

FIȘA DISCIPLINEI

Managementul timpului și stresului școlar

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	Ciclul II de studii universitare – 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		Managementul timpului și stresului școlar					Codul disciplinei	PMR 4126
2.2. Titularul activităților de curs			Conf. univ. dr. Delia Muste					
2.3. Titularul activităților de seminar			Conf. univ. dr. Delia Muste					
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar	14
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)					30
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
3.5.3. Pregătire seminar					25
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					15
3.5.5. Examinări					15
3.5.6. Alte activități					8
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				108	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului	• Nu este cazul

6.1. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale/ esențiale	CP. 1. Consilierea școlară și asistență psihopedagogică a elevilor CP. 3. Consilierea psihopedagogică a cadrelor didactice
Competențe transversale	CT. 1. Independență și responsabilitate profesională RÎ. 1.5. Absolventul cooperează eficient în echipe de lucru profesionale interdisciplinare RÎ. 1.6. Absolventul realizează analize reflexive și critice ale propriei activități profesionale CT. 2. Dezvoltare profesională și personală continuă RÎ. 2.5. Absolventul reflectează asupra propriei cariere și identifică strategii de dezvoltare a carierei și de optimizare a practicilor profesionale

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: conceptele, sintagmele și problematicile corespunzătoare disciplinei.
Aptitudini	Studentul este capabil să utilizeze operațional și funcțional cunoștințele dobândite, să realizeze analize, interpretări critice, inferențe și transferuri ale conținuturilor, să realizeze abordări curriculare și activități de planificare și proiectare curriculară, cu respectarea principiilor și exigențelor însușite.
Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru a elabora construcții curriculare de diferite grade de complexitate, exersându-și, permanent, reflecția personală.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	cunoașterea principalelor abordări teoretice din domeniul managementului timpului și stresului școlar și asimilarea unor tehnici și metode de lucru specifice
---------------------------------------	---

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.

7.2 Obiectivele specifice	• Utilizarea conceptelor, teoriilor și tehnicilor specifice managementului timpului școlar ca instrument pentru dezvoltarea individuală și a celorlalți; • Formarea unor deprinderi de utilizare a tehnicilor și metodelor de lucru specifice managementului stresului școlar; • Dezvoltarea abilităților de proiectare a unor programe eficiente de consiliere educațională în școală, sub aspectul managementului timpului și stresului școlar; • Identificarea și descrierea elementelor de diversitate cu relevanță pentru individualizarea intervențiilor educaționale.
----------------------------------	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Repere definitorii ale timpului	Expunerea Prelegerea interactivă Explicația	4 ore
Timpul de lucru al profesorilor	Expunerea Explicația Conversația euristică Dezbateră	4 ore
Timpul școlar al elevilor	Analiza de conținut Explicația Conversația Dezbateră Exercițiul de exemplificare	6 ore
Timpul extrașcolar	Prelegerea Explicația Conversația Problematizarea Exercițiul de exemplificare	6 ore
Managementul stresului în mediul educațional	Expunerea Explicația Conversația Dezbateră Exercițiul de exemplificare	4 ore
Tehnici de management al stresului școlar	Expunerea Dezbateră Conversația	4 ore

Bibliografie

- Albulescu I., Catalano, H. (2020), Sinteze de pedagogie generală. Ghid pentru pregătirea examenelor de titularizare, definitivat și gradul didactic II (profesori de toate specializările), Editura Didactica Publishing House, București.
- Burrus, Allison, "What Does Time Management Mean to You? Exploring Measures of Time Management and Group Differences." (2019). Dissertations. 886
- Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2004). Planning behavior and perceived control of time at work. Journal of Organizational Behavior, 25, 937-950. doi:10.1002/job.292
- Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. Personnel Review, 36, 255-276. doi:10.1108/00483480710726136
- Claessens, B. J. C., Roe, R.A., & Rutte, C. G. (2009). Time management: Logic, effectiveness and challenges. In R.A. Roe, M.J. Waller, & S.R. Clegg (Eds.), Time in organizational research. London: Routledge
- Cucoș, C.,(2002), Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar, Editura Polirom, Iași.
- Eliade, S., (2000), ABC-ul consilierii elevului, Editura Hiperborea, Turda.
- Enache, Florin(2019) – Time management, Ed. Inspires, Bucuresti
- Gordon, Thomas; Burch, Noel (2011) – Profesorul eficient, Editura Trei, Bucuresti
- Jean- Denis Menard,(2002), Cum să ne adminstrăm timpul, Editura Polirom, Iași.
- Jean Servan- Schreiber,(2000) Noua artă a timpului împotriva stresului, Editura Albin Michel.

