



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021-2027

Apel nr. PEO/71/PEO_P7/PO4/ES04.5/PEO_A49 - Promovarea dezvoltării programelor de studii terțiare de înaltă calitate, flexibile și corelate cu cerințele pieței muncii - STAGII STUDENȚI - Regiuni mai puțin dezvoltate

Prioritate: P7.Creșterea calității ofertei de educație și formare profesională pentru asigurarea echității sistemului și o mai bună adaptare la dinamica pieței muncii și la provocările inovării și progresului tehnologic

Titlu Proiect: Educație și practică – baza carierei tale de succes! (Green EDU WORK UAIC)

Cod SMIS: 30372

Competența de comunicare – esențială pentru exprimarea clară și adaptarea la interlocutor

Ce înseamnă competența de comunicare?

Competența de comunicare reprezintă capacitatea de a transmite și de a primi informații eficient, clar și adaptat la context și interlocutor, atât oral, cât și în scris. Aceasta include nu doar redactarea și prezentarea ideilor, ci și abilitatea de a interpreta și reacționa la mesajele celorlalți într-un mod adecvat și respectuos. Dezvoltarea acestei competențe permite relaționarea eficientă în mediul educațional, profesional și social, contribuind semnificativ la prevenirea neînțelegerilor prin clarificarea și ajustarea constantă a mesajelor și receptivității în comunicare. Competența de comunicare nu se limitează la transmiterea unui mesaj, ci include și ascultarea activă, claritatea mesajului, adaptarea limbajului la interlocutor și utilizarea corectă a canalelor de comunicare pentru a construi un dialog constructiv și pentru a evita confuziile.

Ce presupune competența de comunicare în educație și formare?

În context educațional, competența de comunicare presupune:

- Exprimare orală clară și coerentă în cadrul cursurilor, prezentărilor sau dezbaterilor;
- Exprimare scrisă corectă în rapoarte, eseuri, e-mail-uri și documentație profesională;
- Ascultare activă și receptivitate față de feedback și mesajele interlocutorilor;
- Adaptarea mesajului la interlocutor (colegi, profesori, parteneri de proiect) și la context;
- Gestionarea emoțiilor și tonului pentru a evita conflicte sau interpretări greșite;
- Utilizarea corectă a limbajului digital în mediul online (e-mail-uri, platforme educaționale, chat-uri profesionale).

Aceasta include și dezvoltarea abilităților de comunicare non-verbală, precum mimica, gestică, contactul vizual, postura, și competența de a structura clar informațiile.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021-2027

Apel nr. PEO/71/PEO_P7/PO4/ES04.5/PEO_A49 - Promovarea dezvoltării programelor de studii terțiare de înaltă calitate, flexibile și corelate cu cerințele pieței muncii - STAGII STUDENȚI - Regiuni mai puțin dezvoltate

Prioritate: P7.Creșterea calității ofertei de educație și formare profesională pentru asigurarea echității sistemului și o mai bună adaptare la dinamica pieței muncii și la provocările inovării și progresului tehnologic

Titlu Proiect: Educație și practică – baza carierei tale de succes! (Green EDU WORK UAIC)

Cod SMIS: 30372

De ce este importantă competența de comunicare pentru studenți?

- Îmbunătățește înțelegerea și transmiterea informațiilor – permite exprimarea clară a ideilor și evitarea confuziilor.
- Facilitează colaborarea în echipă – ajută la lucrul eficient cu colegii în proiecte și activități academice.
- Dezvoltă abilități de ascultare activă – sprijină receptarea corectă a informațiilor și înțelegerea punctelor de vedere ale celorlalți.
- Crește performanța academică – prezentările, lucrările și comunicarea cu profesorii devin mai eficiente și mai profesioniste.
- Contribuie la dezvoltarea relațiilor sociale – relaționarea cu colegii, profesorii și personalul universitar devine mai ușoară și respectuoasă.
- Pregătește pentru viața profesională – abilitățile de comunicare sunt esențiale în mediul de muncă, interviuri și networking.
- Reduce riscul de neînțelegeri și conflicte – claritatea și adaptarea mesajului previn interpretările greșite.
- Sprijină gândirea critică și argumentarea – permite exprimarea rațională și coerentă a ideilor și opiniilor.

Cum poate fi exersată competența de comunicare autonom?

