
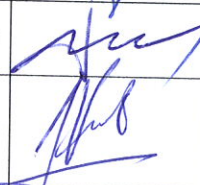


MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE  
UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA  
SENATUL UNIVERSITĂȚII

**METODOLOGIE PRIVIND ORGANIZAREA ȘI FUNCȚIONAREA  
CENTRULUI DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN  
CARIERĂ (CICOC) DIN CADRUL UNIVERSITĂȚII  
„1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA CA URMARE A  
IMPLEMENTĂRII OMEN NR. 650/19.11.2014**

UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA	COD: M-SA-4	Ediția: 1
	Metodologie privind organizarea și funcționarea Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră (CICOC) din cadrul Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia ca urmare a implementării OMEN nr. 650/19.11.2014	Revizia: 1
		Aprobat SENAT Data: 29.05.2019

	Nume și prenume	Funcția	Data	Semnătura
<b>ELABORAT</b>	Conf.univ.dr. Dragolea Larisa	Director Centrul de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră	20.05.2019	
<b>AVIZAT</b>	Conf.univ.dr. Marina Lucian	Prorector	22.05.2019	
	Conf.univ.dr. Cetean-Voiculescu Laura	Președinte Comisia pentru relații cu studenții, absolvenții și mediul social	24.05.2019	

**INDICATORUL APROBĂRILOR ȘI AL REVIZIILOR**

Nr. ert.	Ediția	Revizia	Data aprobării în Senat
1.	1	0	27.05.2015
2.	1	1	29.05.2019



## Capitolul I Dispoziții generale

**Art. 1.** Prezenta Metodologie reglementează modul de organizare și funcționare a Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră denumit în continuare (CICOC-UAB) constituit ca structura fără personalitate juridică în anul 1998 prin Ordinul nr.3277/1998 al Ministerului Educației Naționale.

**Art. 2** (1) Prezenta Metodologie este realizată în conformitate cu Ordinul M.E.N. nr. 650/19.11.2014 publicat în MO PI 854/24.11.2014, pentru aprobarea Metodologiei-cadru privind organizarea și funcționarea centrelor de consiliere și orientare în carieră în sistemul de învățământ superior din România, cu modificările și completările ulterioare Ordinul M.E.C.S. 3070/14.01.2015, publicat în MO PI 48/21.01.2015. De asemenea este în concordanță cu standardele și indicatorii de performanță stabiliți de Agenția Română de Asigurare a Calității în Învățământul Superior.

(2) Metodologia are la bază principiul dreptului la asistență și la servicii complementare gratuite în învățământul superior de stat și particular din România, în conformitate cu prevederile legale.

## Capitolul II Obiective și grup țintă

**Art. 3.** Activitatea de consiliere și orientare în cadrul CICOC-UAB se adresează

- a) Studenților Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia indiferent de programul de studii pe care aceștia îl frecventează sau de forma de învățământ, inclusiv studenților veniți la studii prin programe de mobilități;
- b) Elevilor din anii terminali de liceu, prin parteneriatele încheiate la nivel de universitate, cu unitățile de învățământ preuniversitar și alte instituții direct implicate în procesul de consiliere;
- c) Absolvenților proprii sau ai altor universități.

**Art. 4.** CICOC-UAB are ca obiectiv fundamental oferirea de noi oportunități de angajare a tinerilor din sistemul educațional, prin activități de consiliere și orientare în carieră. Principalele obiective operaționale se referă la:

- a) orientarea și consilierea elevilor/studenților astfel încât aceștia să fie capabili să își poată planifica și gestiona în mod optim propriul traseu educațional;
- b) reducerea abandonului universitar cauzat de motive profesionale sau de orientare în carieră, precum și de motive personale sau de adaptare la mediul universitar;
- c) facilitarea relației dintre studenți și piața muncii, astfel încât aceștia să cunoască nevoile și provocările reale ale pieței muncii;
- d) creșterea angajabilității studenților în domeniile de studiu absolvite.

**Art. 5.** Activitatea CICOC-UAB presupune :

**A.** Informarea, orientarea și consilierea elevilor și studenților din anii terminali prin oferirea următoarelor servicii:

- a) consiliere educațională și vocațională;
- b) consiliere și evaluare psihologică;
- c) consiliere în carieră;
- d) elaborarea de materiale destinate informării, orientării și consilierii.



**B. Acțiuni** legate de creșterea gradului de inserție pe piața muncii a studenților și absolvenților, prin oferirea unor servicii precum:

- a) sesiuni de pregătire a portofoliului de angajare, simularea interviului de angajare;
- b) organizarea de prezentări de companii;
- c) sesiuni de formare pentru dezvoltarea competențelor transversale ale studenților;
- d) realizarea de studii și analize periodice privind abandonul universitar, integrarea absolvenților pe piața muncii, impactul serviciilor de consiliere și orientare profesională, precum și propunerea de măsuri pentru ameliorarea acestora;
- e) elaborarea și aplicarea de instrumente specifice în scopul monitorizării inserției pe piața muncii;
- f) Participarea și facilitarea acțiunilor Alumnoi UAB

**C. Informarea și consilierea elevilor** asupra rutelor educaționale și ocupaționale disponibile în cadrul curriculei universitare, a sistemului de credite transferabile la nivel universitar, în conformitate cu Registrul național al calificărilor în învățământul superior și Cadrul național al calificărilor, prin mijloace specifice precum sesiuni de prezentare de tip "zilele porților deschise", târguri educaționale, vizite tematice etc.

**D. Informarea și consilierea studenților** asupra rutelor educaționale și ocupaționale din cadrul instituțiilor de învățământ superior, pentru cicluri de învățământ superioare.

**E. Gestionarea/coordonarea activității de susținere/stimulare a studenților cu performanțe înalte**  
În Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, studenții încadrați în categoria celor care au performanțe înalte de învățare sunt stimulați în vederea dezvoltării capacităților lor socio-profesionale prin următoarele:

- asocierea studenților în activitatea de predare de către cadrele didactice (întrebări în sală, scurte prezentări, experimente demonstrative, solicitări de puncte de vedere asupra unor conținuturi);
- acordarea de burse de performanță sau de merit, în acord cu regulamentele de burse în vigoare;
- facilitarea accesului la bursele ERASMUS ori a altor modalități de studiu la instituții de învățământ superior din străinătate prin informare directă de către departamente;
- angrenarea studenților în proiecte științifice, în organizarea activităților didactice și științifice precum și în activitatea de cercetare;
- orientarea și susținerea studenților cu rezultate deosebite spre cariera didactică, după finalizarea studiilor;
- acordarea unor diplome de merit sau de excelență.

