

FIȘA DISCIPLINEI

MODELE ȘI TEHNICI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI SOCIALĂ

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Departamentul de Științe ale Educației
1.4. Domeniul de studii	Științe ale Educației
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii / Calificarea	Consiliere școlară și în carieră
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Modele și tehnici de dezvoltare personală și socială				Codul disciplinei	PMR4105
2.2. Titularul activităților de curs					Lect. univ. dr. Maria Claudia Cuc		
2.3. Titularul activităților de seminar					Lect. univ. dr. Maria Claudia Cuc		
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DA

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					Ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					24
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					24
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				58	
3.8. Total ore pe semestru				100	
3.9. Numărul de credite				4	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Parcursarea disciplinelor: Management și leadership educațional; Tipologia relațiilor interpersonale și rezolvarea conflictelor; Dezvoltare cognitivă și învățare eficientă; Teoria și metodologia consilierii școlare; Programe de consiliere școlară de grup pentru elevi și profesori.
4.2. de competențe	Atitudine creativă, deschidere față de nou, competențe cognitive și instrumental-aplicative. Utilizarea operațională a conceptelor psihopedagogice studiate anterior și în paralel.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu tablă interactivă, videoproiector și laptop, care să asigure condiții de învățare activă și interactivă, practică
--------------------------------	--

	aplicativă, promovând activități didactice desfășurate în spirit activizant, euristic, problematizant.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Sala de curs dotată cu tablă interactivă, videoproiector și laptop, care să asigure condiții de învățare activă și interactivă, practic-aplicativă, promovând activități didactice desfășurate în spirit activizant, euristic, problematizant. - Studierea materialelor bibliografice menționate în bibliografie - Termenul predării lucrării de seminar este stabilit de titular, de comun acord cu masteranzilor. - Nu se acceptă cererile de amânare, decât pe motive obiectiv întemeiate.

6.1. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale/esențiale	- Organizarea și coordonarea activităților la nivelul institutiei educat,ionale - Evaluarea și reglarea activităților la nivelul institutiei educat,ionale - Managementul comunicării organizat,ionale
Competențe transversale	- Independență și responsabilitate profesională - Dezvoltare profesională și personală continuă

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Absolventul cunoaște și aplică metode de consiliere școlară de grup pentru elevii aflați în dificultate. Absolventul cunoaște și valorifică metode de comunicare verbală, non-verbală și paraverbală adaptate caracteristicilor persoanei consiliate. Absolventul cunoaște și valorifică strategii de învățare pe tot parcursul vieții.
Aptitudini	Absolventul este capabil să elaboreze și implementeze activități de consiliere școlară și asistent,ă psihopedagogică pentru facilitarea adaptării elevilor la cerințele școlii. Absolventul este capabil să elaboreze și aplice programe de consiliere școlară și asistent,ă psihopedagogică pentru recuperarea dificultăților de învățare ale elevilor. Absolventul este capabil să utilizeze tehnici avansate de consiliere a elevilor cu comportamente dezadaptative și a emoții disfuncționale. Absolventul este capabil să utilizeze strategii de consiliere școlară pentru asigurarea stării de bine a elevilor. Absolventul este capabil să manifeste empatie în activitatea de consiliere.

