



Ghid pentru susținerea lucrării de finalizare a studiilor

Material de sprijin pentru studenți

Materialul a fost realizat în cadrul proiectului „Intervenții pentru învățământul terțiar - măsuri sistemice pentru prevenirea și reducerea abandonului universitar”, cod SMIS 322473, implementat de către UEFISCDI în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării, cofinanțat din Fondul Social European+, prin Programul Educație și Ocupare, și bugetul național, ca o măsură complementară de sprijin destinată beneficiarilor de burse sociale prin Activitatea A.6 - Acordarea de burse sociale studenților proveniți din medii și grupuri dezavantajate.



1. De ce contează prezentarea?

Susținerea lucrării de finalizare a studiilor este ultimul pas din parcursul tău academic. Nu trebuie să-l privești ca pe un examen cu capcane; este o oportunitate să arăți că stăpânești un subiect pe care l-ai aprofundat în cercetarea ta și să comunici rezultatele muncii tale. De asemenea, nu te speria de comisie; aceștia vor doar să vadă că știi și poți prezenta ce ai scris.

Cheia succesului este pregătirea: o prezentare clară, un discurs coerent și cunoașterea propriei lucrări. Acest ghid te ajută, pas cu pas, să te prezinți cu încredere.

2. Structura prezentării

Prezentarea urmează, în linii mari, structura lucrării tale. Structura cuprinde 10-12 slide-uri, de regulă, însă poate diferi în funcție de domeniul în care îți finalizezi studiile. În tabelul următor găsești indicații atât pentru domenii socio-umane, cât și pentru domenii tehnice sau exacte:

Domenii socio-umane, economice și juridice	Domenii tehnice, ingineresti și exacte
Slide 1 – Titlu: Titlul lucrării, numele tău, coordonatorul, instituția, anul.	
Slide 2 – Structura / Cuprinsul prezentării: O listă scurtă cu secțiunile pe care le vei parcurge în prezentare (de regulă urmărește cuprinsul lucrării).	
Slide 3 – Context și motivație: De ce ai ales subiectul? Ce problemă abordezi? Relevanța temei pentru domeniu, societate sau un sector specific. (de regulă, corespunde introducerii din lucrare)	Slide 3 – Necesitatea temei (max. 1 slide): De ce este important subiectul în contextul actual? Date statistice și argumente care arată nevoia studiului desfășurat, inclusiv în contextul cercetărilor din domeniu.
Slide 4–5 – Cadru teoretic / Literatură de specialitate: Principalele concepte, teorii și autori pe care te-ai bazat în fundamentarea teoretică a lucrării elaborate. Idei-cheie, nu lista bibliografică completă!	Slide 4 – Scop și obiective (max. 1 slide): Un scop clar al cercetării realizate + obiectivele care conduc spre acesta, corelate cu ceea ce ai obținut efectiv în lucrare.
Slide 6–7 – Metodologie: Ce ipoteze/întrebări de cercetare ai avut? Ce metode de cercetare ai folosit? Pe cine/ce ai studiat? Cum ai colectat datele? Argumentează alegerile.	Slide 5 – Stadiul actual al cercetărilor (max. 1 slide): Ce au făcut alții în domeniu? Eventuale limite ale studiilor existente, la care vine să răspundă lucrarea ta.



Slide 8–9 – Rezultate și analiză: Ce ai descoperit? Prezintă datele concis, incluzând grafice, tabele, citate relevante. Acesta este miezul prezentării și va ocupa cel mai mult timp din prezentare.	Slide 6–9 – Contribuții personale: Prezintă rezultatele cercetării tale și cum le-ai obținut: modelare numerică, simulare computerizată, proiectare, testare și validare, rezultate obținute și interpretate. Acesta este miezul prezentării.
Slide 10–11 – Concluzii: Prezintă răspunsurile la întrebările de cercetare. Ce aduce lucrarea ta în domeniu? Care sunt limitele și direcțiile viitoare de cercetare în domeniul/subiectul tău? Dacă ai formulat și recomandări în lucrare, le poți include într-un slide separat.	Slide 10–11 – Concluzii: Prezintă concluziile finale corelate cu obiectivele, contribuțiile proprii și perspectivele de dezvoltare a cercetărilor în domeniul/subiectul abordat în lucrare.
Slide 12 – Mulțumiri & Întrebări: Mulțumești comisiei și deschizi dialogul.	

