

## FIȘA DISCIPLINEI

### Strategii și programe de dezvoltare socio-emoțională

Anul universitar 2024-2025

#### 1. Date despre program

|                                        |                                                                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea Babeș-Bolyai                                                       |
| 1.2. Facultatea                        | Psihologie și Științe ale Educației                                              |
| 1.3. Departamentul                     | Științe ale Educației                                                            |
| 1.4. Domeniul de studii                | Științe ale Educației                                                            |
| 1.5. Ciclul de studii                  | Master                                                                           |
| 1.6. Programul de studii / Calificarea | Consiliere școlară și asistență psihopedagogică/Consiliere școlară și în carieră |
| 1.7. Forma de învățământ               | Cu frecvență                                                                     |

#### 2. Date despre disciplină

|                                         |   |                                                      |                           |                        |   |                          |      |
|-----------------------------------------|---|------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|---|--------------------------|------|
| 2.1. Denumirea disciplinei              |   | Strategii și programe de dezvoltare socio-emoțională |                           |                        |   | Codul disciplinei        | 4155 |
| 2.2. Titularul activităților de curs    |   |                                                      | Conf. univ. dr. Dana Opre |                        |   |                          |      |
| 2.3. Titularul activităților de seminar |   |                                                      | Conf. univ. dr. Dana Opre |                        |   |                          |      |
| 2.4. Anul de studiu                     | I | 2.5. Semestrul                                       | 2                         | 2.6. Tipul de evaluare | E | 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         |
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b> |    |                     |    |                                  | <b>ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)                                       |    |                     |    |                                  | 25         |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren         |    |                     |    |                                  | 13         |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                        |    |                     |    |                                  | 10         |
| Tutoriat (consiliere profesională)                                                                     |    |                     |    |                                  | 7          |
| Examinări                                                                                              |    |                     |    |                                  | 2          |
| Alte activități                                                                                        |    |                     |    |                                  | 1          |
| <b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>                       |    |                     |    | <b>58</b>                        |            |
| <b>3.8. Total ore pe semestru</b>                                                                      |    |                     |    | <b>100</b>                       |            |
| <b>3.9. Numărul de credite</b>                                                                         |    |                     |    | <b>4</b>                         |            |

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

|                    |                                                                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1. de curriculum | Psihologie generală, Psihologie educațională                                                                                                       |
| 4.2. de competențe | Capacitatea de transfer și adaptare a cunoștințelor de psihologie și pedagogie la diverse categorii de situații întâlnite în practica educațională |

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

|                                                  |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului                   | Sala de curs cu minim 50 locuri, calculator si videoproiector, tablă                                  |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | Sala de curs cu minim 25 locuri, calculator si videoproiector, tablă, flipchart, instrumente de scris |

### 6.1. Competențele specifice acumulate<sup>1</sup>

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale/esențiale | <ul style="list-style-type: none"><li>• Consilierea școlară și asistență psihopedagogică a elevilor</li><li>• Gestionarea relației de consiliere (consilier școlar – persoană consiliată)</li><li>• Consilierea psihopedagogică a cadrelor didactice</li></ul> |
| Competențe transversale           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Independență și responsabilitate profesională</li><li>• Dezvoltare profesională și personală continuă</li></ul>                                                                                                        |

### 6.2. Rezultatele învățării

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cunoștințe                    | Studentul cunoaște și aplică metode de consiliere școlară de grup pentru elevii aflați în dificultate.<br>Studentul cunoaște și valorifică metode de comunicare verbală, non-verbală și paraverbală adaptate caracteristicilor persoanei consiliate.<br>Studentul cunoaște și valorifică strategii de învățare pe tot parcursul vieții.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Aptitudini                    | Studentul este capabil să elaboreze și implementeze activități de consiliere școlară și asistență psihopedagogică pentru facilitarea adaptării elevilor la cerințele școlii.<br>Studentul este capabil să elaboreze și aplice programe de consiliere școlară și asistență psihopedagogică pentru recuperarea dificultăților de învățare ale elevilor.<br>Studentul este capabil să utilizeze tehnici avansate de consiliere a elevilor cu comportamente dezadaptative și a emoții disfuncționale.<br>Studentul este capabil să utilizeze strategii de consiliere școlară pentru asigurarea stării de bine a elevilor.<br>Studentul este capabil să manifeste empatie în activitatea de consiliere.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Responsabilități și autonomie | Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru a stabili obiectivele și sarcinile de consiliere și le împărtășește cu persoana consiliată.<br>Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru a promova autenticitatea și onestitatea în relația profesională cu persoanele consiliate.<br>Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru a acorda sprijin cadrelor didactice pentru dezvoltarea și îmbunătățirea activității profesionale.<br>Studentul 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.<br>Studentul 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.<br>Studentul are capacitatea de a concepe independent și responsabil programe și proiecte de consiliere școlară și asistență psihopedagogică.<br>Studentul are capacitatea de a lua decizii în mod independent și responsabil cu privire la obiectivele și prioritățile de consiliere școlară și asistență psihopedagogică.<br>Studentul are capacitatea de a acționa proactiv în identificarea problemelor de ordin cognitiv, emoțional și social cu care se confruntă elevii. |

