

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu II / Semestrul I

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Facultatea de Istorie, Litere și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic
1.4. Domeniul de studii	Științe ale Educației
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii/calificarea/grupă de bază ESCO	Management educațional/ Consilier învățământ (cod COR 235103), Expert învățământ (cod COR 235104), Inspector școlar (cod COR 235105)/ Education advisor (COR code 235103), Education expert (COR code 235104), School inspector (COR code 235105)

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Modele și tehnici de dezvoltare personală și socială		2.2. Cod disciplină	ME 2303			
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Roșu Camelia Augusta						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Roșu Camelia Augusta						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

## 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a.Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
b.Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					13
c.Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
d.Tutoriat					
e.Examinări					
f. Alte activități universitare					
3.7 Total ore studiu individual					83
3.8 Total ore din planul de învățământ					42
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite**					5

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Cunoștințe de bază în domeniul pedagogie și psihologie
4.2. de competențe	

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Participare activă
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	• Lectura bibliografiei recomandate • Documentare suplimentară • Elaborarea și susținerea prezentărilor/proiectelor planificate • Participare activă

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP7. Promovează programe educaționale
Competențe transversale	CT3. Gestionează evoluția personală

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Achiziționarea de modele și tehnici de dezvoltare personală și socială, în vederea utilizării lor în activitatea didactică
7.2 Obiectivele specifice	-Să cunoscă o serie de teorii și concepte existente în literatura de specialitate, în vederea dezvoltării personale și sociale. -Să se familiarizeze/să utilizeze instrumentele și tehnicile specifice utilizate în dezvoltarea personală și socială. -Să aprecieze critic și constructiv teorii din domeniul dezvoltării personale și sociale, identificând reperele fundamentale pentru a identifica principalele probleme educative și a elabora planuri de intervenție adecvate diferitelor contexte -Să își dezvolte abilitățile de lucru în echipă și de prezentare a principalelor concepte caracteristice dezvoltării personale și sociale.

## 8. Conținuturi\*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Dezvoltarea personală și socială. Concepte de bază	Prelegere, Conversație, Dezbatere	2 ore
2. Persoana și imaginea de sine	Prelegere, Conversație, Dezbatere	2 ore
3. Relațiile interpersonale	Prelegere, Conversație, Dezbatere	2 ore
4. Grupul. Fenomene și procese psihosociale de grup	Prelegere, Conversație, Dezbatere	2 ore
5. Modele teoretice privind dezvoltarea personală și socială	Prelegere, Conversație, Dezbatere	2 ore
6. Modele teoretice privind dezvoltarea personală și socială	Prelegere, Conversație, Dezbatere	2 ore
7. Modele teoretice privind dezvoltarea personală și socială	Prelegere, Conversație, Dezbatere	2 ore
8. Modele teoretice privind dezvoltarea personală și socială	Prelegere Conversație Dezbatere	2 ore
9. Modele teoretice privind dezvoltarea personală și socială	Prelegere Conversație Dezbatere	2 ore
10. Strategii și tehnici de dezvoltare personală	Prelegere Conversație Dezbatere	2 ore
11. Strategii și tehnici de dezvoltare socială	Prelegere Conversație Dezbatere	2 ore
	Prelegere Conversație	2 ore

12. Curriculum în raport cu dezvoltarea personală și socială.	Dezbateri	
13. Dimensiuni ale dezvoltării personale a cadrului didactic	Prelegere	2 ore
	Conversație	
	Dezbateri	
14. Planuri și proiecte de dezvoltare personală și socială în școală în raport cu specificul diferitelor vârste.	Prelegere Conversație Dezbateri	2 ore
<b>Bibliografie</b>		
<p>Băban, A. (2011), Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, Cluj Napoca: Editura ASCER.</p> <p>Bradberry, T. &amp; Greaves, J. (2016). Inteligența emoțională 2.0. București: Litera.</p> <p>Cristea, D. (2015). Tratat de psihologie socială. București: Editura Trei.</p> <p>Culley, S. &amp; Bond, T. (2011). Integrative Counselling Skills in Action. London, UK: Sage.</p> <p>David, D. (2014). Dezvoltare personală și socială. Eseuri și convorbiri despre viață cu psihologul Daniel David. Cluj Napoca: Editura ASCER.</p> <p>Dumitru, I. A. (2000). Dezvoltarea gândirii critice și învățarea eficientă. Timișoara: Editura de Vest.</p> <p>Geldard, K. &amp; Geldard, D. (2005). Practical Counselling Skills: An Integrative Approach.</p> <p>Goleman, D. (2001). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.</p> <p>Harris, T. (2011). Eu sunt OK – Tu ești OK. București: Editura Trei.</p> <p>Holdevici, I. (2009). Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală. Tratat de psihologie socială. București: Editura Trei.</p> <p>Lazarus, R.S., (2000), Toward better research on stress an coping, American Psychologist, 55, 665-673.</p> <p>Lazarus, R.S., (2006), Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a PersonCentered Conceptualization of Emotions and Coping, Journal of Personality, 74, 1, 9- 46.</p> <p>Lister-Ford, C. (2010). Analiza Tranzacțională: Psihoterapie &amp; consiliere. București: Herald. [Biblioteca UAB].</p> <p>Mann, D. (2013), Terapia Gestalt. 100 de teme și tehnici fundamentale, București: Editura Trei.</p> <p>Melrose, R. (2013). Elevii-problema. Traumă și eșec școlar. București: Editura Trei.</p> <p>Style, C. (2015), Psihologia pozitivă, Editura All, București.</p> <p>Wheeler, G. &amp; McConvielle (2013). Psihologia dezvoltării: Abordări Gestalt ale terapiei cu copii, adolescenți și lumile lor. I: Copilăria. București: Editura Gestalt Books. [Biblioteca UAB]</p> <p>Wheeler, G. &amp; McConvielle (2013). Psihologia dezvoltării: Abordări Gestalt ale terapiei cu copii, adolescenți și lumile lor. II: Adolescența. București: Editura Gestalt Books. [Biblioteca UAB]</p> <p>Wills, F. (2012). Psihoterapie și consiliere cognitiv comportamentală. București: Herald. [Biblioteca UAB]</p> <p>Yeung R. (2012). Dezvoltarea inteligenței emotionale. București: Meteor Press.</p> <p>Materiale didactice in format digital</p>		
<b>Seminar-laborator</b>		
1.Dezvoltarea personală și socială în școală. Intervenții, aplicații, planuri, proiecte.	Prezentări	2 ore
	Dezbateri	
	Studii de caz	
	Exerciții	
	Problematizare	
2. Dezvoltarea personală și socială în școală. Intervenții, aplicații, planuri, proiecte.	Prezentări	2 ore
	Dezbateri	
	Studii de caz	
	Exerciții	
	Problematizare	
3. Dezvoltarea personală și socială în școală. Intervenții, aplicații, planuri,	Prezentări	2 ore