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

Responsabilități și autonomie	Absolventul are capacitatea de a lucra independent pentru a stabili obiectivele și sarcinile de consiliere și le împartășește cu persoana consiliată. Absolventul are capacitatea de a lucra independent pentru a promova autenticitatea și onestitatea în relația profesională cu persoanele consiliate. Absolventul are capacitatea de a lucra independent pentru a acorda sprijin cadrelor didactice pentru dezvoltarea și îmbunătățirea activității profesionale. Absolventul are capacitatea de a lucra independent pentru a dezvolta programe de consiliere a cadrelor didactice pentru reziliență, adaptare la schimbare și creșterea toleranței la frustrare. Absolventul are capacitatea de a lucra independent pentru a acorda sprijin cadrelor didactice pentru dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare cu elevii și cu părinții acestora. Absolventul are capacitatea de a concepe independent și responsabil programe și proiecte de consiliere școlară și asistentă psihopedagogică. Absolventul are capacitatea de a lua decizii în mod independent și responsabil cu privire la obiectivele și prioritățile de consiliere școlară și asistentă psihopedagogică. Absolventul are capacitatea de a acționa proactiv în identificarea problemelor de ordin cognitiv, emoțional și social cu care se confruntă elevii.
--------------------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reies,ind din grila competent,elor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea și înțelegerea principalelor abordări teoretice din domeniul consilierii școlare, a psihologiei autodeterminării, a analizei și dezvoltării personale pentru formarea capacității de a concepe independent și responsabil programe și proiecte de autocunoaștere și dezvoltare personală a individului, conectat la realitatea socială și profesională, dar și pentru asimilarea unor tehnici și metode de lucru în realizarea de intervenții bazate pe practici eficiente din activitatea de consiliere
7.2 Obiectivele specifice	- Identificarea și analiza principalelor concepte, teorii și tehnici care stau la baza dezvoltării personale, ca instrument pentru dezvoltarea individuală și a celorlalți; - Formarea deprinderii de utilizare a tehnicilor și metodelor de lucru specifice activităților de consiliere educațională; - Dezvoltarea abilității de proiectare a unor programe eficiente de autodeterminare și dezvoltare personală; - Implementarea eficientă a planului individual de dezvoltare personală și socială; - Identificarea și descrierea elementelor de diversitate cu relevanță pentru individualizarea intervențiilor educaționale; - Capacitatea de a realiza cercetare psihopedagogică în domeniu; - Promovarea conceptului de responsabilizare, ca și finalitate majoră a responsabilității profesionale și sociale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Orientări contemporane în dezvoltare personală - Delimitări conceptuale și teorii care stau la baza constructului. Modele validate științific. Modelul și elementele structurale ale procesului de dezvoltare personală. Interpretări și semnificații ale dezvoltării personale. Cultivarea constructului de stare de bine în procesul de dezvoltare personală.	Prelegerea interactivă Conversația euristică Explicația Dezbateri academice Reflecția individuală și colectivă	Munca în grup Conturarea unui mediu de învățare prin cooperare și colaborare, masteranzii fiind motivați intrinsec pentru a participa activ și a-și asuma responsabilitatea propriei dezvoltări personale și profesionale
Orientări valorice- Delimitări conceptuale, Formare și relevanță în orientările valorice. Directii reprezentative în studiul valorilor.	Prelegere interactivă Controversă academică Explicația Reflecția individuală și colectivă	Conturarea unui mediu de învățare prin cooperare și colaborare, masteranzii fiind motivați intrinsec pentru a participa activ și a-și asuma responsabilitatea propriei dezvoltări personale și profesionale