Autonomia în dezvoltarea competențelor de comunicare poate fi stimulată prin:

- Practicarea prezentărilor în fața oglinzii sau înregistrarea mesajelor video/audio;
- Redactarea regulată de texte (eseuri, postări, articole) și analizarea lor critică;
- Participarea la grupuri de discuții, forumuri sau cluburi de dezbateri;
- Autoevaluarea clarității mesajelor prin feedback de la colegi sau profesori;

Proiect cofinanțat din Fondul Social European Plus (FSE+) prin Programul Educație și Ocupare 2021-2027





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021-2027

Apel nr. PEO/71/PEO_P7/PO4/ES04.5/PEO_A49 - Promovarea dezvoltării programelor de studii terțiare de înaltă calitate, flexibile și corelate cu cerințele pieței muncii - STAGII STUDENȚI - Regiuni mai puțin dezvoltate

Prioritate: P7.Creșterea calității ofertei de educație și formare profesională pentru asigurarea echității sistemului și o mai bună adaptare la dinamica pieței muncii și la provocările inovării și progresului tehnologic

Titlu Proiect: Educație și practică – baza carierei tale de succes! (Green EDU WORK UAIC)

Cod SMIS: 30372

- Observarea și imitarea modelelor de comunicare eficiente (TED Talks, discursuri publice);
- Practicarea tehnicilor de ascultare activă și parafrazăre;
- Exersarea adaptării limbajului în funcție de interlocutor (formal vs. informal, coleg vs. profesor).

Recomandări pentru dezvoltarea competențelor de comunicare

- Structura mesajelor – începe cu ideea principală, urmată de argumente și concluzie.
- Claritate și concizie – evită jargonul excesiv și frazele lungi.
- Feedback constant – cere și oferă feedback pentru a-ți îmbunătăți exprimarea.
- Adaptarea la interlocutor – ajustează tonul, vocabularul și stilul în funcție de audiență.
- Practicarea empatiei – înțelegerea punctului de vedere al celuilalt pentru a comunica mai eficient.
- Tehnologii de suport – folosește instrumente digitale care îmbunătățesc claritatea și structura mesajelor (ex: platforme colaborative, aplicații de prezentare).
- Exerciții de grup – implică-te în activități de prezentare, dezbateri, simulări de interviuri sau jocuri de rol.

Cum se aplică aceste principii în proiectul Green Edu Work UAIC?

Proiectul integrează competența de comunicare ca principiu transversal în toate etapele de planificare, implementare și evaluare, prin măsuri concrete precum:

- Claritatea mesajelor și informațiilor – obiectivele proiectului, sarcinile și resursele sunt comunicate într-un mod accesibil și ușor de înțeles pentru toți participanții.
- Ascultare activă și feedback continuu – participanții și echipa proiectului oferă și primesc feedback constructiv, pentru optimizarea activităților și adaptarea materialelor educaționale.
- Adaptarea comunicării la audiență – limbajul, tonul și formatul mesajelor sunt ajustate în funcție de grupul țintă: studenți, profesori, parteneri externi sau public larg.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European Plus (FSE+) prin Programul Educație și Ocupare 2021-2027





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021-2027

Apel nr. PEO/71/PEO_P7/PO4/ES04.5/PEO_A49 - Promovarea dezvoltării programelor de studii terțiare de înaltă calitate, flexibile și corelate cu cerințele pieței muncii - STAGII STUDENȚI - Regiuni mai puțin dezvoltate

Prioritate: P7.Creșterea calității ofertei de educație și formare profesională pentru asigurarea echității sistemului și o mai bună adaptare la dinamica pieței muncii și la provocările inovării și progresului tehnologic

Titlu Proiect: Educație și practică – baza carierei tale de succes! (Green EDU WORK UAIC)

Cod SMIS: 30372

- Utilizarea eficientă a canalelor de comunicare – platformele digitale, e-mail-urile, întâlnirile și workshop-urile sunt folosite strategic pentru a transmite informații clare, la momentul potrivit.
- Promovarea colaborării și a dialogului constructiv – membrii echipei comunică deschis și respectuos, facilitând schimbul de idei și luarea deciziilor colective.
- Susținerea comunicării non-verbale și vizuale – grafice, prezentări vizuale și materiale multimedia sunt folosite pentru a sprijini înțelegerea mesajelor complexe.
- Monitorizarea și evaluarea eficienței comunicării – se urmărește dacă mesajele sunt înțelese corect și dacă feedback-ul este aplicat pentru îmbunătățirea proceselor.

Prin aceste măsuri, proiectul contribuie la dezvoltarea competențelor de comunicare ale studenților și ale echipei, creând un mediu educațional colaborativ, transparent și incluziv. Aceasta facilitează relaționarea eficientă, prevenirea neînțelegerilor și transmiterea coerentă a cunoștințelor și ideilor.

Resurse de informare suplimentare

- European Commission – Educație și formare (inclusiv competențe cheie precum comunicarea): politici și inițiative pentru îmbunătățirea competențelor fundamentale în educație. https://commission.europa.eu/topics/education-and-training_ro
- European School Education Platform – Social and Communication Skills (cursuri și resurse europene despre abilitățile de comunicare): dezvoltarea comunicării eficiente în context educațional. <https://school-education.ec.europa.eu/en/learn/courses/social-and-communication-skills>
- MindTools – Communication Skills: strategii practice pentru dezvoltarea comunicării eficiente. https://www.mindtools.com/?s=communication&id=header-search-mobile#google_vignette

Link pentru chestionar: <https://forms.gle/ayQtNgGgK8mYYpvFA>

Proiect cofinanțat din Fondul Social European Plus (FSE+) prin Programul Educație și Ocupare 2021-2027