La finalul fiecărui semestru, în ultima ședința a fiecărui Departament didactic se va analiza situația studenților cu performanțe înalte de învățare. Directorul fiecărui departament va transmite la solicitarea CICOC-UAB, la finalul anului universitar, un raport privind susținerea/ stimularea studenților cu performanțe înalte în învățare, distinct pe fiecare domeniu de studiu gestionat (**Anexa 1 a prezentei Metodologii**). Rapoartele aferente fiecărui domeniu de studiu vor fi centralizate la nivelul CICOC-UAB.

Modalitățile de stimulare a studenților cu performanțe înalte de învățare sunt aduse la cunoștința studenților, atât prin intermediul avizierelor facultăților, tutorilor, cât și prin intermediul reprezentanților studenților în Consiliile facultăților și în Senatul Universității.

În Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, stimularea studenților cu performanțe înalte de învățare reprezintă o prioritate și sistematic, printr-un cadru organizatoric adecvat, sunt proiectate acțiuni/activități care să le permită studenților creșterea performanțelor.

Programele de stimulare a performanței propuse în acest sens de CICOC sunt prezentate în **Anexa 3**.



F. Gestionarea/coordonarea activității de recuperare a studenților cu dificultăți de învățare în Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, programele de recuperare a studenților cu dificultăți în învățare sunt proiectate și organizate pentru fiecare nevoie de acest tip existentă, la fiecare disciplină la care este necesară recuperarea materiei ori se constată dificultăți în asimilare. În proiectarea programelor de recuperare a studenților cu dificultăți în învățare se folosesc următoarele metode:

- organizarea de activități didactice în regim tutorial;
- organizare de activități de tutoriat suplimentare;
- stabilirea unor programe individuale de recuperare a seminariilor, laboratoarelor și altor obligații didactice;
- colaborarea cadrelor didactice cu personalul Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră al Universității;
- contactul permanent între student și cadrul didactic în vederea explicitării și aprofundării noțiunilor predate.

La finalul fiecărui semestru, în ultima ședință a fiecărui Departament didactic se vor analiza situațiile studenților cu dificultăți de învățare. Directorul fiecărui departament va transmite la solicitarea CICOC-UAB, la finalul anului universitar, un raport privind recuperarea studenților cu dificultăți de învățare, distinct pe fiecare domeniu de studiu gestionat (**Anexa 2** a prezentei Metodologii). Rapoartele aferente fiecărui domeniu de studiu vor fi centralizate la nivelul CICOC-UAB.

Posibilitățile de recuperare a studenților cu dificultăți de învățare sunt cunoscute de către studenți, atât prin intermediul avizierelor facultăților, tutorilor, CICOC cât și prin intermediul reprezentanților studenților în Consiliile facultăților și în Senatul Universității.

În Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, recuperarea studenților cu dificultăți de învățare reprezintă o prioritate și sistematic, printr-un cadru organizatoric adecvat, sunt organizate acțiuni/activități care să le permită studenților o recuperare completă din punct de vedere al cunoștințelor de specialitate asimilate. Programele de recuperare propuse în acest sens de CICOC sunt prezentate în **Anexa 4**.

### **Capitolul III Structura organizatorică**

#### **Art. 6.**

1) Conform organigramei atașate CICOC-UAB are în componența sa:

- a) Psihologi cu atestat în specialitatea Psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională;
- b) Consilieri de carieră;
- c) Sociologi;
- d) Cadre didactice cu expertiză în domeniul de specializare al studenților și absolvenților.

2) Numărul angajaților din cadrul CICOC-UAB se stabilește pornind de la numărul de studenți înmatriculați în cele trei cicluri. Raportul minim acceptat este de cel puțin 1 consilier de carieră/psiholog/ la 2000 de studenți înmatriculați.

#### **Art. 7.**

1) CICOC-UAB se subordonează academic Senatului universității și administrativ Rectorului, prin Prorectorul de resort.

2) CICOC-UAB este condus de un cadru didactic coordonator sau de o persoană încadrată ca personal didactic auxiliar care are formarea profesională inițială ori continuă în unul dintre domeniile: psihologie, sociologie, științele educației, numit director al CCOC, desemnat prin decizia rectorului, cu avizul consiliului de administrație. CICOC –UAB prezintă anual consiliului

de administrație un raport asupra serviciilor oferite, publicat apoi pe site-ul instituțiilor de învățământ superior. (cf. OMEN, nr. 3.070 din 14 ian.2015)

3) În desfășurarea activităților curente CICOC-UAB colaborează cu organizațiile studențești legal constituite din UAB.

**Art. 8.** Baza materială necesară desfășurării activităților CICOC-UAB este asigurată de către Universitate.

#### **Capitolul IV Dispoziții finale**

**Art. 9.** Finanțarea CICOC-UAB de realizează prin bugetul consolidat al Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia. În scopul asigurării/ dezvoltării activității CICOC-UAB universitatea poate atrage fonduri nerambursabile și alte surse extrabugetare.

**Art. 10.** Prezenta Metodologie revizuită privind organizarea și funcționarea Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră a fost aprobată de către Senatul Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, în cadrul ședinței din data de 29 Mai 2019, dată la care intră în vigoare.

**Art. 11.** În desfășurarea activităților care fac obiectul prezentului regulament se vor respecta reglementările europene impuse de REGULAMENTUL nr. 679 din 27 aprilie 2016 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date și de abrogare a Directivei 95/46/CE (Regulamentul general privind protecția datelor), cele naționale transpuse prin Legea nr. 190 din 18 iulie 2018 privind măsuri de punere în aplicare a Regulamentului (UE) 2016/679 și reglementările interne elaborate în cadrul Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia (Regulamentul privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date, aplicabil în cadrul Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, politici de confidențialitate).

#### **TERMENI ȘI ABREVIERI**

- **UAB** - Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
- **CICOC** – Centrul de informare, consiliere și orientare în carieră

*Aprobat în Ședința Senatului Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia  
din 29 mai 2019.*

**PREȘEDINTE**  
Conf. univ. dr. **Attila Tamas Szora**



**AVIZAT**  
**Oficiul Juridic**  
**Consilier juridic Claudia Rotar**



ROMÂNIA  
MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE  
UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA  
CENTRUL DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ  
510009, Alba Iulia, Str. Gabriel Bethlen Nr. 5  
Tel./Fax +40258 813722  
E-mail: [cicoc@uab.ro](mailto:cicoc@uab.ro)  
[www.cicoc.uab.ro](http://www.cicoc.uab.ro)

Anexa 1

**RAPORT PRIVIND SUSȚINEREA/ STIMULAREA STUDENȚILOR CU  
PERFORMANȚE ÎNALTE ÎN ÎNVĂȚARE LA DEPARTAMENTUL.....**

*În Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, studenții încadrați în categoria celor care au performanțe înalte de învățare sunt stimulați spre dezvoltarea capacităților lor socio-profesionale prin următoarele:*