Includerea bibliografiei: Nu este obligatoriu să ai un slide pentru bibliografie, deoarece comisia a citit lucrarea, iar de cele mai multe ori poate consulta, în timpul prezentării, și un exemplar printat. Dacă o incluzi, limitează-te la 5–6 surse-cheie (în general, le poți menționa pe cele din care sunt preluate informațiile din literatura de specialitate incluse în prezentare). În domeniile tehnice, lasă la final un slide cu sursele imaginilor/datelor din prezentare; nu este nevoie să îl prezinți, dar arată că sursele sunt documentate.

Logica internă a prezentării: Ce? – De ce? – Cum?

Indiferent de domeniu, primele slide-uri răspund la trei întrebări fundamentale:

- **Ce?** – scopul lucrării, tema de cercetare, subiectul în sine, întrebarea de cercetare și, acolo unde e relevant, perioada temporală analizată.
- **De ce?** – motivația și relevanța temei: nu motivul personal („mi-a plăcut subiectul”), ci relevanța academică, socială sau industrială.
- **Cum?** – metodele de colectare și analiză a datelor (social) sau metodele de modelare, simulare și testare (tehnic). Explică de ce ai ales acele metode.

Exemplu (domenii sociale): Dacă ai analizat un partid din România, răspunsul la „De ce România?” nu ar trebui să fie „pentru că aici trăiesc”, ci mai degrabă că „România reprezintă un caz reprezentativ pentru state în tranziție post-comunistă, cu discursuri populiste în creștere.” Justificarea academică reduce și numărul de întrebări din partea comisiei.



Regula întrebării de cercetare: Asigură-te că fiecare secțiune a prezentării tale se conectează vizibil la întrebarea / scopul central. Fiecare piesă (teorie, metodologie, rezultate) are sens doar în relație cu aceasta.

„Gap”-ul din literatura de specialitate: La slide-urile despre cadrul teoretic / stadiul actual, menționează de ce ai realizat această cercetare, prezentând aspectele mai puțin explorate la care contribui și tu prin lucrare. Arată maturitate academică și reduce întrebările comisiei.

Dacă ai omis ceva din lucrare: Poți menționa verbal aspectul respectiv în prezentare: „Nu am notat explicit în lucrare, dar consider că merită menționat că...”. Comisia apreciază onestitatea și reflecția critică.

3. Cum organizezi informațiile pe slide-uri?

Slide-urile sunt suportul vizual atât pentru tine, cât și pentru comisie. Nu le umple cu fraze lungi de citit, ci folosește mesaje-cheie. Respectă câteva principii esențiale:

- **Un singur mesaj per slide.** Dacă ai prea multe idei, împarte-le în două slide-uri.
- **Maxim 5–6 puncte pe slide**, fiecare de maximum 1–2 rânduri. Publicul fie citește slide-ul, fie te ascultă pe tine, așa că îndreaptă-ți atenția spre a le vorbi tu pe larg despre mesajele-cheie din slide.
- **Font lizibil:** minimum 24 pt pentru textul curent din slide, respectiv 32–36 pt pentru titluri. Optează pentru fonturi clasice (Calibri, Arial etc., ca să te asiguri că se poate urmări ușor conținutul).
- **Nu copia blocuri de text din lucrare.** Reformulează scurt, folosește cuvinte-cheie, menționează titluri de secțiuni.
- **Grafice și tabele:** Este mai bine să folosești un grafic simplu decât un tabel cu 20 de coloane. Asigură-te că poți explica orice cifră sau informație din grafice/scheme/tabele.
- **Contrast bun:** Folosește text de culoare închisă pe fundal deschis (sau invers). Evită animațiile excesive.

Atenție la afișaj: Testează prezentarea pe un ecran diferit de cel pe care ai construit-o, deoarece uneori culorile și fonturile pot arăta diferit pe proiector sau alte dispozitive.

Elemente vizuale (pentru domenii tehnice/exacte): Prezentarea îți permite elemente imposibil de inclus în lucrarea scrisă, precum filmulețe din măsurători/teste, animații din simulări, scheme logice. O animație dintr-o simulare valorează mai mult decât un paragraf de text în acest context.



4. Cum prezinți?

Vorbește liber, nu citi!

Cea mai frecventă greșeală pe care o facem în prezentări este cititul de pe slide sau de pe o foaie. Comisia observă imediat, iar această abordare lasă impresia că nu stăpânești informațiile prezentate. Slide-ul este ghidul tău: el îți amintește ce urmează, iar tu dezvolți oral.

