAL DE MUZICĂ

TakeOver

Sălile de curs așa cum nu îți închipuiai vreodată că o să le vezi – găzduind un festival de muzică. 3 scene. Unele dintre cele mai mari nume de pe TikTokul românesc. O noapte de neuitat în fiecare an. Repetăm, nu e o glumă! Se ține chiar în Facultăți!



ȘTIINȚĂ PE ÎNȚELESUL TUTUROR

Noaptea Campusului Deschis

Deschidem universitatea cu totul! Te poți plimba nestingherit prin toate locurile din campus. Descoperă experimente inedite și discută cu profesori și studenți despre cum fenomenele fizice nu sunt de fapt magie. Ce zici de expoziții de artă, muzică și food trucks pentru o experiență completă? Ai vreo curiozitate de natură științifică? Suntem aproape siguri că îi vei găsi răspunsul. Mereu rămâne loc să te alături și tu echipelor de cercetarea în adresarea întrebărilor care nu au un răspuns încă.

INTERSHIPURI & CARIERĂ

Zilele Carierei

Cele mai importante firme din regiune vor încerca să te convingă să îți depui CV-ul. Nu ai CV? Specialiștii universității te vor ajuta să te pregătești! Dacă îți cauți un job, loc de practică sau doar prospectezi piața, semestrial îți dai întâlnire cu toți colegii la cel mai mare eveniment organizat de Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră al UPT.

DISTRACȚIE ÎN AER LIBER

Zilele Studenților

Bătăi cu apă. Activități sportive în aer liber. Proiecții de film. Concerte ale celor mai populari artiști români. Un weekend de neuitat în jurul căminelor UPT. Te ridici din pat și te bucuri de una dintre cele mai faine experiențe de student în Timișoara. Ți-ai trecut deja în calendar?

#împreună

Descoperă universitatea cu alți ochi

Nu ești încă sigur privind studiile universitare pe care vrei să le urmezi?

Am pregătit o serie întreagă de activități pentru **#tine!**

Ore de pregătire pentru Bac' și Admitere

- Matematică (fizic și online)
- Informatică (online)
- Arhitectură (fizic)
- Chimie organică și anorganică (online)

Mai multe detalii pe rețelele de socializare ale UPT și ale Facultăților.

Tabere pentru elevi

Ești elev în clasa a XI-a? Îți lansăm invitația de a participa la una dintre cele mai faine experiențe ale verii. Vezi ce presupune viața de student, cu toate costurile acoperite. Descoperă Facultățile noastre, cunoaște elevi și studenți din toată țara și hai să te distrezi timp de 7 zile la Timișoara. Luna iulie este luna UPT Campus Explorer.

Mai multe detalii în curând pe **explorer.upt.ro**

Politehnica Timișoara – Un pas spre viitorul tău!

Vrei să-ți testezi cunoștințele? Sau ai vrea să scapi de stresul examenului de admitere?

Participă la unul dintre concursurile organizate de Facultățile noastre. Premianții vor avea nota la concursul de admitere echivalată cu 10 la unele dintre facultăți.

Consiliere vocațională

Încă ești nehotărât/ă? Nu știi ce domeniu ți se potrivește?

Hai să discuți cu o specialistă din cadrul Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră. Dă-ne un DM pe Instagram la **@ccocupt** sau un mail la **ccoc@upt.ro**. Nu-ți fie teamă! Nu mușcăm!

P.S. Știai că poți convinge un cadru didactic să vă aducă într-o vizită la noi în universitate?

UPT are porțile deschise pentru elevi tot anul. Spune-i profului sau profei să ne dea un mail la **marketing@upt.ro** și vom stabili toate detaliile.

Vizitează UPT virtual

Intră pe **visit.upt.ro** și află mai multe despre facultățile Universității Politehnica Timișoara.

Universitate Europeană pentru studenți europeni

Universitatea Politehnica Timișoara face parte din una dintre cele doar 65 de alianțe de universități sprijinite direct de Uniunea Europeană!