- asocierea studenților în activitatea de predare (întrebări în sală, scurte prezentări, experimente demonstrative);*
- acordarea de burse de performanță sau de merit, în acord cu regulamentele de burse în vigoare;*
- accesibilitate în obținerea burselor ERASMUS ori a altor modalități de studiu la instituții de învățământ superior din străinătate prin informare directă;*
- angrenarea studenților în proiecte științifice, în organizarea activităților didactice și științifice precum și în activitatea de cercetare;*
- orientarea și susținerea studenților cu rezultate deosebite spre cariera didactică, după finalizarea studiilor;*
- acordarea unor diplome de merit sau de excelență.*

<b>Domeniu:</b>
<b>Specializare:</b>
<b>Responsabil:</b>
<b>Număr studenți cu performanțe înalte în învățare identificați /an de studiu:</b>
<b>Nume/prenume și funcția persoanei/persoanelor care a/au identificat/stimulat performanțele studenților (tutore/tutori specializare)</b>



**Măsurile/acțiuni de susținere a performanțelor derulate:**

**Rezultate obținute în urma aplicării măsurilor de susținere a performanței:**

**Întocmit,  
Data**



ROMÂNIA  
MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE  
UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA  
CENTRUL DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ  
510009, Alba Iulia, Str. Gabriel Bethlen Nr. 5  
Tel./Fax +40258 813722  
E-mail: [cicoc@uab.ro](mailto:cicoc@uab.ro)  
[www.cicoc.uab.ro](http://www.cicoc.uab.ro)

Anexa 2

## RAPORT PRIVIND RECUPERAREA STUDENȚILOR CU DIFICULTĂȚI ÎN ÎNVĂȚARE LA DEPARTAMENTUL.....

În Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, programele de recuperare a studenților cu dificultăți în învățare sunt proiectate și organizate pentru fiecare nevoie de acest tip existentă, la fiecare disciplină la care este necesară recuperarea materiei ori se constată dificultăți în asimilare. În proiectarea programelor de recuperare a studenților cu dificultăți în învățare se folosesc următoarele metode:

- organizarea de activități didactice în regim tutorial;
- organizare de activități de tutoriat suplimentare;
- stabilirea unor programe individuale de recuperare a seminariilor, laboratoarelor și altor obligații didactice;
- colaborarea cadrelor didactice cu personalul Centrului de Informare, Consiliere și Orientare în Carieră al Universității;
- contactul permanent între student și cadrul didactic în vederea explicitării și aprofundării noțiunilor predate.

<b>Domeniu:</b>
<b>Specializare:</b>
<b>Responsabil:</b>
<b>Număr studenți cu dificultăți în învățare identificați /an de studiu:</b>
<b>Nume/prenume și funcția persoanei/persoanelor care a/au identificat/ studenții cu dificultăți de învățare (tutore/tutori specializare)</b>





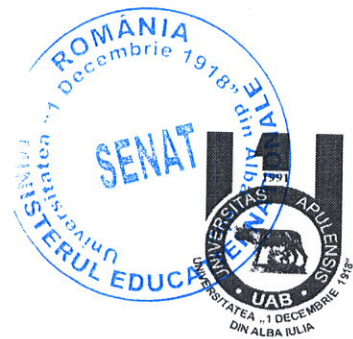
**Tipul dificultății/dificultăților de învățare identificate:**

**Măsuri/acțiuni corective derulate:**

**Rezultate obținute în urma aplicării măsurilor corective:**

**Întocmit,**

**Data**



ROMÂNIA  
MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE  
UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA  
CENTRUL DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ  
510009, Alba Iulia, Str. Gabriel Bethlen Nr. 5  
Tel./Fax +40258 813722  
E-mail: [cicoc@uab.ro](mailto:cicoc@uab.ro)  
[www.cicoc.uab.ro](http://www.cicoc.uab.ro)

---

Anexa 3

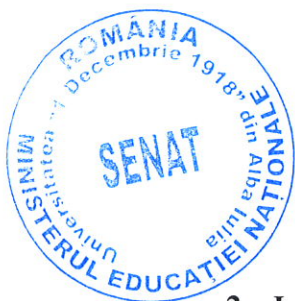
## PROGRAM DE INTERVENȚIE PSIHOLOGICĂ ÎN VEDEREA SUSȚINERII/ STIMULĂRII STUDENȚILOR CU PERFORMANȚE ÎNALTE ÎN ÎNVĂȚARE

### 1. Caracteristicile psihologice ale studenților cu performanțe înalte în învățare

Literatura de specialitate indică faptul că, adeseori, studenții cu performanțe înalte în învățare posedă anumite caracteristici psihologice care îi diferențiază de ceilalți studenți. Este important ca aceste caracteristici să fie identificate în mod individual, întrucât, o parte dintre ele reprezintă facilitatori ai procesului de învățare, pe când, o altă parte a acestor caracteristici poate reprezenta bariere în dezvoltarea adaptativă socio-emoțională.

În general, studenții cu performanțe înalte în învățare, au încredere în propriile abilități și, astfel, prezintă deschidere în a se implica în activități variate. Au un nivel crescut al auto-eficacității în privința abilităților academice. Mai mult, au o atitudine pozitivă legat de studiu și de procesul de învățare. Studenții cu performanțe înalte prezintă, de cele mai multe ori, o motivație intrinsecă atunci când vine vorba de învățare și de pregătirea academică. Astfel că, implicarea în sarcinile de învățare se realizează datorită interesului și curiozității personale, sarcina în sine fiind cea generatoare de satisfacție, și nu datorită interesului de a obține o recompensă sau de a evita o sancțiune. Totodată, studenții cu performanțe înalte posedă abilități de auto-reglare în procesul de învățare. Ei sunt capabili să monitorizeze, să controleze și să-și regleze activitatea de învățare, la nivel cognitiv, comportamental și motivațional.

Deschiderea înspre depunerea unor eforturi considerabile pe perioade îndelungate de timp, performanțele și rezultatele remarcabile, încrederea crescută în abilitățile academice nu se asociază în mod obligatoriu cu un nivel crescut de satisfacție în ceea ce privește diferitele domenii ale vieții persoanele, precum viața emoțională, relațiile sau familia. Literatura de specialitate atrage atenția asupra faptului că studenții cu performanțe înalte în învățare se pot lovi de anumite probleme, datorită faptului că se percep și sunt percepuți ca fiind diferiți, precum: suport social scăzut, probleme de relaționare cu colegii, bullying, distress emoțional, depresie, anxietate, perfecționism, autocriticism crescut. Așadar, performanțele înalte în învățare nu înseamnă în mod automat și o stare de bine crescută sau optimă.