Autodeterminare și dezvoltare personală – condiții de succes în viața personală și socială.	Prelegere interactivă Controversă academică Explicația Reflecția individuală și colectivă	Munca în grup Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Exemple oferite de masteranzi Promovarea unui mediu de învățare prin cooperare și colaborare, masteranzii fiind motivați intrinsec pentru a participa activ și a-și asume responsabilitatea propriei dezvoltări personale și profesionale
Analiza personală - teorii, modele validate științific.	Prelegerea interactivă Conversația euristică Explicația Dezbateri academice Reflecția individuală și colectivă	Munca în grup Conturarea unui mediu de învățare prin cooperare și colaborare, masteranzii fiind motivați intrinsec pentru a participa activ și a-și asume responsabilitatea propriei dezvoltări personale și profesionale
Sine versus ceilalți.	Prelegere interactivă Controversă academică Explicația Reflecția individuală și colectivă	Promovarea unui mediu de învățare prin cooperare și colaborare, masteranzii fiind motivați intrinsec pentru a participa activ și a-și asume responsabilitatea propriei dezvoltări personale și profesionale
Emoțiile și mecanismele de apărare/ adaptare.	Prelegere interactivă Controversă academică Explicația Reflecția individuală și colectivă	Munca în grup Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Exemple oferite de masteranzi Promovarea unui mediu de învățare prin cooperare și colaborare, masteranzii fiind motivați intrinsec pentru a participa activ și a-și asume responsabilitatea propriei dezvoltări personale și profesionale
Procesul mental și practica mentalizării.	Prelegere interactivă Controversă academică Explicația Reflecția individuală și colectivă	Munca în grup Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Exemple oferite de masteranzi Promovarea unui mediu de învățare prin cooperare și colaborare, masteranzii fiind motivați intrinsec pentru a participa activ și a-și asume responsabilitatea propriei dezvoltări profesionale
Comunicare și relaționare interpersonală.	Prelegere interactivă Controversă academică Studiu de caz Reflecția individuală și colectivă Controversă academică	Munca în grup Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Exemple oferite de masteranzii care lucrează în învățământ
Managementul informațiilor și al învățării autoreglate.	Prelegere interactivă Controversă academică Explicația	Munca în grup Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent

	Reflecția individuală și colectivă	Exemple oferite de masteranzi Promovarea unui mediu de învățare prin cooperare și colaborare, masteranzii fiind motivați intrinsec pentru a participa activ și a-și asume responsabilitatea propriei dezvoltări profesionale
Managementul timpului și a stresului. Interfața viața personală /munca	Prelegere interactivă Controversă academică Studiu de caz Reflecția individuală și colectivă Controversă academică	Munca în grup Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Exemple oferite de masteranzii care lucrează în învățământ
Rezilientă, flexibilitate și adaptare	Prelegere interactivă Controversă academică Explicația Reflecția individuală și colectivă	Munca în grup Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Exemple oferite de masteranzi Promovarea unui mediu de învățare prin cooperare și colaborare, masteranzii fiind motivați intrinsec pentru a participa activ și a-și asume responsabilitatea propriei dezvoltări profesionale
Intervenții în dezvoltarea personală și socială.	Prelegere interactivă Controversă academică Studiu de caz Reflecția individuală și colectivă Controversă academică	Munca în grup Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Exemple oferite de masteranzii care lucrează în învățământ
Elaborarea, implementarea și evaluarea programelor și serviciilor de dezvoltare personală și socială.	Prelegere interactivă Controversă academică Studiu de caz Reflecția individuală și colectivă Controversă academică	Munca în grup Trecerea în revistă a achizițiilor dobândite în cadrul cursului precedent Exemple oferite de masteranzii care lucrează în învățământ
Aspecte etice în intervențiile de dezvoltare personală și socială.	Prelegere interactivă Controversă academică Studiu de caz Reflecția individuală și colectivă Dezbatere	Valorificarea achizițiilor anterioare ale Munca în grup Exemple oferite de masteranzii care lucrează în învățământ
Bibliografie selectivă: Allen, J.G., Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2022). Mentalizarea în practica psihoterapiei. București: Editura Trei. Bharwaney, G. (2020). Reziliența emoțională. Învățăm cum să devii adaptabil și să-ți atingi potențialul maxim. Iași: Editura Polirom. Blackman, J.S. (2012). 101 apărări. Cum se autoprotejează mintea. București: Editura Trei. Bohart, A. & Greenberg, L. S., (2011). <i>Empatia în psihoterapie</i> . București: Trei. Boncu, Ș. & Holman, A. (coord.) (2019). Cum gândim în viața de zi cu zi. Iași: Editura Polirom. Busch, F. N. (2019). Abordări psihodinamice ale schimbării comportamentale. București: Editura Trei. Carey, S. (2013). Cum să te dezvolti odată cu copiii tăi. 7 puncte de cotitură în viața unui părinte. București: Editura Trei. Clark, A. J. (2023). Empatie și sănătate mentală. București: Editura Trei.		