Cum exersezi discursul liber: repetă prezentarea de cel puțin 3–4 ori cu voce tare. Prima dată poți folosi notițe; a doua oară încearcă fără. Înregistrează-te și ascultă-te, ca să observi ticuri verbale („deci”, „adică”, „practic”, „gen”) pe care le poți reduce, dar și ca să verifici că stăpânești fluxul informațiilor.

Construiește o poveste coerentă

Structura prezentării este deja logică, dar tu trebuie să o „legi” cu tranziții orale. Câteva formule utile pot fi:

- „Stimată comisie, este plăcerea mea să prezint lucrarea intitulată [*titlul*], realizat sub coordonarea [*titlu + nume coordonator*].”
- „În continuare, voi vorbi despre...”
- „Înainte de a trece la metodologie, vreau să subliniez că...”
- „Aceste rezultate sunt direct legate de ipoteza formulată în introducere...”
- „Revenind la întrebarea de cercetare, putem concluziona că...”
- „Un aspect important de menționat este că datele arată...”

Tranzițiile verbale între subiecte ajută comisia să urmărească modul tău de a gândi și structura informațiilor și arată că înțelegi legătura dintre secțiunile lucrării.

Ritmul și volumul vocii

Vorbește rar și clar; în situații de stres tindem să accelerăm debitul verbal. Fă pauze scurte după ideile importante, pentru a lăsa informația să se „așeze” în mintea auditoriului. Volumul trebuie să fie suficient de ridicat pentru a fi auzit fără efort în toată sala.

Limbajul academic: Menține un registru formal și academic, bazat pe ceea ce ai scris în lucrare. Evită formulările colocviale sau prea relaxate.

Entuziasmul: Arată că subiectul te interesează cu adevărat și că ți-a plăcut procesul de cercetare (chiar dacă a fost și obositor). Dacă comisia percepe că ești pasionat/ă de temă, va fi mai puțin probabil să pună întrebări de bază despre metodologie sau relevanță, pentru că e clar că știi ce ai făcut și de ce.

Mindset-ul: Tu ești cel mai bun cunoscător al lucrării tale, iar coordonatorul ți-a aprobat-o. Comisia nu poate veni cu ceva total imprevizibil față de ce ai scris. Gândește-te la susținere ca la un discurs argumentat: tu îți expui punctul de vedere și îl susții cu datele și analiza din lucrare. Este demonstrarea unei cercetări documentate, pe care TU ai construit-o.



5. Cum gestionezi întrebările comisiei?

Sesiunea de întrebări poate părea intimidantă, dar este, de fapt, o conversație în care tu clarifici informații despre un subiect pe care îl stăpânești. Găsești mai jos câteva întrebări posibile:

„De ce ai ales această metodă și nu alta?”

→ Explică avantajele metodei alese și recunoaște limitele acestora cu calm. Poți face referire la viitoare cercetări în care să folosești alte metode/instrumente, pentru a valida, nuanța sau dezvolta cercetarea pe același subiect.

„Ce ai fi făcut diferit dacă ai relua cercetarea?”

→ Arată că ai reflectat critic la propriul demers. Onestitatea este apreciată. Poți menționa eventuale probleme întâmpinate și cum le-ai gestiona diferit pe viitor sau ce alte abordări ale cercetării ai avea față de tema aleasă.

„Ce contribuție originală aduce lucrarea ta?”

→ E bine să ai un răspuns pregătit! Chiar și o contribuție modestă, formulată clar, este valoroasă. Nu se așteaptă nimeni să descoperi ceva cu totul nou, însă e relevant să fie vizibil pentru comisie cum încadrezi rezultatele cercetării tale în domeniul științific.

„Poți explica mai detaliat rezultatul X?”

→ Întoarce-te la slide (dacă e cazul) și dezvoltă. Dacă nu știi să răspunzi la solicitări mai specifice, spune onest ce știi și ce rămâne de clarificat.

Formulă utilă: Dacă nu știi răspunsul, nu inventa. Poți spune: „Nu am explorat această direcție în lucrare, dar o voi lua în considerare ca punct de plecare pentru cercetări viitoare.”

Trucul sticlei de apă: Când primești o întrebare dificilă, bea puțină apă înainte să răspunzi; gestul îți oferă 2–3 secunde suplimentare să te gândești la răspuns, fără să pară că eziți.

Tehnica golorilor: Poți lăsa intenționat anumite lucruri nedezvoltate în prezentare, pentru a invita comisia să te întrebe exact ceea ce știi bine. Astfel muți atenția de la întrebări standardizate la subiectele pe care le stăpânești.

