



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	
1.3. Departamentul	Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Psihologie

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Strategii de dezvoltare personală						
2.2. Titularul activităților de curs	MOGONEA FLORENTINA						
2.3. Titularul activităților de laborator	MOGONEA FLORENTINA						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DOP

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					58 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7. Total ore studiu individual	58				
3.8. Total ore pe semestru	100				
3.9. Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Introducere în psihologie I
4.2. de competențe	• Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă, gândire critică

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• On site
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• On site

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: 1. identifică principalele teorii psihologice în paradigmele dominante ale disciplinei, atunci când realizează o analiză a literaturii de specialitate. 2. analizează critic conținuturile unor articole de specialitate, demonstrând o înțelegere aprofundată a conceptelor și metodologiilor din domeniul psihologiei. 3. identifică impactul diferențelor culturale asupra proceselor de comunicare interpersonală și asupra relațiilor psiholog–client.
Abilități	Studentul/Absolventul: 1. analizează informațiile dintr-o gamă largă de surse și medii, pentru a le valorifica în demersul psihologic. 2. aplică principiile de gândire critică pentru analiza situațiilor reale și a studiilor de caz din domeniul psihologiei. 3. analizează situații și contexte interculturale, identificând barierele și facilitățile în comunicare generate de diferențele culturale.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 1. activează o gândire critică, orientată asupra propriei activități de învățare, în vederea autoreglării acesteia. 2. demonstrează capacități de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională.

7. Conținuturi

7.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducerea în dezvoltarea personală și importanța acesteia	reflecția, conversația, dezbateră, studiul de caz	2 ore
2. Setarea obiectivelor SMART. Gestionarea timpului și a priorităților	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
3. Autonomie și responsabilitate personală	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
4. Tehnici de autoînvățare	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
5. Gândirea critică și luarea deciziilor	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
6. Comunicarea eficientă și relațiile interpersonale. Public speaking	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
7. Empatia ca abilitate cheie în interacțiunile sociale	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația,	2 ore

	organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	
8. Cultivarea unei mentalități de creștere (Growth Mindset)	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
9. Managementul stresului și al anxietății	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
10. Abilități de rezolvare a conflictelor în context social și profesional	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
11. Planificarea carierei și dezvoltarea profesională	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
12. Motivația și autodisciplina	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
13. Dezvoltarea rezilienței la tineri și adulți	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
14. Recapitulare	scheme cognitive, conversația, explicația	2 ore
Bibliografie:		
1. Albulescu, I. (2023). <i>Învățarea flexibilă</i>. București: Didactica Publishing House. 2. Barry, H. (2018). <i>Emotional Resilience How to safeguard your mental health</i>. Orion Publishing Co. 3. Bodanis, H. (2024). <i>Social Emotional Learning for Young Adults: Master Mindfulness, Emotional Intelligence and Empathy for Success in College and Life</i>. Paperback. 4. Gardner, H. (2022). <i>Inteligențele multiple – noi perspective</i>. București: Curtea Veche. 5. Goleman, D. (2018). <i>Inteligența emoțională</i>. București: Editura Curtea Veche. 6. Humphrey, N. (2020). <i>Social and Emotional Learning</i>. Routledge. 7. Ilie, V. (2017). <i>Adolescența și tinerețea: repere în cunoașterea psihopedagogiei vârstelor</i>. Craiova: Editura Universitaria 8. Lupu, D.A. (2019). <i>Dezvoltarea încrederii în sine. Ghid practic</i>. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. E-book integral. Disponibil: http://www.editura.ubbcluj.ro/bd/ebooks/pdf/2461.pdf 9. Mogonea, F. (2018). <i>Adolescența, tinerețea și vârsta adultă. Caracteristici, tulburări, modalități de intervenție psihopedagogică</i>. Craiova: Editura Universitaria, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. 10. Neacșu, I. (2020). <i>Educația emoțional-afectivă. Noi explorări, noi strategii</i>. Iași: Polirom. 11. Sava, S. (2019). <i>Educația adulților. Baze teoretice și repere practice</i>. Iași: Polirom. 12. Vaida, S. (2023). <i>Dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Partea I: Auto-conștientizarea și respectul față de ceilalți</i>. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană. 13. Vaida, S. (2023). <i>Dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Partea a II-a: Relationarea cu ceilalți și orientarea spre schimbare</i>. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.		

14. Wosnitza, M., Peixoto, F., Beltman, S., & Mansfield, C. F. (Eds.). (2018). *Resilience in education: Concepts, contexts and connections*. Cham, Switzerland, Springer International Publishing.
15. ***Centers for Disease Control and Prevention (2018). *How to Captivate and Motivate Adult Learners. A Guide for Instructors Providing In-Person Public Health Training*. Disponibil la: <https://www.cdc.gov/training/development/pdfs/design/adult-learning-guide-508.pdf>
16. ***OECD. (2018). *Children & Young People's Mental Health in the Digital Age Shaping the Future*. Disponibil la: <https://www.oecd.org/els/health-systems/Children-and-Young-People-Mental-Health-in-the-Digital-Age.pdf>