Crossley, Y. (2022). 8 pași pentru a depăși un atașament anxios și evitant. București: Editura Trei.

Ellis, A. & Mac Laren, C. (2018). Terapia rațional-emotivă și comportamentală. Ghidul terapeutului. București: Editura All.

Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M. & Palmer, S. (2020). Terapia stresului. O abordare comportamentală rațional- emotivă. București: Editura Trei.

Enea, V. (coord.).(2019). Intervenții psihologice în școală. Manualul consilierului școlar. Iași: Editura Polirom.

Fărcaș, G. (2019). Autonomia copilului de vârstă mică. Repere pedagogice. Iași: Editura Polirom.

Flett, G. & Hewitt, P.L. (2024). Perfecționismul în copilărie și adolescență. O perspectivă a psihologiei dezvoltării. București: Editura Trei.

Gallo, L. (2020). Emoțiile negative. Cum să ne eliberăm de frică, anxietate, tristețe, furie, agresivitate, rușine. București: Editura Niculescu.

Greenberg, L. S., Malberg, N.T & Tompkins, M.A. (2020). Lucrând cu emoția în terapia psihodinamică, terapia cognitiv comportamentală și terapia centrată pe emoții. București: Editura Trei.

Huțuleac, A.K. & Huțul, T.D. (2023). Adicțiile în societatea contemporană. De la acceptare la schimbare. Iași: Editura Polirom.

Ionescu, D. (2020). Analiză și dezvoltare personală. Psihologi a autodeterminării. Iași: Editura Polirom.

Ionescu, D. (2020). Analiză și dezvoltare personală. Psihologia autodeterminării. Iași: Editura Polirom.

Ionescu, Ș., Jacquet, M.M. & Lhote, C. (2020). Mecanismele de apărare. Teorie și aspecte clinice. Iași: Editura Polirom.

Jacob, G. & Arntz, A. (2020). Terapia schemelor. Ghid practic. București: Editura Trei.

Loose, C., Graaf, P. & Zarbock, G. (2022). Terapia schemelor pentru copii și adolescenți. București: Editura Trei.

Mckay, M., Wood, J.C. & Brantley, J. (2021). Cum să-ți gestionezi emoțiile copleșitoare și să-ți recapeți autocontrolul. Ghidul practic de terapie comportamentală dialectică. București: Editura Herald.

Neacșu, I. & Suditu, M. (2020). Educația emoțional-afectivă. Noi explorări, noi strategii. Iași: Editura Polirom.

Pânișoară, G. (coord.).(2022). Parenting de la a la z. 83 de teme provocatoare pentru părinții de azi. Iași: Editura Polirom.

Pânișoară, G. (coord.).(2024). Reziliența. Calea spre succes și echilibru pentru copiii și părinții lor. Iași: Editura Polirom.

Pânișoară, G.; Sălăvăstru, D. & Mitrofan, L. (2016). Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Iași: Editura Polirom.

Porter, T. (2023). Ghid psihologic pentru adolescente și tinere. Tot ce dorești să știi despre emoții și corp, școală și prietenii. București: Editura Trei.

Stahl, S. (2023). Acceptă -te așa cum ești. Cunoaște-te pe tine însuși și pe ceilalți. București: Editura Litera.

Stauffer, K.A.(2022). Neglijarea emoțională și adultul în terapie. Consecințele de lungă durată ale dezacordajului timpuriu. București: Editura Trei.