Contextul comisiei: Comisia evaluează zeci de lucrări într-o zi. Dacă ți se cere să reiei ceva, nu o lua personal, ci răspunde cu aceeași linie și același ton, calm. Asta arată, de fapt, că ești stăpân/ă pe subiect. Dacă membrii nu sunt experți în domeniul tău exact, este posibil să primești întrebări mai generale. Acesta nu este un dezavantaj, ci înseamnă că nu vor intra în detalii specifice pe care tu poate nu le-ai aprofundat.

Expertiza comisiei: Comisiile sunt publicate pe site-ul facultății. Identifică domeniile de expertiză ale fiecărui membru și pregătește-te pentru întrebări din arii conexe. Găsește un echilibru între a fi pe înțelesul tuturor și a fi suficient de elaborat pentru nivelul tău.



6. Încadrarea în timp

Timpul alocat variază, dar cel mai frecvent este de 10–15 minute pentru prezentare, urmate de 5–10 minute de întrebări. Verifică regulamentul facultății tale sau discută cu profesorul coordonator pentru informații exacte!

Secțiune	Timp orientativ
Titlu + structura prezentării	~1 minut
Context, motivație, obiective	1-2 minute
Cadru teoretic (selectiv)	1-2 minute
Metodologie	~2 minute
Rezultate și analiză	~3 minute
Concluzii	~2 minute

Sfat practic: Exersează cu cronometrul! Dacă îți dai seama că durează prea mult prezentarea ta, taie din cadrul teoretic, nu din rezultate și concluzii.

Încadrarea în timp: Dacă ai 10 minute alocate pentru susținerea prezentării, exersează pentru 7: emoțiile de moment și micile întreruperi (întrebări scurte de clarificare, tranzițiile între slide-uri etc.) vor consuma diferența.

Timing: Cele trei subiecte introductive nu trebuie să ocupe mai mult de 1 minut fiecare. Nu prezenta comisiei lucruri pe care le știe deja, ci concentrează-te pe ce ai descoperit tu și de ce este relevant.

Numărul de slide-uri vs. durata prezentării: Discursul tău determină durata, nu numărul de slide-uri din prezentare. Poți trece prin 3 slide-uri într-o singură frază, iar pe un slide să discuți vreme de 3 minute.



7. Cum îți gestionezi emoțiile?

Emoțiile înainte de susținere sunt complet normale, le resimte oricine. Chiar și o doză moderată de adrenalină te poate ajuta să fii mai alert/ă. Iată câteva strategii prin care le poți gestiona constructiv în timpul susținerii:

- **Pregătirea este cel mai bun mod de a-ți „tempera” neliniștea.** Cu cât ai repetat mai mult, cu atât vei fi mai calm/ă.
- **Respirație diafragmatică:** Înainte să intri în sală, câteva respirații lente (inspirație 4 sec, pauză 2 sec, expirație 6 sec) pot să reducă reacțiile fiziologice involuntare (de exemplu, bătăi accelerate ale inimii, tensiune musculară, respirație rapidă etc.).
- **Reîncadrează situația:** În loc de „trebuie să fiu perfect/ă”, gândește-te „aceasta este o conversație despre munca mea”.
- **Privire prietenoasă:** găsește o față la care te simți confortabil să te uiți în sală și vorbește periodic în direcția ei, dar fără a neglija celelalte persoane din încăperea.
- **Nu te gândi la ce poate merge prost:** gândește-te la ce știi bine.

Ancora de încredere: Lucrarea ta a fost aprobată de coordonator înainte de susținere, ceea ce înseamnă că ceea ce ai scris este solid din punct de vedere științific. Pornește de la această certitudine.

Gesticularea mâinilor: Gesticulația ajută, dar ține-ți mâinile predominant în zona din fața ta (aproximativ la înălțimea trupului), nu ridicate deasupra umerilor. Mișcările naturale, moderate, transmit siguranță. Dacă ești neliniștit/ă, poți ține discret un pix: îl mai rotești ușor, dar fără să fie vizibil deranjant.

8. Alte sfaturi pentru o susținere reușită

Cunoaște-ți lucrarea în întregime, nu doar prezentarea.

Comisia poate întreba despre orice secțiune din lucrare.

Fă referire la varianta tipărită a lucrării la susținere.

De regulă comisia o va avea la dispoziție în sală. Poți face referire la ea dacă apar întrebări despre secțiuni nedetaliat în prezentare.

