

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu.1... / Semestrul.1..

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. IOSUD	IOSUD
1.3. Școala doctorală de	TEOLOGIE
1.4. Domeniul de studii	TEOLOGIE
1.5. Ciclul de studii	DOCTORAT
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	Program de pregătire bazat pe studii universitare avansate / ISCED 8

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Self-management: abilități fundamentale pentru dezvoltarea personală și profesională a studentului doctorand			2.2. Cod disciplină		SDT 7	
2.3. Titularul activității de curs			Ovidiu F. PANAITE					
2.4. Titularul activității de seminar / laborator			-----					
2.5. Anul de studiu	1	2.6. Semestrul	1	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)		F

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	2	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	-
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	-
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					55
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
d. Tutoriat					2
e. Examinări					4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					10

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	81
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	44
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	125
3.10 Numărul de credite**	5

* 1 credit = 25 ore

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Disciplinele de studiu aprofundat de la ciclul studiilor masterale. Discipline introductive în cercetarea științifică în domeniul științelor umaniste.
4.2. de competențe	Citește, comunică și redactează cu ușurință în cel puțin una din limbile de circulație internațională; Abilități de studiu individual putând emite judecăți și aprecieri independente; Cunoaște și întrebuințează programele Office (WORD, PDF, EXCEL, PPS etc.)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Videoproiector, lap-top, flipchart
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Nu este cazul

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	1. Cunoașterea principalelor paradigme teoretice privind dezvoltarea personală și profesională; cunoștințe avansate în domeniul științelor umaniste, respectiv teologie 2. Identificarea, clasificarea, prioritizarea și aplicarea particularizată la nevoile studentului a metodelor specifice dezvoltării personale și profesionale 3. capacitatea de identificare, formulare și soluționare într-o manieră creativă a problemelor de cercetare; Identificarea de soluții și rezolvări de probleme teoretice și practice din domeniul dezvoltării personale și profesionale 4. stăpânirea metodelor și tehnicilor de cercetare avansată; Aplicarea creativă a unor modele prezentate și a metodelor specifice 5. cunoștințe privind managementul proiectelor de cercetare; 6. stăpânirea procedeeleor și soluțiilor noi în cercetare; 7. abilități de documentare și valorificare a lucrărilor științifice; 8. capacitate de a redacta lucrări științifice și alte materiale academice la un nivel avansat, într-un stil adecvat domeniului de studiu și cu respectarea rigorilor specifice acestuia la nivel național și internațional; 9. capacitatea de a prelucra și procesa date la un nivel avansat, inclusiv prin utilizarea softurilor dedicate, în domeniul științelor umaniste 10. abilități lingvistice la nivel academic în limbi de circulație internațională necesare documentării și elaborării de lucrări științifice; cunoașterea și folosirea conceptelor, metodelor și tehnicilor de cercetare avansată în domeniul științelor umaniste. 11. înțelegerea și capacitatea de aplicare a principiilor și valorilor eticii cercetării științifice în domeniul științelor umaniste
Competențe transversale	1. competențe de comunicare, scrisă și orală, în domeniul științei și culturii; 2. competențe lingvistice avansate în limbi de circulație internațională, inclusiv de a exprima și formula idei în contexte multiculturale și multilingve; 3. aptitudini și competențe digitale avansate, parte a transformării digitale la nivel social, inclusiv prin utilizarea inteligenței artificiale; 4. abilități de interrelaționare și de lucru în echipă;