Suntem în strânsă colaborare cu alte **8 universități** de pe tot continentul. Aruncă un ochi pe hartă și vezi unde ai vrea să îți îmbogățești experiența studențească.

Pe lângă clasicele mobilități Erasmus, îți punem la dispoziție o serie de activități inedite disponibile exclusiv studenților UPT ca parte din rețeaua EUDRES.

- workshopuri de inovație
- hackatoane
- vizite de studii de scurtă durată
- tabere de vară cu studenți din UE

Toate costurile sunt acoperite! În caz că mai existau oameni în jurul tău care se îndoiau de impactul UE în viețile noastre.

EUDRES³

Engaged and Entrepreneurial European University as Driver for European Smart and Sustainable Regions

Exerciții de autocunoaștere

Propuse de specialiști din cadrul
Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră
al Universității Politehnica Timișoara

1

În ceea ce privește școala, scrie în stânga **atuu-rile** pe care consideri că le ai, iar în dreapta **ce poți să îmbunătățești** privind performanța ta școlară.

2

Vizualizează succesul: Închide ochii și imaginează-ți cum ar fi să atingi acel succes. Vizualizează cu detalii cum te simți, ce vezi și ce auzi în acel moment de triumf. Fă o listă de 10 pași prin care să ajungi la acel moment.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

3

Gândește-te la un obiectiv de viitor pe care îl ai, ca mai apoi să îl spargi în pași de urmat. Dacă pare copleșitor sau dificil, împarte-l în pași și mai mici și mai ușor de realizat. Fiecare pas mic pe care îl faci te apropie mai mult de obiectivul final și te poate motiva prin simțul progresului.

Scrie mai jos la ce te-ai gândit și cum spargi acel obiectiv în pași mici.

4

Caută modele de inspirație: Identifică persoane sau figuri publice care te inspiră prin realizările lor. Citește despre poveștile lor de succes, ascultă interviuri sau urmărește prezentările lor motivante.

Aceste exemple te pot motiva și pot crea un sentiment de **"dacă ei pot, pot și eu"**.

La cine te-ai gândit?

Împărtășește-ți planurile mărețe cu alții:

Vorbește cu prietenii, familia sau mentorii despre obiectivele tale și despre motivul pentru care vrei să ajungi la ele.

A-ți împărtăși aspirațiile cu alții poate aduce un sentiment de responsabilitate și sprijin din partea celor din jur.

5

Gândește-te la o situație pe care o întâmpini sau o decizie importantă pe care urmează să o iei. Analizează situația, ajutându-te de analiza **SWOT** (Strenghts-Weaknesses-Opportunities-Threats).

Situația poate fi legată de alegerea unei activități extracurriculare (hobby), a facultății pe care să o urmezi, sau a oricărui lucru este important pentru tine.

Urmărește graficul și încearcă să notezi în fiecare cadran, ajutându-te de următoarele întrebări:

Puncte Forte (Strengths)

Ce aptitudini sau calități personale te avantajează? Ce resurse disponibile ai?

Puncte Slabe (Weaknesses)

Ce abilități sau cunoștințe ai nevoie să îmbunătățești? Care sunt impedimentele pe care le poți întâmpina?

Ce resurse exterioare ai la dispoziție pentru a-ți atinge obiectivele? În funcție de context, există burse, programe de mentorat sau alte tipuri de sprijin disponibile?

Oportunități (Opportunities)

Ce factori externi îți pot crea dificultăți sau obstacole?

