

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științele Educației
1.3 Departamentul	Departamentul de Științe ale Educației
1.4 Domeniul de studii	Științe ale Educației
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Consiliere școlară și asistență psihopedagogică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Modele și tehnici de dezvoltare personală și socială						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Cuc Maria Claudia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Cuc Maria Claudia						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DC

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					23
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					6
Alte activități: Nu este cazul.					0
3.7 Total ore studiu individual		85			
3.8 Total ore pe semestru		125			
3.9 Numărul de credite		6			

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul) Nu este cazul.

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

### 5. Condiții (acolo unde este cazul) Nu este cazul.

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condiții de învățare activă și interactivă, activități didactice desfășurate în spirit activizant, problematizant, dar și practic-aplicativ.</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	

### 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe privind inițierea și desfășurarea activităților de consiliere școlară și asistență psihopedagogică în unitățile școlare, în probleme de cunoaștere ale elevilor și de adaptare a acestora la cerințele școlare și sociale</li> <li>• Competențe de inițiere și realizare a programelor de orientare școlară și asistență psihopedagogică pentru elevi în domeniul de studiu: dezvoltare personală și socială</li> <li>• Competențe de consiliere a părinților în probleme privind înțelegerea și aplicarea principiilor de inter-relaționare funcțională cu copilul</li> <li>• Competențe privind inițierea și desfășurarea activităților de consiliere școlară și asistență psihopedagogică în unitățile școlare, în probleme de dezvoltare personală a elevilor în termeni de valori și obiective personale</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea personală și profesională continuă, bazată pe analiza reflexivă a propriei activități profesionale</li> <li>• Dezvoltarea atitudinilor și comportamentelor reziliente și de suport în asistarea psihopedagogică a copiilor, adolescenților și familiilor, precum și a cadrelor didactice</li> <li>• Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale, interdisciplinare, specifice desfășurării activității de consiliere școlară și asistență psihopedagogică</li> </ul>

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea competențelor necesare cunoașterii principalelor demersuri și a principalelor metode și instrumente de evaluare psihopedagogică în domeniul de studiu</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe privind modele de intervenție specifice</li> <li>• Implementarea eficientă a planului individual de dezvoltare personală și socială</li> <li>• Capacitatea de a realiza cercetare psihopedagogică în domeniu</li> <li>• Promovarea conceptului de responsabilizare, ca și finalitate majoră a responsabilității profesionale și sociale</li> </ul>

### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Structurarea cursului este graduală, de la simplu la complex, de la abordări teoretico-explicative la abordări ilustrative, pragmatice și		

explicative.		
1. Autocunoaștere și dezvoltare personală – condiții de succes în viața personală	Dezbateri Prelegerea interactivă Conversația euristică Explicația Reflecția individuală și colectivă	Munca în grup Exemple oferite de masteranzii care lucrează în învățământ Valorificarea achizițiilor anterioare ale masteranzilor
2. Stilul de viață. Calitatea vieții individului, a relațiilor sociale și a mediului profesional	Prelegere interactivă Controversă academică Explicația Reflecția individuală și colectivă	Valorificarea achizițiilor anterioare ale masteranzilor Munca în grup Exemple oferite de masteranzii care lucrează în învățământ
3. Managementul stresului și rezolvarea de probleme	Prelegere interactivă Controversă academică Studiu de caz Reflecția individuală și colectivă	Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Munca în grup
4. Managementul emoțiilor și managementul conflictului	Prelegere interactivă Controversă academică Studiu de caz Reflecția individuală și colectivă Dezbateri	Valorificarea achizițiilor anterioare ale masteranzilor Munca în grup Exemple oferite de masteranzii care lucrează în învățământ
5. Planul individual de dezvoltare personală. Instrumente și tehnici de promovare personală	Munca în grup Exemple oferite de studenții care lucrează în învățământ	Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Munca în grup
6. Înțelegerea și aplicarea teoriilor privind dezvoltarea personală și socială	Prelegere interactivă Controversă academică Reflecția individuală și colectivă Controversă academică	Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Munca în grup
7. Intervenții adecvate cultural în dezvoltarea personală și socială	Prelegere interactivă Controversă academică Reflecția individuală și colectivă Controversă academică	Munca în grup Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent
8. Utilizarea tehnologiei în planificarea dezvoltării personale	Prelegere interactivă Controversă academică Studiu de caz Reflecția individuală și colectivă Controversă academică	Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Valorificarea achizițiilor anterioare ale masteranzilor Munca în grup
9. Elaborarea, implementarea și evaluarea programelor și serviciilor de dezvoltare personală și socială	Prelegere interactivă Controversă academică Studiu de caz Reflecția individuală și colectivă Dezbateri	Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Munca în grup
10. Standarde de evaluare globală și	Prelegere interactivă	Munca în grup