	5. cunoștințe de management al resurselor umane, materiale și financiare; 6. cunoștințe privind managementul carierei, precum și însușirea de tehnici privind căutarea unui loc de muncă și de creare de locuri de muncă pentru alții; 7. cunoștințe privind managementul riscului, crizei și al eșecului; 8. cunoștințe privind gândirea critică, inclusiv aptitudinea de a analiza, interpreta sau formula raționamente în diferite contexte; 9. cunoștințe privind utilizarea legislației în domeniul drepturilor de proprietate intelectuală; 10. capacitatea de a inova și însușirea conceptelor privind antreprenoriatul economic, tehnologic și social.
--	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina urmărește dobândirea cunoștințelor teoretice și a abilităților practice necesare pentru dezvoltarea autocunoașterii și pentru formarea capacității critice de a emite judecăți privind natura și dinamica relației dintre dezvoltarea personală și cea profesională a studentului doctorand.
7.2 Obiectivele specifice	• Studentul doctorand va putea să identifice și să descrie propriile resurse și limite personale relevante pentru dezvoltarea academică și profesională. • Studentul doctorand va putea să analizeze critic relația dintre dezvoltarea personală și cea profesională, utilizând concepte și teorii din domeniul psihologiei și educației. • Studentul doctorand va putea să aplice metode de autoevaluare și reflecție personală pentru a-și înțelege mai bine traseul formativ și profesional. • Studentul doctorand va putea să formuleze judecăți critice și etice privind impactul autocunoașterii asupra procesului decizional în activitatea profesională. • Studentul doctorand va putea să utilizeze studii de caz și exerciții aplicative pentru a integra dimensiunea personală și profesională în practica academică. • Studentul doctorand va putea să elaboreze strategii de optimizare a procesului decizional, având la bază o autocunoaștere consolidată și o înțelegere integrată a propriei dezvoltări.

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Delimitări conceptuale privind dezvoltarea personală și dezvoltarea profesională (2 h.)	<i>Prelegere interactivă</i>	-familiarizarea cu literatura de specialitate de bază indicată în bibliografie
2. Educația integrală și influența culturii organizaționale asupra formării individului (2 h.)	<i>Studiu de caz + dezbateri</i>	feedback continuu din partea cadrului didactic și a colegilor
3. Teoria inteligențelor multiple: dimensiuni cognitivă, emoțională și relațională (2 h.)	<i>Prelegere interactivă + exerciții aplicative</i>	-utilizarea unor instrumente de autoevaluare

	(autoevaluare pe baza testelor specifice).	psihologică/educațională (teste, chestionare, inventare de personalitate sau stiluri de învățare).
4. Metode și tehnici aplicative pentru stimularea dezvoltării personale (2 h.)	<i>Atelier practic + portofoliu de reflecție</i>	feedback continuu din partea cadrului didactic și a colegilor
5. Andragogia și pedagogia: perspective comparative asupra procesului educațional (2 h.)	<i>învățare prin problematizare.</i>	feedback continuu din partea cadrului didactic și a colegilor
6. Stiluri de învățare și relevanța Conului experienței al lui Edgar Dale (2 h.)	<i>Exerciții de autocunoaștere + lucru în grup (analiza propriului stil de învățare).</i>	feedback continuu din partea cadrului didactic și a colegilor
7. Contribuția lui Carl Rogers și impactul psihologiei nondirective în formarea adultului (2 h.)	<i>Prelegere interactivă + joc de rol (simularea unei relații educaționale nondirective).</i>	feedback continuu din partea cadrului didactic și a colegilor
8. Ascultarea activă: fundamente teoretice și aplicații practice (2 h.)	<i>Simulare + exerciții de comunicare (role-play).</i>	feedback continuu din partea cadrului didactic și a colegilor
9. Obstacole și factori perturbatori în procesul ascultării active (2 h.)	<i>Jocuri de rol + analiza critică a unor exemple din experiența personală.</i>	feedback continuu din partea cadrului didactic și a colegilor
10. Fereastra lui Johari și rolul autocunoașterii în procesul de învățare	<i>Exerciții de autocunoaștere + lucru colaborativ (feedback reciproc).</i>	feedback continuu din partea cadrului didactic și a colegilor
11. Etapele constituirii unei echipe și dinamica lucrului în echipă (2 h.)	<i>Studiu de caz + învățare colaborativă (formarea de echipe experimentale).</i>	feedback continuu din partea cadrului didactic și a colegilor
12. Motivația ca factor determinant al dezvoltării personale și profesionale (2 h.)	<i>Prelegere interactivă + problem-based learning (analiza unor situații în care motivația e decisivă)</i>	feedback continuu din partea cadrului didactic și a colegilor
13. Conflictul: funcții, roluri și strategii de management (2 h.)	<i>Simulări și jocuri de rol + dezbateri (managementul conflictelor academice/profesionale).</i>	feedback continuu din partea cadrului didactic și a colegilor
14. Considerații sintetice și evaluative asupra relației dintre dezvoltarea personală și cea profesională (2 h.)	<i>Colocviu științific + prezentări individuale (fiecare doctorand susține o sinteză personală).</i>	participarea activă la discuții și respectarea principiilor de etică academică;
Bibliografie: ➤ Knowles, M., Holton III, E. F., Robinson, P. A., & Caraccioli, C., <i>The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development</i> , London: Routledge, 2025. ISBN 978-1032481562		