<sup>1</sup> 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. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Dezvoltarea capacității de a proiecta, implementa și evalua programe de prevenție a problemelor socio- emoționale și comportamentale, bazate pe principiile teoriei rațional-emotive și comportamentale (REBT).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>Studentii vor opera cu conceptele specifice consilierii de tip REBT</li><li>Studentii vor aplica tehnici și strategii de prevenție și intervenție de tip REBT la copii și adolescenți (programe EREC- Educație Rațional Emotivă și Comportamentală), atât la nivel individual cât și la nivel de grup</li><li>Studentii vor proiecta activități și programe de prevenție bazate pe principiile teoriei rațional emotive și comportamentale</li></ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Metode de predare                                                    | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Abilitățile socio-emoționale – definire și modele                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prelegere interactivă, dezbatere, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| Caracteristici ale dezvoltării cognitive la copii și adolescenți                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prelegere interactivă, dezbatere, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| Caracteristici ale dezvoltării abilităților socio-emoționale la copii și adolescenți                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Prelegere interactivă, dezbatere, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| Teoria rațional emotivă și comportamentală în practica educațională - fundamente și principii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Prelegere interactivă, dezbatere, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| Educația rațional emotivă și comportamentală – Autoreglarea emoțională<br>Rațional vs irațional<br>Emoții funcționale vs disfuncționale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere interactivă, dezbatere, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| Modelul ABC cognitiv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Prelegere interactivă, dezbatere, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| Disputarea credințelor iraționale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prelegere interactivă, dezbatere, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| Programe de dezvoltare a abilităților socio-emoționale la copii și adolescenți                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Prelegere interactivă, dezbatere, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| Principii etice în consilierea psihoeducațională: competență profesională și integritate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere interactivă, dezbatere, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| <b>Bibliografie</b><br>Kallay, E., Ștefan, C., (2011). Dezvoltarea competențelor emotionale si sociale la prescolari ghid practic pentru educatori. Ed. ASCR<br><br>Opre, A. , Buzgar, R. (2019). SELF kit: program de consiliere rational- emotiva si comportamentala. In Enea V. Interventii psihologice in scoala. Manualul consilierului scolar Polirom, 2019.<br><br>Opre, A. (coord si autor). (2018). Dezvoltarea abilitatilor socio-emotionale in copilarie si adolescenta. Ed. Alpha, MDN, |                                                                      |            |

Bucuresti.

Opre, D. (2022) – Suport de curs Strategii și programe de dezvoltare a abilităților socio-emoționale

Opre, D. (2020). Factori non-cognitivi ai succesului școlar. În Sinteze de pedagogie generală, coord. Albulescu, I., Catalono, H., DPH, București.

Vernon, A. (2004). Consilierea în școală: dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emoțională și comportamentală. Cluj-Napoca: Editura ASCR.

Bibliografie opțională:

Knaus, W. (2004). Rational Emotive Education: Tends and directions. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 4 (1), 8-22.

Opre, A., 2012 (coord) , Damian, L., Ghimbuluț, O., Gibă, R., Macavei, B., Ormenișan-calbaza, M., Rebega, O., Vaida, S. (2010). *Lumea lui SELF. Povești pentru dezvoltarea socio-emoțională a copiilor preșcolari*. Editura ASCR

Vernon, A. (2004). Consilierea în școală: dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emoțională și comportamentală. Cluj-Napoca: Editura ASCR.