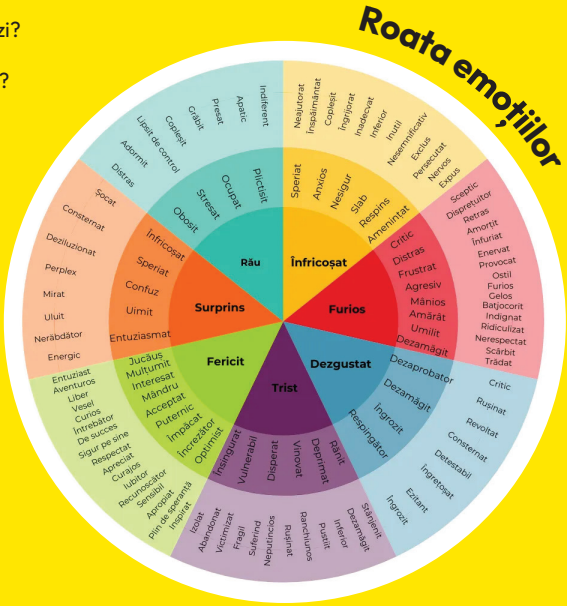
Amenințări (Threats)

6

Fiecare om resimte o paletă largă de emoții pe parcursul vieții. Fie că acestea sunt emoții pozitive, fie că sunt mai puțin plăcute, fiecare are rolul de a ne ajuta să înțelegem modul în care ne raportăm la ce se întâmplă în exterior. De aceea, este important să trăim fiecare emoție și să fim atenți la semnalele pe care corpul ni le oferă raportat la starea noastră și la nevoile pe care le avem.

Ia-ți câteva minute în fiecare zi și încearcă să identifici, urmărind roata emoțiilor, răspunsurile de la următoarele întrebări:

1. Care emoții au predominat astăzi?
2. Ce mi-a declanșat aceste emoții?
3. Care a fost nevoia mea?
4. Ce m-a ajutat să gestionez emoția respectivă? (în cazul unei emoții neplăcute)
5. Ce am învățat despre mine azi?



7

Uneori se întâmplă să traversăm perioade copleșitoare, la care să nu știm cum să ne raportăm și care sunt greu de gestionat. În aceste perioade, este sănătos să ne luăm câteva minute să ne găsim echilibrul. Practicarea unor exerciții ca cel de mai jos în momentele tensionate poate fi foarte benefică pentru a ne liniști.

Astfel, în orice moment în care te regăsești simțindu-te obosit, stresat, simți că nu te mai poți concentra și starea de agitație nu îți dă pace, așează-te comod și treci prin următorii pași:

Închide ochii și inspiră și expiră adânc de câteva ori.

Fii atent/ă la modul în care se simte corpul tău (unde se simte mai tensionat, ce zone sunt mai relaxate) **și la modul în care acesta interacționează cu spațiul înconjurător** (dacă îți este frig/cald, presiunea exercitată de corp, ce auzi, ce simți, ce miroși).

Continuă să respiri într-un ritm normal, timp de câteva minute. **Încearcă să îți concentrezi atenția asupra respirației** – dacă observi că "mintea a plecat" și că încep să apară din nou gânduri, îngrijorări, direcționează-ți din nou atenția către respirație, păstrând o atitudine de calm și blândețe față de tine.

Repetă acest exercițiu de oricâte ori ai nevoie și nu uita să îl abordezi cu o atitudine de nejudecată față de tine și de gândurile și îngrijorările tale.

8

Imaginează-ți că poți trimite o scrisoare versiunii tale din viitor, care va fi deschisă peste 5 ani. Ce ai vrea să îi spui? Ce mesaj ai vrea să îi transmiți?

Gândește-te la cine ai vrea să fii, care sunt obiectivele tale, care sunt provocările cu care te confrunți în prezent și ce ți-ai dori să îți amintești mereu.

Universitatea
Politehnica
Timișoara

Nu uita să îți oferi o îmbrățișare!

Educația este cheie

Eșecurile ne întăresc.

Eșecurile ne întăresc.

Ai încredere în abilitățile tale!

Universitatea
Politehnica
Timişoara

Fii curios în fața provocărilor!

Bucură-te de proces, nu doar de reușită!

Universitatea
Politehnica
Timişoara

Orice pas mic contează!

Universitatea
Politehnica
Timișoara

www.upt.ro

Piața Victoriei, Nr. 2, 300006 Timișoara, România

0256 403 013

admitere@upt.ro

Alfă mai multe
admitere.upt.ro