## **2. Intervenția psihologică în vederea susținerii studenților cu performanțe înalte în învățare**

Din punct de vedere psihologic, programul de susținere a studenților cu performanțe înalte în învățare are ca scop oferirea de suport în vederea menținerii atitudinilor, comportamentelor și emoțiilor care facilitează procesul de învățare și reducerii efectelor nedorite ale atitudinilor, comportamentelor și emoțiilor disfuncționale.

### **2.1. Evaluare**

Procesul de intervenție psihologică în vederea susținerii studenților cu performanțe înalte în învățare debutează cu o evaluare psihologică individualizată, care are în vedere identificarea emoțiilor, convingerilor și comportamentelor cu impact asupra procesului de învățare și asupra stării de bine.

### **2.2. Intervenții psihologice specifice**

În urma evaluării psihologice, în funcție de nevoile fiecărui student în parte, vor fi abordate diferite strategii de intervenție, după cum urmează:

#### **➤ Psihoeducație în vederea promovării emoțiilor funcționale/ sănătoase**

O stare de bine este relaționată în mod direct cu gama de emoții pe care individul o trăiește. Toate emoțiile, atât cele negative, cât și cele pozitive, sunt bune și utile. Însă, atunci când o emoție negativă este intensă și persistă o perioadă îndelungată de timp, ea devine disfuncțională pentru individul care o experimentează.

Scopul intervenției nu este acela de a-l face pe student să elimine în totalitate emoțiile negative din spectrul larg de emoții resimțite, ci de a-l învăța să le gestioneze în așa fel încât acestea să nu mai aibă un impact negativ asupra activităților din viața de zi cu zi. Cele mai comune probleme emoționale cu care se confruntă studenții sunt problemele legate de anxietate, depresie, autocontrol deficitar al furiei.

Studenții vor fi ghidați, într-o primă fază, înspre conștientizarea propriilor emoții și a evenimentelor activatoare din viața de zi cu zi. Ulterior, studenții vor fi sprijiniți înspre identificarea sursei reale a emoțiilor, adică a gândurilor și credințelor interne. Aceștia vor fi învățați să analizeze situațiile, gândurile și emoțiile pe baza modelului ABC cognitiv, astfel încât, în timp, să deprindă un stil de gândire adaptativ care să genereze emoții funcționale, fie că acestea vor fi pozitive sau negative.

#### **➤ Psihoeducație în vederea promovării unui stil de viață sănătos**

Efortul susținut, pe care îl depun studenții cu performanțe înalte în învățare, presupune existența unor resurse fizice și psihice pe care aceștia să le dețină, în așa fel încât să evite problemele medicale și psihologice asociate cu epuizarea. În acest scop, este



esențial ca studenții să cunoască principiile generale care țin de un stil de viață sănătos și să le poată aplica și adapta nevoilor proprii.

Psihoeducația în vederea promovării unui stil de viață sănătos va viza discutarea unor aspecte care să susțină performanța crescută a studenților, precum: patternul de somn sănătos, ciclurile de energie-epuizare de pe parcursul zilei, stilul alimentar, activitățile fizice, construirea unui climat de studiu sănătos.

➤ **Dezvoltarea unui stil cognitiv rațional**

Oamenii, în general, posedă un stil cognitiv irațional care, în situații de stres, determină experiențierea unor emoții disfuncționale și angajarea în comportamente dezadaptative. În contrast, un stil cognitiv rațional promovează trăirea unor emoții funcționale și manifestarea unor comportamente adaptative. Prin intermediul unor tehnici de psihoterapie cognitiv-comportamentală, studenții pot învăța cum să își identifice stilul de gândire, cum să îl analizeze și ulterior să îl transforme într-un discurs intern rațional, care să le susțină performanța crescută și o stare de bine psihică.

➤ **Dezvoltarea abilităților sociale**

Studenții cu performanțe înalte în învățare pot fi percepuți de către colegi ca fiind mai puțin populari, introvertiți și mai puțin abordabili. De asemenea, studenții cu performanțe înalte pot avea preocupări complet diferite față de colegii lor de vârste similare, iar acest aspect să îi facă să se perceapă ca fiind diferiți, ratând în acest fel interacțiunile sociale din cadrul unor grupuri cu alt fel de preocupări.

Prin intermediul unor jocuri de rol și a unor expuneri ghidate, studenții pot avea posibilitatea să își dezvolte și să își exerseze abilitățile sociale. Aceste exerciții pot fi gândite și implementate în cadrul unor sesiuni individuale și/ sau de grup.

➤ **Sesiuni de grup în vederea susținerii inițiativelor studenților**

Studenții cu performanțe înalte în învățare pot fi ghidați înspre constituirea unui grup de lucru în cadrul căruia să își împărtășească ideile și inițiativele. Acest grup va avea ca scop crearea unui cadru în care studenții să găsească soluții pentru implementarea propriilor idei prin consultarea cu studenți care au preocupări similare.

➤ **Grupuri de lucru în vederea împărtășirii experienței de către studenții din ani mai mari studenților din primii ani de studiu**

Studenții cu performanțe înalte din primii ani de studiu pot fi puși în legătură, prin constituirea unui grup de lucru, cu studenții mai mari, pentru a putea afla experiența lor de studiu și modul în care au reușit să își mențină performanțele ridicate.



### **Combaterea perfecționismului patologic și a autocriticii**

Studentii caracterizați de perfecționism patologic vor fi sprijiniți în vederea flexibilizării standardelor autoimpuse și reducerii nivelului de stres resimțit. De asemenea, studenții vor fi încurajați să renunțe la autocritică, să perceapă un eventual eșec ca pe un mecanism de progres și să dezvolte o acceptare necondiționată a propriei persoane.

### **3. Planul de implementare a intervenției psihologice în vederea susținerii/ stimulării studenților cu performanțe înalte în învățare**

Implementarea intervenției psihologice în vederea susținerii studenților cu performanțe înalte în învățare se va realiza parcurgând următorii pași:

- 1) Studentul UAB solicită includerea sa în programul de intervenție psihologică în vederea susținerii performanțelor înalte în învățare din proprie inițiativă sau la recomandarea cadrelor didactice.  
Solicitarea se realizează la sediul CICOC-UAB, Palatul Apur, Str. Gabriel Bethlen, Nr. 5 sau prin email la adresa [cicoc@uab.ro](mailto:cicoc@uab.ro).
- 2) Studentul stabilește, împreună cu psihologul CICOC-UAB, programarea sesiunilor de intervenție psihologică în vederea susținerii performanțelor înalte în învățare și semnează formularele de informare și obținere a acordului pentru consiliere, precum și formularul de informare și consimțire privind prelucrarea datelor cu caracter personal.
- 3) Studentul parcurge etapa de evaluare a factorilor personali, a emoțiilor și atitudinilor implicate în procesul de învățare.
- 4) La finalul etapei de evaluare, psihologul CICOC-UAB întocmește, împreună cu studentul, planul individualizat de intervenție psihologică în vederea susținerii performanțelor înalte în învățare.
- 5) Planul individualizat de intervenție este implementat în cadrul unor sesiuni individuale de consiliere și/ sau în cadrul unor sesiuni de consiliere în grup.
- 6) Psihologul CICOC-UAB menține legătura cu cadrele didactice implicate în formarea academică a studentului pe parcursul procesului de implementare a intervenției psihologice în vederea obținerii feedback-ului necesar adaptării tehnicilor de intervenție, acolo unde este cazul. Această acțiune se realizează păstrând limitele confidențialității stabilite cu studentul la începutul demersului de intervenție psihologică.