7.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Introducerea în dezvoltarea personală și importanța acesteia. Evaluarea reprezentărilor inițiale	problematicizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
2. Metode și tehnici de organizare a timpului	problematicizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
3. Strategii pentru dezvoltarea autonomiei și responsabilității	problematicizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
4. Aplicarea tehnicilor de mindfulness și de învățare activă	problematicizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
5. Modele și instrumente de stimulare a gândirii critice	problematicizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
6. Tehnici pentru gestionarea conversațiilor dificile	problematicizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de	2 ore

	grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	
7. Empatia în era digitală. Cum se manifestă în comunicarea online?	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, tabelul T, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
8. Joc de rol: utilizarea mentalității de creștere pentru a depăși un obstacol sau o dificultate	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
9. Tehnici de gestionare a stresului	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, tabelul T, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
10. Joc de rol: rezolvarea unui conflict folosind tehnica negocierii	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, tabelul T, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
11. Planificarea carierei și branding personal	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, tabelul T, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
12. Tehnici și exerciții pentru autodisciplină	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
13. Joc de rol: Acceptarea schimbării și flexibilitatea	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video,	2 ore

	eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	
14. Recapitulare, sinteze	scheme cognitive, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:

1. Albulescu, I. (2023). *Învățarea flexibilă*. București: Didactica Publishing House.
2. Barry, H. (2018). *Emotional Resilience How to safeguard your mental health*. Orion Publishing Co.
3. Bodanis, H. (2024). *Social Emotional Learning for Young Adults: Master Mindfulness, Emotional Intelligence and Empathy for Success in College and Life*. Paperback.
4. Gardner, H. (2022). *Inteligențele multiple – noi perspective*. București: Curtea Veche.
5. Goleman, D. (2018). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.
6. Humphrey, N. (2020). *Social and Emotional Learning*. Routledge.
7. Ilie, V. (2017). *Adolescența și tinerețea: repere în cunoașterea psihopedagogiei vârștelor*. Craiova: Editura Universitaria
8. Lupu, D.A. (2019). *Dezvoltarea încrederii în sine. Ghid practic*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. E-book integral. Disponibil: <http://www.editura.ubbcluj.ro/bd/ebooks/pdf/2461.pdf>
9. Mogonea, F. (2018). *Adolescența, tinerețea și vârșta adultă. Caracteristici, tulburări, modalități de intervenție psihopedagogică*. Craiova: Editura Universitaria, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
10. Neacșu, I. (2020). *Educația emoțional-afectivă. Noi explorări, noi strategii*. Iași: Polirom.
11. Sava, S. (2019). *Educația adulților. Baze teoretice și repere practice*. Iași: Polirom.
12. Vaida, S. (2023). *Dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Partea I: Auto-conștientizarea și respectul față de ceilalți*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
13. Vaida, S. (2023). *Dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Partea a II-a: Relationarea cu ceilalți și orientarea spre schimbare*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
14. Wosnitza, M., Peixoto, F., Beltman, S., & Mansfield, C. F. (Eds.). (2018). *Resilience in education: Concepts, contexts and connections*. Cham, Switzerland, Springer International Publishing.
15. ***Centers for Disease Control and Prevention (2018). *How to Captivate and Motivate Adult Learners. A Guide for Instructors Providing In-Person Public Health Training*. Disponibil la: <https://www.cdc.gov/training/development/pdfs/design/adult-learning-guide-508.pdf>
16. ***OECD. (2018). *Children & Young People's Mental Health in the Digital Age Shaping the Future*. Disponibil la: <https://www.oecd.org/els/health-systems/Children-and-Young-People-Mental-Health-in-the-Digital-Age.pdf>

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

Datele asimilate în urma parcurgerii acestei fișe pot fi folosite ca suport de către studenți în studiul disciplinelor din cadrul Programului de licență: Psihologie.

Conținutul cursului este în consens cu așteptările comunității academice, al angajatorilor din învățământul preuniversitar, cercetare; valorifică optim și creativ potențialul fiecărui student în cadrul orelor de seminar, chiar și pentru sistemul "on line".

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	-corectitudinea și completitudinea rezolvării sarcinilor -participare activă la discuții, dezbateri	Evaluare continuă, prin rezolvarea unor sarcini pe parcursul semestrului: teste rapide, lucrări individuale	20%
	-capacitatea de a aplica în practică noțiunile, cunoștințele și modelele teoretice	Evaluare finală: examen scris	50%

	-capacitatea de a valorifica gândirea critică, reflexivă, creativă		
9.5. Seminar/laborator	-corectitudinea și completitudinea rezolvării sarcinilor. -participare activă la discuții, dezbateri	Evaluare continuă, prin rezolvarea unor sarcini pe parcursul semestrului: teste rapide, lucrări individuale	10%
	-respectarea structurii recomandate -utilizarea corectă a noțiunilor, teoriilor și modelelor teoretice -originalitatea lucrării	-Lucrare aplicativă/Proiect: <i>Elaborarea unui instrument de dezvoltare personală</i>	20%
9.6. Standard minim de performanță			
Obținerea notei 5			
Nota finală se compune din: - punctajul obținut la examenul derulat față în față, în proporție de 50%; - activitatea desfășurată pe parcursul semestrului, la curs și seminar – 30% - evaluarea sarcinii aplicative de seminar 20%; Condițiile pentru promovarea examenului sunt: minim 5 puncte din nota finală (punctaj reunit: evaluare activitate curs și seminar).			

Data completării

Semnătura titularului

. Semnătura directorului de departament,