Stern, D.N. (2019). Lumea interpersonală a copilului. O perspectivă bazată pe psihanaliză și psihologia dezvoltării. București: Editura Trei.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Fundamentarea programului de dezvoltare personală / Modele operaționale. Etapile programului de dezvoltare personală . Metode și instrumente de intervenție.	Problematizare Învățare bazată pe proiect Conversație euristica Învățare prin descoperire	Dezbaterea va fi punctată de exercițiile de analiză a documentelor normative și specifice activității Activitate de documentare și de analiză
Relația dintre valorile personale și motivatie. Modele validate științific.	Conversația euristica Reflecția individuală și colectivă Explicatia Problematizarea	Dezbatere bazată pe scurte eseuri repartizate spre pregătire Înțelegere documente Participarea activă a masteranzilor la realizarea dezbaterilor, studiilor de caz

	Dezbateri	
Programul de analiză și dezvoltare personală. Module de analiză personală.	Conversația euristică Reflecția individuală și colectivă Explicativă Problematizarea Dezbateri	Dezbateri bazată pe scurte eseuri repartizate spre pregătire Întocmire documente Participarea activă a masteranzilor la realizarea dezbaterilor, studiilor de caz
Criza de identitate și facilitarea dezvoltării personale.	Conversația euristică Reflecția individuală și colectivă Explicativă Problematizarea Dezbateri	Dezbateri bazată pe scurte eseuri repartizate spre pregătire Întocmire documente Participarea activă a masteranzilor la realizarea dezbaterilor, studiilor de caz
Metode și tehnici de gestionare eficientă a emoțiilor/coping dezadaptativ	Învățare bazată pe proiect joc de rol Explicația Reflecția individuală și colectivă Studiu de caz Învățare prin descoperire	Valorificarea achizițiilor anterioare ale masteranzilor Participarea activă a masteranzilor în realizarea jocurilor de rol, a exercițiilor, studiilor de caz Întocmire proiecte de activitate și susținerea acestora
Empatia: modelul integrativ al empatiei în formare și practică. Studiu de caz	Reflecția individuală și colectivă Studiu de caz Învățare prin descoperire	Valorificarea achizițiilor anterioare ale masteranzilor Participarea activă a masteranzilor în realizarea jocurilor de rol, a exercițiilor, studiilor de caz
Eficacitatea personală: autoeficacitatea. Studiu de caz	Reflecția individuală și colectivă Studiu de caz Învățare prin descoperire	Valorificarea achizițiilor anterioare ale masteranzilor Participarea activă a masteranzilor în realizarea jocurilor de rol, a exercițiilor, studiilor de caz
Comunicare și relaționare interpersonală. Modalități de ameliorare pentru o dezvoltare personală optimă.	Învățare prin descoperire Problematizare Explicativă Demonstrativă Exercițiu Învățare bazată pe proiect	Valorificarea achizițiilor anterioare ale masteranzilor Munca în grup Întocmire documente Întocmire proiecte de activitate și susținerea acestora
Rezolvarea de probleme –componentă fundamentală a dezvoltării personale. Model decizional.	Reflecția individuală și colectivă Studiu de caz Învățare prin descoperire	Valorificarea achizițiilor anterioare ale masteranzilor Participarea activă a masteranzilor în realizarea jocurilor de rol, a exercițiilor, studiilor de caz
Rezilientă și strategii ameliorative. Mecanisme de coping și programe de intervenție.	Învățare prin descoperire Problematizare Explicativă Demonstrativă Exercițiu Învățare bazată pe proiect	Valorificarea achizițiilor anterioare ale masteranzilor Munca în grup Întocmire documente Întocmire proiecte de activitate și susținerea acestora
Programe de intervenție privind gestionarea stresului din viața personală/profesională.	Învățare prin descoperire Dezbateri	Participarea activă a masteranzilor la realizarea

