

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu III / Semestrul I

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	De Istorie, Litere și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	DPPD
1.4. Domeniul de studii	Științe ale educației
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Pedagogia învățământului primar și preșcolar / Profesor în învățământul primar, profesor în învățământul preșcolar, acces în ciclurile de master și doctorat în științele educației
1.7. Forma de învățământ	ID

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație rațional emotivă	Codul disciplinei	PIPP 3509					
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Herman Iulia							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect. univ. dr. Herman Iulia							
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DS
							Obligativitate	DOP

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	1
3.4. Total ore pe semestru – forma ID	42	din care: 3.5. SI	28	3.6. AT + TC	4+10
<b>Distribuția fondului de timp</b>					
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.5.4. Tutoriat					2
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					2
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>	33				
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>	75				
<b>3.9. Numărul de credite</b>	3				

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

4.1. de curriculum	Cunoștințe din domeniul psihologiei generale, psihologiei educației, psihologiei dezvoltării și consilierii educaționale, dobândite pe parcursul anilor anteriori de studiu din cadrul programului de licență.
4.2. de competențe	Competențe de operare pe calculator (minimal: Word, Excel, PowerPoint, InternetExplorer).

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

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participare activă</li><li>• Lectura suportului de curs</li></ul>
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lectura bibliografiei recomandate</li><li>• Elaborarea și susținerea lucrărilor planificate și asamblarea acestora într-un portofoliu de evaluare</li><li>• Participare activă</li></ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p><b>C1</b> Proiectarea unor programe de instruire sau educaționale pentru învățământul primar și preșcolar</p> <p><b>C5</b> Consilierea, orientarea și asistarea psiho-pedagogică a diverselor categorii de persoane/grupuri educaționale (preșcolari/școlari mici/elevi, familii, profesori, angajați etc)</p>
Competențe transversale	<p><b>CT4</b> Promovarea valorilor asociate realizării unui învățământ de calitate, în conformitate cu politicile educaționale interne și în acord cu cele elaborate și popularizate la nivel european, pe baza cunoașterii specificității domeniului educațional european și a interculturalității</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Identificarea relațiilor dintre gândire, emoție și comportament în diverse situații de viață
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să identifice rolul educației rațional-emoțive și comportamentale în dezvoltarea persoanei</li> <li>• Să descrie relațiile cauzale eveniment-gând-comportament (emoție) în diverse contexte</li> <li>• Să aplice relațiile cauzale eveniment-gând-comportament (emoție) în consilierea educațională</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. SI	Metode de predare	Observații
UI1. Istoric al educației rațional-emoțive și comportamentale	Studiul individual prin materiale specifice ID	4 h 14% SI
UI2. Principiile educației rațional-emoțive și comportamentale	Studiul individual prin materiale specifice ID	4 h 14% SI
UI3. Triada gând-emoție-comportament	Studiul individual prin materiale specifice ID	4 h 14% SI
UI4. Gânduri iraționale și gânduri raționale	Studiul individual prin materiale specifice ID	4 h 14% SI
UI5. Modelul ABC (eveniment activator-gând/interpretare-comportament/emoție)	Studiul individual prin materiale specifice ID	4 h 14% SI
UI6. Modelul ABCDE (... disputare-interpretări/comportamente alternative)	Studiul individual prin materiale specifice ID	4 h 14% SI
UI7. Disputarea gândurilor iraționale	Studiul individual prin materiale specifice ID	4 h 14% SI

### Bibliografie:

1. David, D. (2006). Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale, Editura Polirom, Iași.
2. Ellis, A. (1973). Emotional education in the classroom: The Living School. Journal of Child Psychology, 1, 19-22.
3. Ellis, A., Dryden, W. (2007). The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy, 2<sup>nd</sup> edition, Springer Publishing Company, LLC.
4. Ellis A., Bernard, M.E. (2007). Terapia rațional emotivă și comportamentală în tulburările copilului și adolescentului. Teorie, practică și cercetare, Editura RTS, Cluj-Napoca.
5. Holdevici, I. (2007). Strategiile psihoterapiei cognitiv-comportamentale, Dual Tech, București.
6. Opre, A., Vaida, S. (2008). Counseling in Schools. A Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Based Intervention – A Pilot Study – Cogniție, Creier, Comportament, 12, 1; 57-69.
7. Pietro, M. (2004). Rational Emotive Education in School, in Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 4, 1; 65-77.
8. Popa, S. (2004). Eficiența unui program de educație rațional emotivă și modificarea cognițiilor iraționale și inferențiale la copii, in Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 4, 1; 53-67.
9. Todor, I. (2020). Psihologie generală. Ed. Aeternitas, Alba Iulia.
10. Vernon, A. (2004). Consilierea în școală. Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emoțivă și comportamentală. Clasele I – IV, Editura ASCR, Cluj-Napoca.
11. Vernon, A. (2004). Rational Emotive Education. in Romanian Journal of Cognitive and Behavioral