### **Bibliografie:**

David, D. (2006). *Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale*, Editura Polirom, Iași.

McCoach, D.B. & Siegle, D. (2001). *Why try? Factors that differentiate underachieving gifted students from high achieving gifted students*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association. Seattle, WA, April 10-14, 2001.

Peterson, J.S. (2009). Myth 17 : *Gifted and talented individuals do not have unique social and emotional needs*. *Gifted Child Quarterly* 2009 53 :280.

Yoo, J.E. & Moon, S.M. (2006). *Counseling needs of gifted students : an analysis of intake forms at a university-based counseling center*. *Gifted Child Quarterly* 2006 50 :52.



ROMÂNIA  
MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE  
UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA  
CENTRUL DE INFORMARE, CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ  
510009, Alba Iulia, Str. Gabriel Bethlen Nr. 5  
Tel./Fax +40258 813722  
E-mail: [cicoc@uab.ro](mailto:cicoc@uab.ro)  
[www.cicoc.uab.ro](http://www.cicoc.uab.ro)

Anexa 4

**PROGRAM DE INTERVENȚIE PSIHOLOGICĂ  
ÎN VEDEREA RECUPERĂRII  
STUDENȚILOR CU DIFICULTĂȚI DE ÎNVĂȚARE**

**1. Învățarea și dificultățile de învățare – considerente generale**

La nivel general, putem defini **învățarea** ca o schimbare pe termen lung la nivelul reprezentărilor sau asociațiilor mentale ca urmare a experienței. Învățarea are la bază o serie de procese cognitive, operații mentale și prelucrări informaționale. Cu cât abilitățile și motivația individului de prelucrare a informației sunt mai crescute, cu atât informația va fi prelucrată la un nivel mai profund. În schimb, atunci când individul nu are abilitățile necesare de prelucrare a informației și/ sau are o motivație scăzută, prelucrarea informației va fi realizată la un nivel superficial, iar sarcina de învățare nu își va atinge scopul.

**Dificultățile de învățare** descriu, în general, persoane care procesează informația într-un ritm mai lent decât marea majoritate a oamenilor, persoane care au nevoie de mai mult timp pentru a integra și asimila informația complexă sau pentru a-și forma abilități. Atunci când vorbim despre dificultăți de învățare, vorbim de fapt despre dificultăți cu privire la înțelegerea, reținerea și exprimarea informației primite.

Procesul de învățare poate fi îngreunat datorită unor deficite la nivelul exprimării orale, capacității de ascultare, exprimării în scris, abilităților de citire, abilităților de înțelegere a textului citit, abilităților de calcul matematic sau capacității de luare de decizii. De asemenea, studentul cu dificultăți de învățare poate să se confrunte cu dificultăți în ceea ce privește atenția susținută, managementul timpului sau interacțiunea socială. Altfel spus, putem vorbi despre dificultăți specifice sau izolate, dar și despre dificultăți care au impact asupra mai multor domenii din viața individului.

În general, dificultățile de învățare sunt identificate în perioada copilăriei. Însă, dacă nu sunt luate măsuri specifice în vederea ameliorării lor, acestea se pot croniciza, manifestându-se și în perioada studenției. Dificultățile de învățare care necesită sprijin sau intervenție trebuie diferențiate de dificultățile de învățare izolate sau de obstacolele pe care fiecare elev/ student le întâmpină la un moment dat, de-a lungul procesului de învățare, și care sunt depășite fără ajutor.



Procesul de învățare în sine este un proces caracterizat de sușuri și coborâșuri, succese și eșecuri. Numai atunci când eșecurile sunt multiple și nu pot fi depășite în mod constant (fie la o anumită materie de studiu, fie la majoritatea materiilor de studiu) se impune sprijin și ghidaj, astfel încât studentul să poată răspunde solicitărilor venite din mediul educațional.

## 2. Intervenția psihologică în dificultățile de învățare

Din punct de vedere psihologic, intervenția din cadrul programului de recuperare a studenților cu dificultăți de învățare are ca scop sprijinirea studenților în vederea dobândirii unor strategii din sfera învățării auto-reglate care să răspundă propriilor nevoi și care să se plieze pe depășirea dificultăților cu care aceștia se confruntă.

### 2.1. Evaluarea factorilor implicați în dificultățile de învățare

Procesul de recuperare a studenților cu dificultăți de învățare debutează cu o **evaluare și analiză atentă a cauzelor care au determinat rezultatele scăzute**. Această evaluare se realizează individual și se concentrează pe identificarea factorilor individuali sau contextuali care intervin asupra activității de învățare.

**Factorii contextuali**, cei care țin în special de **mediul educațional**, care vor fi luați în calcul și care ar putea avea impact asupra procesului de învățare, sunt următorii:

- **Tipul de sarcină** – vor fi analizate tipurile de sarcini la care studentul prezintă dificultăți, maniera în care este prezentată sarcina de lucru și modul în care studentul se raportează la ea;
- **Autonomia** – va fi luată în calcul maniera în care studentul este responsabil și poate prelua inițiativa privind activitățile de învățare; în privința dificultăților, va fi urmărit dacă acestea apar preponderent în sarcinile în care profesorul exercită mai mult control sau, din contră, în sarcinile în care studentul trebuie să exercite mai mult control;
- **Recunoașterea** – se referă la modul în care sunt recunoscute/ recompensate intervențiile studentului în timpul procesului de învățare (atât în sala de curs/ seminarii, cât și în timpul evaluării);
- **Munca în grup** – va fi evaluat modul de interacțiune în grup promovat, cooperare vs competiție, și modul în care acesta are impact asupra procesului de învățare al studentului;
- **Evaluarea** – se va analiza dacă felul prin care se realizează evaluarea are impact asupra dificultăților întâmpinate de student (dacă evaluarea este realizată ținând cont de nevoile studentului; modul în care sunt transmise/ expuse rezultatele evaluării);
- **Timpul** – va fi analizat felul în care un timp prea lung sau prea scurt pentru realizarea unei sarcini are impact asupra procesului de învățare.