proiecte.	Dezbateri Studii de caz Exerciții Problematizare	
4. Dezvoltarea personală și socială în școală. Intervenții, aplicații, planuri, proiecte.	Prezentări Dezbateri Studii de caz Exerciții Problematizare	2 ore
5. Dezvoltarea personală și socială în școală. Intervenții, aplicații, planuri, proiecte.	Prezentări Dezbateri Studii de caz Exerciții Problematizare	2 ore
6. Dezvoltarea personală și socială în școală. Intervenții, aplicații, planuri, proiecte.	Prezentări Dezbateri Studii de caz Exerciții Problematizare	2 ore
7. Dezvoltarea personală și socială în școală. Intervenții, aplicații, planuri, proiecte.	Prezentări Dezbateri Studii de caz Exerciții Problematizare	2 ore
<b>Bibliografie</b>  André, C. (2010). Imperfecți, liberi și fericiți. Practici ale stimei de sine. București: Editura Trei. Branden, N. (2008). Cei șase stalpi ai încrederii în sine. București: Amsta Publishing . Chandler, S. (2007). 100 de căi spre automotivare. București: Curtea Veche. Elias, M.J., Tobias, S.E., & Friedlander, B.S. (2003). Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților. București: Curtea Veche. Elias, M.J., Tobias, S.E., & Friedlander, B.S. (2009). Inteligența emoțională în educația copiilor. București: Curtea Veche. Ellis, A. (2015). Cum sa te simți mai bine, sa te faci mai bine, sa ramai mai bine. București: Trei. Gross, J. (2006). Handbook of emotion regulation. New York, NY: Guilford Press. Haddou, M. (2015). Cum să-ți întărești încrederea în tine. București: Editura Trei. Prutianu, S. (2004). Antrenamentul abilităților de comunicare. Iași: Polirom. Schroder, J.,P., (2011), Cum să depășim burnout-ul. Suprasolicitarea emoțională și profesională, Editura ALL, București. Siegel, D. J. & Bryson, T.P. (2017). Creierul copilului tău. București: For You. Schiraldi, G.R. (2017). Manualul stimei de sine. București: Curtea Veche. Vartan, N.V. (1999). Imaginea de sine. Iași: Polirom.  Materiale didactice in format digital		

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

Conținuturile disciplinei au fost elaborate și ca urmare a diferitelor întâlniri de lucru cu reprezentanții comunității epistemice, asociațiilor profesionale, precum și cu reprezentanți ai angajatorilor de pe piața muncii. Conceptele, teoriile și metodele folosite la nivelul disciplinei sunt în acord cu așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul științelor educației. Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniu.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Volumul și corectitudinea cunoștințelor	Lucrare scrisă	40
	Rigoarea științifică a limbajului	Lucrare scrisă	10
	Organizarea conținutului	Lucrare scrisă	10
	Originalitatea	Lucrare scrisă	10
10.5 Seminar/laborator	Elaborarea și prezentarea unui proiect din cadrul unui program educațional	Fișă de evaluare seminar	20
	Participare activă la seminarii	Fișă de evaluare seminar	10
10.6 Standard minim de performanță: • 50% rezultat după însumarea punctajelor ponderate conform pct.10.3.			

Data completării  
25.09.2024

Semnătura titularului de curs  
lect. univ. dr. Roșu Camelia Augusta

Semnătura titularului de seminar  
lect. univ. dr. Roșu Camelia Augusta

Data avizării  
30.09.2024

Semnătura director de departament  
conf. univ. dr. Todor Ioana