Psychotherapies, vol. 4, no. 1, 23–37. Vernon, A. (2002). Ce, cum, cand in terapia copilului și adolescentului. Manual de tehnici de consiliere și psihoterapie, Editura RTS, Cluj Napoca Ioana Todor – Educație rațional emotivă, curs elaborat în tehnologie ID		
<b>8.2. AT</b>	Metode de predare- învățare	Observații
AT1. Dezbateri asupra unităților de învățare UI1- UI3	Prelegerea, învățare prin descoperire, dezbateri, conversația euristică, explicația, prezentări video	2 h
AT2. Dezbateri asupra unităților de învățare UI4- UI7.	Învățare prin descoperire, dezbateri, conversația aplicativă, explicația, problematizare	2 h
<b>Bibliografie</b> 1. Ellis A., Bernard, M.E. (2007). Terapia rațional emotivă și comportamentală în tulburările copilului și adolescentului. Teorie, practică și cercetare, Editura RTS, Cluj-Napoca. 2. Holdevici, I. (2007). Strategiile psihoterapiei cognitiv-comportamentale, Dual Tech, București. 3. Opre, A., Vaida, S. (2008). Counseling in Schools. A Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Based Intervention – A Pilot Study – Cognitione, Creier, Comportament, 12, 1; 57–69. 4. Vernon, A. (2004). Consilierea în școală. Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emotivă și comportamentală. Clasele I – IV, Editura ASCR, Cluj-Napoca. 5. Vernon, A. (2002), Ce, cum, cand in terapia copilului și adolescentului. Manual de tehnici de consiliere și psihoterapie, Editura RTS, Cluj Napoca Ioana Todor – Educație rațional emotivă, curs elaborat în tehnologie ID		
<b>8.3. TC</b>	Metode de transmitere a informației	Observații
TC1. Teme de control aferente modulului de învățare <i>Istoric al educației rațional-emotive și comportamentale</i>		1h
TC2. Teme de control aferente modulului de învățare <i>Principiile educației rațional-emotive și comportamentale</i>		1h
TC3. Teme de control aferente modulului de învățare <i>Triada gând-emoție-comportament</i>		1h
TC4. Teme de control aferente modulului de învățare <i>Gânduri iraționale și gânduri raționale</i>		2h
TC5. Teme de control aferente modulului de învățare <i>Modelul ABC (eveniment activator-gând/interpretare-comportament/emoție)</i>		2h
TC6. Teme de control aferente modulului de învățare <i>Modelul ABCDE (... disputare-interpretări/comportamente alternative)</i>		2h
TC7. Teme de control aferente modulului de învățare <i>Disputarea gândurilor iraționale</i>		1h
<b>Bibliografie</b> 1. Ellis A., Bernard, M.E. (2007). Terapia rațional emotivă și comportamentală în tulburările copilului și adolescentului. Teorie, practică și cercetare, Editura RTS, Cluj-Napoca. 2. Holdevici, I. (2007). Strategiile psihoterapiei cognitiv-comportamentale, Dual Tech, București. 3. Opre, A., Vaida, S. (2008). Counseling in Schools. A Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Based Intervention – A Pilot Study – Cognitione, Creier, Comportament, 12, 1; 57–69. 4. Vernon, A. (2004). Consilierea în școală. Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emotivă și comportamentală. Clasele I – IV, Editura ASCR, Cluj-Napoca. 5. Vernon, A. (2002), Ce, cum, cand in terapia copilului și adolescentului. Manual de tehnici de consiliere și psihoterapie, Editura RTS, Cluj Napoca Ioana Todor – Educație rațional emotivă, curs elaborat în tehnologie ID		
<b>8.4. AA / L / P</b>	Metode de predare-	Observații

	învățare	

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

Conținuturile disciplinei acoperă un segment foarte important al formării profesionale la nivel de licență, fiind în acord cu așteptările comunității specialiștilor din domeniul științelor educației și ale angajatorilor din domeniul educațional.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. SI (curs)</b>	Volumul și corectitudinea cunoștințelor	Lucrare scrisă	50
	Rigoarea științifică a limbajului	Lucrare scrisă	20
	Organizarea conținutului	Lucrare scrisă	10
<b>10.5. TC / AA / ST / L / P</b>	Elaborarea unui portofoliu cu instrumente și aplicații în conformitate cu standardele precizate	Fișă de evaluare a portofoliului	20
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
50% rezultat după însumarea punctajelor ponderate conform pct.10.3.			

Coordonator de disciplină  
Lect. univ. dr. Herman Iulia

Tutore de disciplină  
Lect. univ. dr. Herman Iulia

Data  
26.09.2025

Responsabil de studii ID/IFR,  
Prof.univ.dr. Dimen Levente