La fel de importanți sunt și factorii contextuali care țin de mediul de proveniență al studentului. Astfel, vor fi discutate influențele din **mediul social** (familie, cerc de prieteni) privind învățarea, modul în care interacțiunile sociale și convingerile împărtășite în aceste contexte au impact asupra procesului de învățare al studentului. Va fi importantă identificarea obstacolelor care survin din mediul social, dar și a factorilor de susținere, motivatori care vor fi valorificați în construirea programului de recuperare.

În privința **factorilor individuali**, într-o primă fază, se va stabili dacă studentul prezintă un deficit din sfera abilităților cognitive necesare învățării. În cazul în care studentul înregistrează un astfel de deficit specific, activitățile cuprinse în planul de recuperare vor viza dezvoltarea și exersarea acestor abilități, în vederea atingerii potențialului maxim care să asigure reușita școlară.

Ulterior, vor fi analizați următorii factori individuali:

- **Valoarea acordată sarcinii de învățare de către student** – adică, felul în care studentul se raportează la o anumită sarcină și interesul pe care îl prezintă pentru îndeplinirea sarcinii respective; interesul față de sarcină va fi cu atât mai mare cu cât sarcina contribuie la îndeplinirea unui anumit scop specific al studentului.
- **Expectanțele legate de rezultatele învățării** – vor fi evaluate autoeficacitatea percepută a studentului, convingerile legate de controlul pe care îl exercită studentul asupra învățării, precum și atribuirile (interne sau externe) pe care le face acesta rezultatelor învățării (succeselor și eșecurilor).
- **Reacțiile emoționale față de sarcinile de învățare** – adică, ce fel de emoții experiențiază studentul atunci când are de realizat o anumită sarcină de învățare, dar și reacțiile sale emoționale apărute la finalizarea sarcinii sau în momentul în care cunoaște rezultatele evaluării sarcinii.

## 2.2. Evaluarea stilurilor de învățare

**Stilurile de învățare** se referă la preferințele studentului pentru anumite tehnici și strategii de învățare. Astfel că, va fi important de identificat dacă studentul preferă și aplică anumite strategii care l-ar putea încadra, în funcție de modalitatea senzorială, în **tipul de învățare vizual, auditiv sau kinestezic**. Identificând stilul de învățare specific studentului care se confruntă cu dificultăți de învățare, vom putea proiecta, în cadrul programului de recuperare, intervenții care să îl învețe pe student, fie să abordeze strategii de învățare specifice stilului său propriu de învățare, fie să își dezvolte strategii specifice celorlalte stiluri de învățare, care i-ar putea fi utile în ducerea la bun sfârșit a diferitelor sarcini universitare.



### 2.3. Intervenții psihologice specifice

În funcție de evaluarea și analiza factorilor implicați în dezvoltarea, manifestarea și menținerea dificultăților de învățare, vor putea fi abordate următoarele tipuri de intervenții psihologice specifice:

#### ➤ **Dezvoltarea unor strategii motivaționale**

Motivația este un proces extrem de important implicat în învățare. Motivația este cea care determină inițierea unei sarcini de învățare și persistența în realizarea ei. Este de dorit ca, pe parcursul traseului educațional, studentul să dezvolte o **motivație intrinsecă** (implicarea în sarcină se realizează datorită interesului și curiozității personale, iar sarcina în sine este generatoare de satisfacție) și nu o **motivație extrinsecă** (implicarea în sarcină se realizează datorită interesului de a obține o recompensă sau de a evita o sancțiune). În acest scop, studenții care vor fi incluși în programul de recuperare, vor învăța diferite strategii care să îi ajute să își dezvolte, în timp, preponderent o motivație intrinsecă.

*Strategiile de control emoțional* îi vor ajuta pe studenți să își conștientizeze propriile emoții relaționate cu procesul de învățare și să le auto-regleze prin tehnici de terapie cognitiv-comportamentală.

*Strategiile de control cognitiv* vor viza formularea de așteptări și scopuri realiste, analize costuri – beneficii, identificarea unor stiluri alternative de gândire, formularea unor instrucțiuni personalizate care să îi ghideze și să îi reorienteze înspre învățare.

*Strategiile de control comportamental* vor viza deprinderea studentului de a-și acorda singur recompense, în funcție de momentele în care sunt atinse anumite sub-scopuri.

#### ➤ **Creșterea sentimentului autoeficacității personale**

Studenții care întâmpină dificultăți de învățare au, în general, un sentiment scăzut al autoeficacității personale. Adică, cred, de cele mai multe ori, că nu sunt capabili să ducă la bun sfârșit o anumită sarcină. Pentru a crește sentimentul de autoeficacitate, care este direct implicat în motivația pentru învățare, studenții vor fi ghidați în a reactualiza experiențele pozitive legate de învățare, în a căuta dovezi concrete care să confirme sau să infirme o anumită abilitate deficitară, în a-și forma reprezentări realiste legate de abilitățile implicate în realizarea unei sarcini specifice. Acolo unde vor fi identificate abilități deficitare, vor fi căutate soluții concrete, în colaborare cu cadrele didactice, pentru dezvoltarea și exersarea abilităților respective.

În strânsă legătură cu autoeficacitatea, sunt și atribuirile pe care le face studentul cu privire la succesele sau eșecurile sale. Astfel, studenții care atribuie succesul unor factori externi stabili și eșecul unor factori interni stabili, vor avea un sentiment scăzut al autoeficacității și nu se vor implica în realizarea sarcinilor de învățare. Studenții care atribuie succesul unor factori interni și eșecul unor factori externi vor avea un sentiment foarte crescut al autoeficacității și așteptări crescute, indiferent de cât de dificilă este



sarcina. Studenții incluși în programul de recuperare vor fi sprijiniți să dezvolte atribuiri realiste cu privire la succes sau eșec. De măsura în care studenții vor conștientiza faptul că au control asupra propriilor rezultate, va depinde gradul ulterior de implicare în sarcini.

➤ **Dezvoltarea încrederii în sine și a acceptării necondiționate a propriei persoane**

O încredere crescută în forțele proprii îi determină pe studenți să fie deschiși experiențelor noi din sfera învățării și să accepte sarcinile percepute ca fiind provocatoare. În schimb, o încredere scăzută în propriile forte, îi determină pe studenți să se retragă din fața sarcinilor percepute ca fiind dificile. Studenții vor fi ghidați să își formeze o imagine realistă asupra propriilor experiențe, realizări, reușite și abilități. Mai mult, aceștia vor fi încurajați să se accepte necondiționat, să înțeleagă că un succes sau un eșec nu îi definesc ca persoane. Studenții vor fi încurajați să abordeze eșecul ca pe un eveniment izolat din care să poată extrage ceea ce trebuie schimbat la propriul comportament, pentru a putea avea o performanță mai bună în sarcinile viitoare.