efectele acesteia privind acceptarea necondiționată a propriei persoane	Controversă academică Studiu de caz Reflecția individuală și colectivă Controversă academică	Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Exemple oferite de masteranzii care lucrează în învățământ
11. Aspecte etice privind intervențiile în dezvoltarea personală și socială	Prelegere interactivă Controversă academică Studiu de caz Reflecția individuală și colectivă Dezbateri	Valorificarea achizițiilor anterioare ale Munca în grup Exemple oferite de masteranzii care lucrează în învățământ

Bibliografie selectivă:

Barkley, Russel A., (2011), *Copilul dificil. Manualul terapeutului pentru evaluare și pentru trainingul părinților*, Editura ASCER, Cluj-Napoca

Băban, Adriana, (coord.), (2011), *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Editura ASCER, Cluj-Napoca

Cerghit, Ioan, (2002) *Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri și strategii*, Editura Aramis, București

Chiriac, Violeta, trad. (2005), *Etica și eficiența profesională*, Ediția a-II-a, Editura All, București

Constantin - Stoica, A.; Neculau, A., (1998), *Psihologia rezolvării conflictului*, Editura Polirom, Iași

David, Daniel, (2014), *Dezvoltare personală și socială. Eseuri și convorbiri despre viață cu psihologul Daniel David*, Editura ASCER, Cluj-Napoca

Dumitru, I. Alexandru, (2000), *Dezvoltarea gândirii critice și învățarea eficientă*, Editura de Vest, Timișoara

Holdevici, I.,(2000), *Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie*, Editura Orizonturi, București

Ghiațau, Roxana,(2011), *Codul deontologic al profesiei didactice*, Editura Sedcom Libris SA, Iași

Hughes, Marcia; Terrell, James B., (2013) *Inteligența emoțională în acțiune. Programe de training și coaching pentru lideri, manageri și echipe*, Editura Curtea Veche, București

Leahy, RobertL., (2017), *Terapie centrată pe schemele emoționale*, Editura ASCER, Cluj-Napoca

Lemeni, Gabriela; Miclea, Mircea, (coord.) (2010), *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*, Editura ASCER, Cluj-Napoca

Mearns, Dave; Thorne, Brian, (2010), *Consilierea centrată pe persoană în acțiune*, Editura Trei, București

Miclea, Mircea, (1998), *Psihologie cognitivă*, Editura Polirom, Iași

Miclea, Mircea, (2003), *Modificări cognitiv-comportamentale*, suport de curs, Cluj-Napoca

Nilles, Spencer G.; Harris- Bowsbey, (2015), *Intervenții în dezvoltarea carierei în secolul 21*,

Editura ASCER, Cluj-Napoca

Petty., J., (2007), *Profesorul azi*, Editura Atelier Didactic, București

Sandu, Antonio, (2012), *Etică și deontologie profesională*, Editura Lumen, Iași

Schiraldi, GlennR., (2013), *Manualul stimei de sine*, Editura Curtea Veche, București

Style, Charlotte, (2015), *Psihologia pozitivă*, Editura All, București

Vrij, Aldert, (2012), *Detecția minciunii și a comportamentului simulant. Dileme și oportunități*, Editura ASCER, Cluj-Napoca

Zlate, Mielu, (2002), *Tratat de psihologie organizațional – managerială*, vol. I, Editura Polirom, Iași