Asigură-te că ai testat echipamentul (proiector, laptop etc.) din sală înainte să începi efectiv prezentarea.

E posibil să nu ai acces în sală înainte de susținerea propriu-zisă, însă poți testa în primele câteva secunde după ce ai pornit prezentarea, ca să te asiguri că nu apare niciun incident tehnic care să te destabilizeze.



Vestimentație adecvată

Nu există un cod strict, dar o ținută îngrijită transmite respect față de ocazie.

Limbajul corpului

Stai drept, privind comisia, nu ecranul sau slide-urile prezentate. Gesturile naturale sunt binevenite (mișcări adecvate din mâini, schimbarea discretă a locului în sală etc.).

Mulțumește comisiei la început (succinct) și la final.

Un simplu „Vă mulțumesc pentru atenție” este suficient, dar arată că ești prezent/ă în context.

Dacă greșești ceva, continuă calm

Nu te opri să te scuzi excesiv. Este normal să apară mici erori, pentru că nimeni nu susține o prezentare perfectă, oricâtă experiență ar avea în spate.

Produsul fizic (domenii tehnice)

Dacă ai realizat un produs fizic (piesă printată 3D, prototip, modul electronic), adu-l la susținere. Dacă este voluminos, include în prezentare fotografii și/sau un filmuleț cu pașii de realizare și cu produsul finit.

9. Aspecte practice: plagiat, similitudine și gestionarea citărilor

Această secțiune răspunde la întrebări frecvente legate de etica academică, folosirea instrumentelor anti-plagiat și gestionarea citărilor. Pot fi de folos dacă retușezi acum lucrarea pe care o vei prezenta.

Plagiat vs. similitudine: ce diferență este?

Platformele „anti-plagiat” oferă, de fapt, un procent de similitudine, nu un verdict de plagiat.

- **Similitudinea** indică faptul că anumite formulări din textul tău apar și în alte surse; aceasta include și citatele corecte, termenii tehnici uzuali, titlurile etc. De aceea există și o verificare umană a porțiunilor marcate de soft.
- **Plagiatul** înseamnă preluarea unor porțiuni de text fără atribuire/citare. Acesta este interzis indiferent de procentul identificat.
- **Bibliografie nu înseamnă plagiat:** sursele la care ai făcut trimitere în text și pe care le-ai citat și inclus corect în bibliografie nu constituie plagiat, indiferent de volumul lor.

Atenție: Fiecare universitate are propriul prag de similitudine acceptat (de obicei 15–25%). Dacă plasezi lucrarea într-o platformă anti-plagiat, scoate-o după verificare; altfel este posibil ca la o a doua verificare să apară cu 100% similitudine față de ea însăși.



Cum citezi corect

- **Citează per idee, nu per paragraf.** Dacă într-un paragraf ai menționat idei din 2-3 articole/cărți, menționează în dreptul fiecărei idei de unde este preluată.
- **Evită preluarea unor paragrafe ample din alte surse.** Este recomandat să reformulezi ideile care se întind pe mai multe paragrafe/pagini în sursa pe care o citezi. Optează pentru preluarea unor paragrafe mai lungi doar dacă faci analiză asupra lor sau dacă sunt bine cunoscute și utilizate în domeniul tău (de regulă, este o abordare utilizată în contextul lucrărilor care fac analiză de discurs sau de text).
- **Bibliografie ≠ lectură generală:** în lista de referințe incluzi DOAR sursele citate explicit în text, nu toate articolele/cărțile pe care le-ai citit tu vreodată în domeniu.
- **Respectă stilul de citare cerut de facultate** (Chicago, APA, Harvard etc.).

Zotero / Mendeley: În loc să gestionezi manual bibliografia și citările, folosește aplicații pentru colectarea, organizarea și citarea surselor. Introduci sursele în platformă, selectezi stilul de citare și obții automat lista de referințe gata formatată.

Atenție la utilizarea AI

- **Politicile privind utilizarea AI** diferă de la o universitate la alta, așa că cel mai bine verifică regulamentul universității tale înainte să incluzi orice material generat de AI.
- **Imagini generate cu AI:** Dacă folosești imagini create cu AI în prezentare, citează sursa: „Generat cu [tool], pe baza promptului: [descriere].”

Colaborarea cu firme (în domeniile tehnice)

Dacă lucrarea conține date furnizate de o companie, asigură-te că ai aprobare scrisă pentru publicarea lor.

Succes la susținere! Ai muncit pentru această lucrare, iar prezentarea este momentul să o arăți.