➤ **Stabilirea scopurilor de învățare**

Pentru dezvoltarea unui proces de învățare auto-reglată, este esențial ca studenții să aibă formulat un set de scopuri sau obiective pe termen scurt, mediu și lung, interconectate între ele.

Există câteva criterii, facil de reținut prin acronimul SMART, care pot orienta studenții în stabilirea unor scopuri care să fie mai ușor de atins:

- Specific – scopul indică exact rezultatul care se dorește a fi atins;
- Măsurabil – scopul este cuantificabil;
- Abordabil – scopul este realist și poate fi atins, ținând cont de resursele disponibile;
- Relevant – scopul pe termen scurt este o parte dintr-o imagine mai largă a ceea ce se dorește atins pe termen lung;
- Delimitat în Timp – scopul prevede terme limită bine stabilite.

Studenții vor fi sprijiniți să își stabilească scopuri SMART privind dezvoltarea lor profesională și persoanlă.

➤ **Managementul timpului**

Persoanele care întâmpină dificultăți de învățare, adeseori dețin strategii deficitare de management al timpului. Atunci când sunt stabilite obiective clare de atins într-un timp limitat, constatăm că timpul este extrem de prețios. Mai mult, este extrem de ușor să cădem în capcana pierderii timpului, prin realizarea de activități repetitive care nu au neapărat un scop precis.

Tehnicile de management al timpului au rolul de a programa activități specifice scopurilor personale, pe termen mediu și scurt. Înainte de a face programarea activităților, este important ca studentul să își cunoască prioritățile. Astfel, studentul va fi ghidat să facă diferența între 4 tipuri de scopuri și obiective: importante, urgente, importante și urgente, respectiv neimportante. În funcție de această clasificare, programarea activităților va viza



în primul rând scopurile urgente și importante, iar ulterior pe cele urgente și mai apoi pe cele importante. Pe lângă programarea în sine de activități concrete, studentul va fi învățat și să se refocalizeze pe activități atunci când apar factorii distractori, dar și să își evalueze realist rezultatele la finalul unei zile.

De asemenea, va fi important ca studentul să învețe să își recompenseze rezultatele, prin includerea în planificare a unor activități plăcute, pauze.

➤ **Managementul mediului de învățare**

*Strategiile de management al mediului de învățare* vor viza organizarea mediului și contextului în care studentul învață, în așa fel încât acesta să stimuleze învățarea și să reducă procrastinarea. Studenții vor fi încurajați să își stabilească un mediu de învățare delimitat în spațiu, cu cât mai puțini factori distractori. Este de dorit ca în locul în care studentul învață, să nu mai realizeze și alt fel de comportamente (mâncat, dormit, jocuri pe calculator/ telefon, etc.). Procedând astfel, în timp, mediul va fi asociat mai ușor cu starea specifică comportamentelor asociate procesului de învățare. Studenții vor fi învățați să elimine factorii distractori și să acceseze diferitele "tentații" numai în perioadele în care sunt planificate activitățile plăcute, respectiv pauzele.

➤ **Rezolvarea de probleme**

Viața, în general, presupune un șir de probleme, unele mai puțin importante, altele extrem de importante, care trebuie rezolvate. Perioada studiilor universitare este o perioadă în care studentul este pus în fața unor decizii privind traseul său profesional. Aceste decizii sunt luate cu atât mai rațional, cu cât studentul deține o strategie eficientă de rezolvare de probleme.

Studenții care întâmpină dificultăți de învățare, se confruntă, adeseori, și cu o capacitate scăzută de rezolvare de probleme. Alteori, studenții pot să pară neimplicați sau neinteresați în a-și asuma responsabilitatea pentru rezolvarea problemelor care îi implică în mod direct. Ei pot să evite să se confrunte cu o anumită problemă sau pot să delege responsabilitatea înspre altcineva, manifestând astfel o dependență care devine patologică pentru dezvoltarea personală și profesională a studentului.

În cadrul programului de recuperare a studenților cu probleme de învățare, aceștia vor fi ghidați înspre a deprinde un algoritm eficient de rezolvare de probleme. Acesta debutează cu identificarea și definirea în termeni cât mai concreți a problemei cu care se confruntă studentul. Urmează etapa de generare a alternativelor, în care studentul va fi încurajat să caute cât mai multe soluții posibile la problema cu care se confrunte și să nu cadă în capcana alegerii primei alternative care îi vine în minte. Fiecare soluție va fi evaluată în funcție de avantajele și dezavantajele pe care le aduce cu sine. În funcție de această evaluare, studentul va alege soluția care este cea mai potrivită la momentul respectiv. Implementarea soluției este urmată apoi de evaluarea modului în care au decurs lucrurile. Dacă studentul nu este mulțumit de rezultat, se poate întoarce la o altă alternativă pe care



să o implementeze sau poate folosi feedback-ul obținut pentru îmbunătățirea rezultatelor la o altă problemă cu care se va confrunta în viitor.

➤ **Dezvoltarea auto-controlului emoțional**

Procesul de învățare poate fi îngreunat uneori de emoțiile negative pe care studentul nu le poate controla, în așa fel încât acestea să nu aibă un impact defavorabil asupra sarcinilor pe care le are de îndeplinit. Emoțiile negative în sine nu sunt rele, ele sunt extrem de utile, însă, atunci când acestea devin suficient de intense și se întind pe o perioadă de timp considerabilă, pot avea impact negativ asupra performanțelor școlare, interacțiunilor sociale sau vieții personale și de familie a studentului.

Scopul intervenției din cadrul programului de remediere a problemelor de învățare, care are în vedere dezvoltarea controlului emoțional, nu este acela de a-l face pe student să elimine în totalitate emoțiile negative din spectrul larg de emoții resimțite, ci de a-l învăța să le gestioneze în așa fel încât acestea să nu mai aibă un impact negativ asupra performanțelor sale și asupra activităților din viața de zi cu zi.

Cele mai comune probleme emoționale cu care se confruntă studenții sunt problemele legate de anxietate, depresie, autocontrol deficitar al furiei.

Studenții vor fi ghidați, într-o primă fază, înspre conștientizarea propriilor emoții și a evenimentelor activatoare din viața de zi cu zi. Ulterior, studenții vor fi sprijiniți înspre identificarea sursei reale a emoțiilor, adică a gândurilor și credințelor interne. Aceștia vor fi învățați să analizeze situațiile, gândurile și emoțiile pe baza modelului ABC cognitiv, astfel încât, în timp, să deprindă un stil de gândire adaptativ care să genereze emoții funcționale, fie că acestea vor fi pozitive sau negative.