	Explicat, ie Exercit, iu Studiu de caz Înva țare bazat ă pe proiect	dezbatelor, exerci ților, studiilor de caz Munca în grup Valorificarea strategiilor de înva țare bazat ă pe proiect
Instrumente și tehnici de promovare personală. Plan de dezvoltare personală	Înva țare prin descoperire Problematizare Explicat, ie Demonstrat, ie Exercit, iu Înva țare bazat ă pe proiect	Valorificarea achizi ților anterioare ale masteranzilor Munca în grup Întocmire documente Întocmire proiecte de activitate și sus ținerea acestora
Stil de via ță săn țos. Programe de interven ție privind calitatea viet, ii individuale, calitatea relat, iilor sociale și calitatea mediului muncii.	Înva țare prin descoperire Problematizare Explicat, ie Demonstrat, ie Exercit, iu Înva țare bazat ă pe proiect	Valorificarea achizi ților anterioare ale masteranzilor Munca în grup Întocmire documente Întocmire proiecte de activitate și sust, inerea acestora
Aspecte etice privind interven țiile în dezvoltarea personală și socială	Dezbateră Înva țare prin descoperire Problematizare Explicat, ie Demonstrat, ie Conversat, ie euristica Înva țare prin descoperire Studiu de caz	Dezbateră bazat ă pe scurte eseuri repartizate spre pregătire Activitate de documentare și de analiză Participarea activă a masteranzilor la realizarea dezbatelor, exerci ților, studiilor de caz

Bibliografie selectivă:

Allen, J.G., Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2022). Mentalizarea în practica psihoterapiei. București: Editura Trei.

Bharwaney, G. (2020). Reziliența emo țională. Înva ță cum să devii adaptabil și să-ți atingi poten țialul maxim. Iași: Editura Polirom.

Blackman, J.S. (2012). 101 ap ăări. Cum se autoprotejează mintea. București: Editura Trei.

Bohart, A. & Greenberg, L. S., (2011). Empatia în psihoterapie. București: Trei.

Boncu, Ș. & Holman, A. (coord.) (2019). Cum gândim în via ță de zi cu zi. Iași: Editura Polirom.

Busch, F. N. (2019). Abordări psihodinamice ale schimbării comportamentale. București: Editura Trei.

Carey, S. (2013). Cum să te dezvolti odată cu copiii tăi. 7 puncte de cotitură în via ță a unui părinte. București: Editura Trei.

Clark, A. J. (2023). Empatie și sănătate mentală. București: Editura Trei.

Crossley, Y. (2022). 8 pași pentru a depăși un atașament anxios și evitant. București: Editura Trei.

Ellis, A. & Mac Laren, C. (2018). Terapia ra țional-emo țivă și comportamentală. Ghidul terapeutului. București: Editura All.

Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M. & Palmer, S. (2020). Terapia stresului. O abordare comportamentală ra țional- emo țivă. București: Editura Trei.

Enea, V. (coord.). (2019). Interven ții psihologice în școală. Manualul consilierului școlar. Iași: Editura Polirom.

Fărcaș, G. (2019). Autonomia copilului de vârstă mică. Repere pedagogice. Iași: Editura Polirom.

Flett, G. & Hewitt, P.L. (2024). Perfec ționismul în copilărie și adolescen ță. O perspectivă a psihologiei dezvoltării. București: Editura Trei.

Gallo, L. (2020). Emo țiile negative. Cum să ne eliberăm de frică, anxietate, tristețe, furie, agresivitate, rușine. București: Editura Niculescu.

Greenberg, L. S., Malberg, N.T & Tompkins, M.A. (2020). Lucrând cu emo ția în terapia psihodinamică, terapia cognitiv comportamentală și terapia centrată pe emo ții. București: Editura Trei.

Huțuleac, A.K. & Huțul, T.D. (2023). Adicțiile în societatea contemporană. De la acceptare la schimbare. Iași: Editura Polirom.

Ionescu, D. (2020). Analiză și dezvoltare personală. Psihologi a autodeterminării. Iași: Editura Polirom.

Ionescu, D. (2020). Analiză și dezvoltare personală. Psihologia autodeterminării. Iași: Editura Polirom.

Ionescu, Ș., Jacquet, M.M. & Lhote, C. (2020). Mecanismele de apărare. Teorie și aspecte clinice. Iași: Editura Polirom.

Jacob, G. & Arntz, A. (2020). Terapia schemelor. Ghid practic. București: Editura Trei.

Loose, C., Graaf, P. & Zarbock, G. (2022). Terapia schemelor pentru copii și adolescenți. București: Editura Trei.