Waters, V. (2003). *Povești raționale pentru copii*. Cluj-Napoca: Editura ASCR.

!!! Notă: din lucrările menționate mai sus, este obligatorie parcurgerea doar a capitolelor aferente temelor predate la curs și seminar.

| 8.2 Seminar / laborator                                                                                                               | Metode de predare                                                    | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Abilitățile socio-emoționale -practici educaționale naționale și internaționale în domeniul dezvoltării abilităților socio-emoționale | Prelegere interactivă, dezbateri, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| Principii ale educației rațional –emotive și comportamentale                                                                          | Prelegere interactivă, dezbateri, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| Emoții funcționale-emoții disfuncționale – aplicații                                                                                  | Prelegere interactivă, dezbateri, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| Strategii și stiluri de disputare a gândurilor iraționale                                                                             | Prelegere interactivă, dezbateri, învățare în echipă, brainstorming. |            |
| Strategii și instrumente de dezvoltare socio-emoțională                                                                               | Prelegere interactivă, dezbateri, învățare în echipă, brainstorming. |            |

Bibliografie

Kallay, E., Ștefan, C., (2011). Dezvoltarea competențelor emotionale si sociale la prescolari ghid practic pentru educatori. Ed. ASCR

Opre, A. , Buzgar, R. (2019). SELF kit: program de consiliere rational- emotiva si comportamentala. In Enea V. Interventii psihologice in scoala. Manualul consilierului scolar Polirom, 2019.

Opre, A. (coord si autor). (2018). Dezvoltarea abilitatilor socio-emotionale in copilarie si adolescenta. Ed. Alpha, MDN, Bucuresti.

Opre, D. (2022) – Suport de curs Strategii și programe de dezvoltare a abilităților socio-emoționale

Opre, D. (2020). Factori non-cognitivi ai succesului școlar. În Sinteze de pedagogie generală, coord. Albulescu, I., Catalano, H., DPH, București.

Vernon, A. (2004). Consilierea în școală: dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emoțională și comportamentală. Cluj-Napoca: Editura ASCR.

Bibliografie opțională:

Knaus, W. (2004). Rational Emotive Education: Trends and directions. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 4 (1), 8-22.

Opre, A., 2012 (coord), Damian, L., Ghimbuluț, O., Gibă, R., Macavei, B., Ormenișan-calbaza, M., Rebega, O., Vaida, S. (2010). *Lumea lui SELF. Povești pentru dezvoltarea socio-emoțională a copiilor preșcolari*. Editura ASCR

Vernon, A. (2004). Consilierea în școală: dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emoțională și comportamentală. Cluj-Napoca: Editura ASCR.

Waters, V. (2003). *Povești raționale pentru copii*. Cluj-Napoca: Editura ASCR.

!!! Notă: din lucrările menționate mai sus, este obligatorie parcurgerea doar a capitolelor aferente temelor predate la curs și seminar.

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

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente din literatura de specialitate. De asemenea, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante pentru aplicațiile psihologiei cerute pe piața muncii și pentru standardele comunității profesionale.

## 10. Evaluare

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10.1 Criterii de evaluare                                                             | 10.2 Metode de evaluare      | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Modul de analiză, sinteză și integrare a informației teoretice                        | Examen                       | 60 %                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                              |                              |
| 10.5 Seminar/laborator                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Modul de analiză, sinteză și transfer a cunoștințelor teoretice în aplicații practice | Proiect prezentat la seminar | 40 %                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                              |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                              |                              |
| Condițiile simultane pentru promovarea examenului Strategii și programe de dezvoltare socio-emoțională sunt:                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |                              |                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Prezența 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 restanțe).</li><li>• Minim 5 puncte din nota finală (punctaj reunit: proiect și examen)</li></ul> |                                                                                       |                              |                              |

## 11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>2</sup>

|                                                                                  |                                              |                                                                                   |                                                                                   |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă |                                                                                   |                                                                                   |  |  |  |  |  |
|                                                                                  |                                              |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                  |                                              |                                                                                   |                                                                                   |  |  |  |  |  |

Data completării:  
31. 03. 2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.....  
  
 .....

.....  
  
 .....

Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament

...

.....

<sup>2</sup> 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*".