➤ **Dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă**

Comunicarea asertivă este un stil eficient de comunicare, în care persoana care emite mesajul ține cont atât de nevoile și interesele proprii, cât și de nevoile și interesele celorlalți.

Persoana asertivă caută să își atingă propriile obiective, tratându-i pe cei din jurul său cu respect.

Studenții cu dificultăți de învățare adoptă mult prea rar un stil asertiv de comunicare. Ei sunt adeseori fie pasivi în comunicare, retrași, căutând să îi mulțumească pe ceilalți și ignorându-și propriile nevoi, fie agresivi, impunători, încălcând frecvent nevoile și drepturile celorlalți. Pentru a-și îmbunătăți propriul stil de comunicare, studenții vor învăța strategii comportamentale și cognitive pe care le vor putea aplica ulterior în mediul educațional, astfel încât să poată profita la maxim de toate resursele necesare pentru o învățare eficientă.

➤ **Dezvoltarea abilităților sociale**

Pe lângă dobândirea de cunoștințe și abilități specifice unui anumit domeniu, formarea pentru viața profesională implică și o dezvoltare a abilităților sociale adecvată. În general, studenții nu au nevoie neapărat de un ghidaj specializat în vederea dezvoltării abilităților



Sociale, acestea se construiesc de-a lungul experiențelor de viață și prin intermediul interacțiunilor sociale din mediile formale și mai puțin formale.

De-a lungul studiilor universitare, abilitățile sociale sunt esențiale în interacțiunea cu factorii implicați în procesul educațional. Studenții care întâmpină dificultăți de învățare, se confruntă adesea și cu abilități sociale deficitare. Aceștia, fie nu știu de unde să ceară informațiile relevante pentru pregătirea unei anumite sarcini, fie nu știu cum să ceară informații sau ce fel de informații să solicite. Ei pot să se confrunte și cu probleme de interacțiune cu colegii, pot fi stigmatizați sau ironizați, ceea ce determină într-o anumită măsură, cronicizarea dificultăților de învățare.

Prin intermediul unor jocuri de rol și a unor expuneri ghidate, studenții vor avea posibilitatea să își dezvolte și să își exerseze abilitățile sociale. Aceste exerciții pot fi gândite și implementate în cadrul unor sesiuni de grup.

#### ➤ **Deprinderea unor tehnici de relaxare**

Relaxarea este esențială pentru reducerea tensiunii din organism. Tensiunea acumulată, ca urmare a solicitărilor zilnice, are un impact negativ asupra resurselor personale. Prin relaxare, corpul și mintea sunt susținute pentru a redobândi resursele necesare. Astfel că, relaxarea îmbunătățește capacitatea de concentrare și memorare, reduce reacțiile fiziologice specifice emoțiilor negative, crește productivitatea în sarcini, reduce oboseala și previne acumularea stresului.

Studenții vor fi învățați diferite tehnici de relaxare, la care să poată apela ori de câte ori au nevoie, în orice context. Un exercițiu simplu de relaxare, care poate aduce beneficiile enumerate mai sus, este cel bazat pe respirația abdominală. Acest exercițiu presupune concentrarea pe respirație în vederea unei mai bune oxigenări a creierului, ceea ce are un impact pozitiv asupra întregului organism.

### **3. Planul de implementare a intervenției psihologice în vederea recuperării studenților cu dificultăți de învățare**

Implementarea intervenției psihologice în vederea recuperării studenților cu dificultăți de învățare se va realiza parcurgând următorii pași:

- 1) Studentul UAB solicită includerea sa în programul de intervenție psihologică în vederea remedierii dificultăților de învățare din proprie inițiativă sau la recomandarea cadrelor didactice.  
Solicitarea se realizează la sediul CICOC-UAB, Palatul Apor, Str. Gabriel Bethlen, Nr. 5 sau prin email la adresa [cicoc@uab.ro](mailto:cicoc@uab.ro).
- 2) Studentul stabilește, împreună cu psihologul CICOC-UAB, programarea sesiunilor de intervenție psihologică în vederea remedierii dificultăților de învățare și semnează



Formularele de informare și obținere a acordului pentru consiliere, precum și formularul de informare și consimțire privind prelucrarea datelor cu caracter personal.

- 3) Studentul parcurge etapa de evaluare a factorilor implicați în dificultățile de învățare.
- 4) La finalul etapei de evaluare, psihologul CICOC-UAB întocmește, împreună cu studentul, planul individualizat de intervenție psihologică în vederea remedierii dificultăților de învățare.
- 5) Planul individualizat de intervenție este implementat în cadrul unor sesiuni individuale de consiliere și/ sau în cadrul unor sesiuni de consiliere în grup.
- 6) Psihologul CICOC-UAB menține legătura cu cadrele didactice implicate în formarea academică a studentului pe parcursul procesului de implementare a intervenției psihologice în vederea obținerii feedback-ului necesar adaptării tehnicilor de intervenție, acolo unde este cazul. Această acțiune se realizează păstrând limitele confidențialității stabilite cu studentul la începutul demersului de intervenție psihologică.

#### **Bibliografie:**

- David, D. (2006). *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*, Editura Polirom, Iași.
- Kallay, E., Macavei, B. & Lemeni, G. (2010). Autocunoaștere și dezvoltare personală. În Lemeni, G. & Miclea, M. (Eds.). *Consiliere și orientare: Ghid de educație pentru carieră*. Cluj-Napoca, Editura ASCR;
- Mogonea, F.R. & Mogonea, F. (2013). *Dificultățile de învățare – o problem de actualitate a sistemelor educaționale contemporane*, Cartea Albă a Psihopedagogiei Speciale;
- Ormrod, J.E. (2011). Learning and Cognitive Processes. In Ormrod, J.E. (Ed.), *Educational Psychology* (Cap. 6), Boston, Pearson Education, Inc., publishing as Allyn&Bacon;
- Pintrich, P. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. Boekaerts. In M., Pintrich, P. & Zeidner, M. (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (Cap. 14), San Diego, CA: Academic Press;
- Zsolt, S., Subțirică, A. & Lemeni, G. (2010). Managementul informațiilor și al învățării. În Lemeni, G. & Miclea, M. (Eds.). *Consiliere și orientare: Ghid de educație pentru carieră*. Cluj-Napoca, Editura ASCR;
- Ebook "Managementul stresului" elaborat de Cognitrom ([www.cognitrom.ro](http://www.cognitrom.ro)) în cadrul proiectului POSDRU/81/3.2/S/54673 – *Metode online de promovare a sănătății mintale la locul de muncă și de armonizare a activității profesionale cu viața de familie*;

<https://drc.calpoly.edu/content/eligibility/collegeStudentsWithLD>