Mckay, M., Wood, J.C. & Brantley, J. (2021). Cum să-ți gestionezi emoțiile copleșitoare și să-ți recapeți autocontrolul. Ghidul practic de terapie comportamentală dialectică. București: Editura Herald.

Neacșu, I. & Suditu, M. (2020). Educația emoțional-afectivă. Noi explorări, noi strategii. Iași: Editura Polirom.

Pânișoară, G. (coord.).(2022). Parenting de la a la z. 83 de teme provocatoare pentru părinții de azi. Iași: Editura Polirom.

Pânișoară, G. (coord.).(2024). Reziliența. Calea spre succes și echilibru pentru copiii și părinții lor. Iași: Editura Polirom.

Pânișoară, G.; Sălăvăstru, D. & Mitrofan, L. (2016). Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Iași: Editura Polirom.

Porter, T. (2023). Ghid psihologic pentru adolescente și tinere. Tot ce dorești să știi despre emoții și corp, școală și prietenii. București: Editura Trei.

Stahl, S. (2023). Acceptă -te așa cum ești. Cunoaște-te pe tine însuși și pe ceilalți. București: Editura Litera.

Stauffer, K.A.(2022). Neglijarea emoțională și adultul în terapie. Consecințele de lungă durată ale dezacordajului timpuriu. București: Editura Trei.

Stern, D.N. (2019). Lumea interpersonală a copilului. O perspectivă bazată pe psihanaliză și psihologia dezvoltării. București: Editura Trei.

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

- Tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante pentru intervențiile specifice pentru domeniul de dezvoltare personală și socială, implicit pentru standardele comunității profesionale.
- Programul pregătirii academice în cadrul acestei discipline este realizat în concordanță cu așteptările grupurilor țintă, axându-se pe formarea deprinderilor de lucru specifice activităților de autocunoaștere și dezvoltare personală, a utilizării conceptelor, teoriilor și principiilor specifice domeniului de consiliere școlară, ca instrumente pentru dezvoltarea personală și profesională
- Cunoștințele masteranzilor cu privire la Autodeterminare și dezvoltare personală – condiții de succes în viața personală și socială vor fi abordate din perspectiva unei analize constructului de autodeterminare și dezvoltare personală – condiții de succes în viața personală și socială, a posibilităților de dirijare și modelare profesională a competențelor formabililor.

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		
	Însușirea comprehensivă a conținutului ideatic. Capacitatea de operaționalizare a conceptelor însușite.	Colocviu <i>Semnalarea absenței notei sau alte solicitări se vor face în maxim 48 de ore de la afișarea pe platformă!</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	Valorificare experiență personală	Evaluare orală	25%

	Participare nemijlocită la activitatea didactică și de cercetare	Prezentare referate, studiu de caz, proiecte de cercetare.	25%
Observații: Masteranzii restanțieri și/ sau cei care se încadrează în categoria prelungire de studii, au obligația de parcurgere integrală a disciplinei (C + S).			
10.6 Standard minim de performanță			
• delimitări conceptuale de specialitate • operaționalizarea termenilor-cheie • sustinerea a cel puțin un material sau a unui proiect de cercetare în fața colegilor • Condițiile simultane pentru promovarea examenului Modele și tehnici de dezvoltare personală și socială sunt: Sustinerea a cel puțin un referat sau proiect de cercetare în fața colegilor Realizarea portofoliului final – specific metodologiei de lucru - necesar promovării colocviului Prezentarea minim obligatorie la orele de seminar în procent de 50% din numărul total al orelor de seminar, pentru a intra în examen (sesiune normală și/ sau sesiune restanțier/ mărire). Minim 5 puncte din nota finală (punctaj reunit: portofoliu, evaluare orală seminar și examen).			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)²

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:
Aprilie 2025

Semnătura titularului de curs

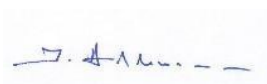


Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament:
Aprilie 2025

Semnătura directorului de departament



² Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".