Zlate, Mielu, (2004), *Eul și personalitatea*, EdituraTrei, București

8.2. Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Structurarea cursului este graduală, de la simplu la complex, de la abordări teoretico-explicative la abordări ilustrative, pragmatice și explicative.		
1. Metode de autocunoaștere	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare, Expunere, demonstrație, vizionare casete, joc de rol,	
2. Modalități de identificare a valorilor personale	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare Expunere, demonstrație, vizionare casete, joc de rol,	
3. Drepturile omului și valorile sociale. Perspectiva securității individuale	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare Expunere, demonstrație, vizionare casete, joc de rol,	
4. Sinele în relații de familie, grup social și profesional	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare Expunere, demonstrație, vizionare casete, joc de rol,	
5. Instrumente și tehnici de promovare personală. Plan de dezvoltare personală	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare Expunere, demonstrație, vizionare casete, joc de rol,	

6. Modalități de realizare a programelor de intervenție personală	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare, joc de rol,	
7. Metode și tehnici de gestionare eficientă a emoțiilor și coping dezadaptativ	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare Expunere, demonstrație, vizionare casete, joc de rol,	
8. Tehnici de control a comportamentelor	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare Expunere, demonstrație, vizionare casete, joc de rol,	
9. Managementul problemelor comportamentale viitoare	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare Expunere, demonstrație, vizionare casete, joc de rol,	
10. Indicatori ai comportamentului simulant	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare Expunere, demonstrație, vizionare casete, joc de rol,	
11. Modalități de optimizare a relațiilor interpersonale	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare Expunere, demonstrație, vizionare casete, joc de rol,	
12. Deficitul de comunicare și riscul pentru suicid la copii și adolescenți	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare Expunere, demonstrație, vizionare casete, joc de rol,	
13. Analiza standardelor etice. Dileme etice vs tentații morale	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare Expunere, demonstrație, vizionare casete	
14. Analiza Cadrului național de dezvoltare profesională și socială	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare Expunere, demonstrație, vizionare casete	
Bibliografie selectivă:		

Băban, Adriana, (coord.), (2011), *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Editura ASCER, Cluj-Napoca

David, Daniel, (2014), *Dezvoltare personală și socială. Eseuri și convorbiri despre viață cu psihologul Daniel David*, Editura ASCER, Cluj-Napoca

Hughes, Marcia; Terrell, James B., (2013) *Inteligența emoțională în acțiune. Programe de training și coaching pentru lideri, manageri și echipe*, Editura Curtea Veche, București

Leahy, RobertL., (2017), *Terapie centrată pe schemele emoționale*, Editura ASCER, Cluj-Napoca

Lemeni, Gabriela; Miclea, Mircea, (coord.) (2010), *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*, Editura ASCER, Cluj-Napoca

Mearns, Dave; Thorne, Brian, (2010), *Consilierea centrată pe persoană în acțiune*, Editura Trei, București

Miclea, Mircea, (1998), *Psihologie cognitivă*, Editura Polirom, Iași

Miclea, Mircea, (2003), *Modificări cognitiv-comportamentale*, suport de curs, Cluj-Napoca

Nilles, Spencer G.; Harris- Bowsbey, (2015), *Intervenții în dezvoltarea carierei în secolul 21*, Editura ASCER, Cluj-Napoca

Schiraldi, GlennR., (2013), *Manualul stimei de sine*, Editura Curtea Veche, București

Style, Charlotte, (2015), *Psihologia pozitivă*, Editura All, București

Vrij, Aldert, (2012), *Detecția minciunii și a comportamentului simulant. Dileme și oportunități*, Editura ASCER, Cluj-Napoca

Zlate, Mielu, (2002), *Tratat de psihologie organizațională – managerială*, vol. I, Editura Polirom, Iași

Zlate, Mielu, (2004), *Eul și personalitatea*, Editura Trei, București

## 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- aplicarea modelelor și ideilor pedagogice în instituțiile școlare și instituțiile de învățământ special
- abordarea și modelarea educației din perspectivă problematicii sociale
- promovarea ideilor pedagogice în contexte educative și didactice

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participare nemijlocită la activitatea didactică	Evaluare pe parcurs	10%
	Valorificare experiență personală	Evaluare pe parcurs	10%

10.5 Seminar/laborator	Elaborarea unui portofoliu care să conțină: Prezentarea unui articol de specialitate, un studiu de caz, un proiect de cercetare.	Colocviu	70%
			10% oficiu
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• delimitări conceptuale de specialitate</li> <li>• operaționalizarea termenilor-cheie</li> <li>• susținerea a cel puțin un referat sau proiect de cercetare în fața colegilor</li> </ul>			

Data completării

17 APRILIE 2017