Neculau, A., (1987), Comportament și civilizație, Editura Științifică și Enciclopedică, București.		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
Viziuni asupra timpului, în abordare diacronic. Timpul ca valoare - caracteristici	Explicația Reflecția colectivă Dezbaterea Problematizarea	1 oră
Analiza secvenței destinate investigării timpului profesorului, pe baza studiului realizat de ISE, Timpul elevilor	Explicația Dezbaterea Problematizarea	2 ore
Analiza secvenței destinate investigării timpului școlar al elevilor, pe baza studiului realizat de ISE, Timpul elevilor	Analiza de conținut Explicația Conversația euristică Dezbaterea Problematizarea	3 ore
Analiza secvenței destinate investigării timpului extrașcolar al elevului, pe baza studiului realizat de ISE, Timpul elevilor	Explicația Conversația euristică Dezbaterea Exercițiul de exemplificare	3 ore
Modalități de gestionare a managementului stresului în mediul educațional	Explicația Exercițiul Învățarea prin cooperare Problematizarea	2 ore
Prezentarea și analiza detaliată a tehnicilor de management al stresului. Studii de caz și aplicații specifice	Explicația Exercițiul Învățarea prin cooperare Problematizarea	3 ore
Bibliografie - Albulescu I., Catalano, H. (2020), Sinteze de pedagogie generală. Ghid pentru pregătirea examenelor de titularizare, definitivat și gradul didactic II (profesori de toate specializările), Editura Didactica Publishing House, București. - Burrus, Allison, "What Does Time Management Mean to You? Exploring Measures of Time Management and Group Differences." (2019). Dissertations. 886 - Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2004). Planning behavior and perceived control of time at work. Journal of Organizational Behavior, 25, 937-950. doi:10.1002/job.292 - Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. Personnel Review, 36, 255-276. doi:10.1108/00483480710726136 - Claessens, B. J. C., Roe, R.A., & Rutte, C. G. (2009). Time management: Logic, effectiveness and challenges. In R.A. Roe, M.J. Waller, & S.R. Clegg (Eds.), Time in organizational research. London: Routledge - Cucoș, C.,(2002), Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar, Editura Polirom, Iași. - Eliade, S., (2000), ABC-ul consilierii elevului, Editura Hiperborea, Turda. - Enache, Florin(2019) – Time management, Ed. Inspires, Bucuresti - Gordon, Thomas; Burch, Noel (2011) – Profesorul eficient, Editura Trei, Bucuresti - Jean- Denis Menard,(2002), Cum să ne adminstrăm timpul, Editura Polirom, Iași. - Jean Servan- Schreiber,(2000) Noua artă a timpului împotriva stresului, Editura Albin Michel.		

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

- Familiarizarea studenților cu problematica managementului timpului și stresului din mediul educațional
- Analizarea valorilor, fundamentelor, principiilor și caracteristicilor managementului timpului și stresului din mediul educațional
- Abordarea în manieră prospectivă a posibilelor dificultăți de management al timpului și stresului ce pot apărea în spațiul educațional

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Corectitudinea răspunsurilor	Realizare proiect	70% (7 puncte)
	Capacitatea de a realiza analize reflexive, inferențe și transfer de cunoaștere		
10.5 Seminar	Capacitatea de prezenta proiectul realizat și de a susține ideile formulate	Prezentare proiect în examen oral	20% (2puncte)
Precizări: 1) Se acordă un punct (10 %) din oficiu, alipit lucrării scrise			
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea conceptelor de bază proprii disciplinei și sesizarea interdependențelor dintre ele • Aplicarea achizițiilor în oferirea de exemple, în conceperea de ilustrări, în realizarea de exerciții aplicative și de analize comparative • Integrarea în manieră sistemică a achizițiilor acestei discipline cu achiziții proprii altor discipline studiate anterior sau în paralel			

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



Data completării:
15 Septembrie 2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în
departament:

Semnătura directorului de departament

Prof. univ. dr. Ion Albulescu

Mai 2025

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".