➤ Aguilar, E., & Cohen, L., <i>The PD Book: 7 Habits that Transform Professional Development</i> San Francisco: Jossey-Bass, 2022. ISBN 978-1119843351 ➤ Connors, C. D., <i>Emotional Intelligence for the Modern Leader: A Guide to Cultivating Effective Leadership and Organizations</i>, Bellingham, WA: Callisto, 2020. ISBN 978-1646115600 ➤ Laurent, É. (Ed.), <i>Emotional Intelligence: Understanding, Influencing, and Utilizing Emotions</i> London: IntechOpen, 2024. ISBN 978-1837698561 ➤ Pronk, D., Pronk, B., & Curtis, T., <i>The Resilience Shield</i>, Sydney: Pan Macmillan Australia, 2021. ISBN 978-1760983499 ➤ Guțu, Vladimir, <i>Andragogie</i>, Chișinău: Editura Universității de Stat din Moldova, 2023. ISBN 978-9975-62-580-7 ➤ Goleman, Daniel, <i>Inteligența emoțională</i>, București: Editura Curtea Veche, 2018. ISBN 978-606-44-0072-7 ➤ Goleman, Daniel, <i>Inteligența emoțională. Ediție de colecție</i> București: Editura Curtea Veche, 2021. ISBN 978-606-44-1075-7 ➤ Cucos, Constantin, <i>Pedagogie</i>, Iași: Editura Polirom, 2024. ISBN 978-973-46-9955-1 ➤ Cucos, Constantin, <i>Educația. Reîntemeieri, dinamici, prefigurări</i> Iași: Editura Polirom, 2017. ISBN 978-973-46-6760-4 ➤ Cucos, C., <i>Psihopedagogie pentru examenele de definitivat și grade didactice</i> Iași: Editura Polirom, 2009. ISBN 978-973-46-1403-5 ➤ Pe lângă bibliografia principală se vor avea în vedere studiile de pe platformele electronice din străinătate: www.jstor.org etc		
8.2.Seminar-laborator		
-	-	-

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

Disciplina sprijină dezvoltarea autocunoașterii și a competențelor critice ale doctorandului, facilitând luarea deciziilor în carieră, managementul conflictelor și lucrul în echipă. Conținuturile sunt corelate cu cerințele comunității profesionale și permit aplicarea imediată a cunoștințelor teoretice în contexte reale de cercetare și practică profesională

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	➤ Participarea activă și contribuția la discuții. ➤ Prezentarea coerentă a ideilor în cadrul activităților individuale sau de grup. ➤ Cunoștințele teoretice și capacitatea de aplicare în lucrarea finală.	➤ Observarea participării la curs ➤ Analiza prezentărilor individuale ➤ Analiza eseului final	40% 30% 30%
10.5 Seminar/laborator			
10.6 Standard minim de performanță:			

- Participarea activă și contribuția la discuții – minim 50% din punctajul alocat (cel puțin implicare în jumătate din activitățile de seminar și contribuții relevante la discuții).
- Prezentarea coerentă a ideilor în cadrul activităților individuale sau de grup: minim 50% din punctajul alocat, cu structură clară, argumentare riguroasă și utilizarea adecvată a surselor.
- Eseu final – minim 50% din punctajul alocat, evaluată în funcție de coerența teoretică, aplicabilitate practică și originalitate

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
15.09.2025		

Data avizării în Consiliul Școlii Doctorale
de Teologie

Semnătura director
Școala Doctorală de Teologie

Data avizării în CSUD

Anexă la Fișa disciplinei (facultativă)

ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

b. Evaluare – mărire de notă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator			
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.*			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	

c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator			
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.*,**			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	

*Formulare orientativă

**Dacă disciplina are prevăzute ore de laborator trebuie prevăzute modalitățile de recuperare a acestora.