



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	Tehnici și abilități academice						
2.2. Titularul activităților de curs	Ștefan Mihaela Aurelia						
2.3. Titularul activităților de laborator	Ștefan Mihaela Aurelia						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	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	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități.....					6
3.7. Total ore studiu individual	69				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Psihologia învățării
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. analizează critic conținuturile unor articole de specialitate, demonstrând o înțelegere aprofundată a conceptelor și metodologiilor din domeniul psihologiei. 2. demonstrează însușirea unor cunoștințe consistente despre diferențele interindividuale, prin operaționalizarea teoriilor despre personalitate, atunci când se află în relație cu beneficiarii serviciilor psihologice. 3. interpretează reglementările legale și instituționale privind integritatea academică și etica în cercetare.
Abilități	Studentul/Absolventul: 1. analizează informațiile dintr-o gamă largă de surse și medii, pentru a le valorifica în demersul psihologic. 2. aplică principiile și standardele deontologice în cercetarea și practica psihologică, utilizând proceduri și instrumente validate. 3. respectă normele de integritate academică în redactarea lucrărilor științifice și în activitatea de cercetare.
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. Lucrările aplicative - modalități eficiente pentru îmbunătățirea continuă a tehnicilor și abilităților academice Specificul învățării academice Etapele procesului de învățare Caracteristicile învățării academice eficiente Factori implicați în învățarea academică Lucrările aplicative - modalități eficiente pentru îmbunătățirea continuă a tehnicilor și abilităților academice	Prelegere Explicație Problematizare Conversația Dezbateră	4 ore <i>(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point)</i> <i>Resurse bibliografice</i>
2. Cercetarea academică Conceptul de cercetare științifică – definiții și caracteristici Tipologia cercetărilor Etapele cercetării academice Metodologia cercetării Utilizarea calculatorului în prelucrările de date. Softuri de prelucrare a rezultatelor cercetării	Conversația Dezbateră Prelegere Explicație Problematizare	2 oră <i>(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point)</i> <i>Resurse bibliografice</i>
3. Realizarea unui proiect de cercetare Proiectul de cercetare- specific Identificarea și formularea problemei de cercetare Revizuirea literaturii de specialitate (stadiul cercetărilor) Formularea scopului, obiectivelor și ipotezelor Alegerea cadrului teoretic și metodologic Structura unui proiect de cercetare Criterii, exigențe care trebuie respectate în realizarea unui proiect de cercetare	Prelegerea Studiul de caz Problematizarea Exercițiul	4 ore <i>(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point)</i> <i>Resurse bibliografice</i>

4. Documentarea științifică. Documentarea bibliografică Cerințele unei activități de documentare corecte și eficiente Surse de documentare bibliografică: surse primare și surse secundare; documente tipărite: cărți, reviste, rapoarte, lucrări academice Resurse electronice: baze de date științifice, platforme open access, reviste online Elaborarea bibliografiei Normele stilistice și de redactare utilizate în psihologie (stil APA).	Prelegerea Exercițiu de reflecție Conversația Problematizarea Dezbaterea Problematizarea Metode de documentare Metode de documentare	4 ore (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
5. Articolul științific Articolul științific - definire și specific Structura unui articol Reguli de redactare și prezentare a unui articol științific Citirea critică a unui articol Prevenirea plagiatului	Conversația Explicație Dezbaterea Prelegere	4 ore Fișa de lectură Organizatori cognitivi: listele structurate, tabelele, matricea conceptuală, diagramele
6. Realizarea unui eseu Problematizarea și caracteristicile eseului Elaborarea unui eseu. Structură Exigențe care trebuie respectate în elaborarea unui eseu	Conversația Explicație Dezbaterea Prelegere Metoda RICAR Metoda SINELG	4 ore (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
7. Recenzia de carte Definirea recenziei de carte Structura unei recenzii de carte Criterii, exigențe care trebuie respectate în realizarea unei recenzii	Dezbaterea Prelegere Explicație Dezbaterea Metoda RICAR	2 ore (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
8. Managementul timpului și a planului personal de studiu. Introducere. Fundamente teoretice Managementul timpului în context academic Principii de bază. Tehnici de organizare și gestionare a timpului de studiu Planul personal de studiu: concepere și implementare Obstacole și dificultăți (procrastinare, stres, perfecționism) Abilități de utilizare eficientă a resurselor de timp	Exerciții și teme de reflecție Diagrama cauzelor și efectelor Autoanaliza	2 ore (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
9. Rolul metacogniției, autocunoașterii în dezvoltarea tehnicilor și abilităților academice Definirea conceptului de metacogniție Relația dintre metacogniție, autocunoaștere și învățarea autoreglată Strategii metacognitive în activitatea academică	Conversația Reflecția Dezbaterea Harta conceptuală	2 ore (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power – point) Resurse bibliografice
Bibliografie: - Albulescu, I. (2023). <i>Învățarea flexibilă</i>. București: Didactica Publishing House - Arega, N. T., & Hunde, T. S. (2025). Constructivist instructional approaches: A systematic review of evaluation-based evidence for effectiveness. <i>Review of Education</i>, 13, e70040. https://doi.org/10.1002/rev3.70040 - Çibukçiu, B. (2025). The impact of constructivist methods on students' mathematical problem-solving. <i>Discover Education</i>, 4(83). https://doi.org/10.1007/s44217-025-00475-w		

- Bîrleanu, A. (2015). *Tehnici și Abilități Academice*. Timișoara: Editura de Vest. Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnowski, T. J. (2022). *Un alt fel de a învăța. Neuroștiința în slujba educației*. București: Editura Curtea Veche.
- Capotescu, R. (2019). Zoltan Bogathy, Coralia Sulea (2004). *Manual de tehnici și abilități academice*. Timișoara: Editura Universității de Vest.
- Crețu D. M. (2019). *Predarea și învățarea în învățământul superior. Aspecte teoretice și practice*. București: Editura Universitară.
- Duman, B., Yılmaz, E., Tural, A., & Şahan, G. (2024). The relation between lateral thinking and inquiry skills of higher education students: A path analysis. *European Journal of Education*, 59, e12673. <https://doi.org/10.1111/ejed.12673>
- Graff, G., Birkenstein, C. (2015). *Manual pentru scrierea academică*. Pitești: Paralela 45.
- Johnson, A. B., & Smith, C. D. (2021). *Strategies for academic success: Essential skills for higher education*. Academic Press.
- Kim, E. J., & Lee, R. T. (2020). Enhancing academic skills through effective time management: A case study. *Journal of Educational Psychology*, 112(4), 789-802. <https://doi.org/10.1037/edu0000345>
- Lövei, G.L. (2021). *Writing and Publishing Scientific Papers. A Primer for the Non-English Speaker*. UK: Open Book Publishers. Disponibil la: <https://doi.org/10.11647/OBP.0235>
- McMillan, K., & Weyers, J. (2020). *Study skills for international students: A practical guide*. Routledge.
- Mihai, A., Cojocaru, R., Bogdan, H. (2020). *Scurt manual pentru editarea lucrărilor științifice*. București: Tritonic.
- Neacșu I. (2019). *Neurodidactica învățării și psihologia cognitivă. Ipoteze. Conexiuni. Mecanisme*. Iași: Editura Polirom.
- Pérez, L., & Gonzalez, M. (2022). The impact of note-taking techniques on learning outcomes: A systematic review. *Educational Research Review*, 20, 22-35. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100328>
- Petcu, I.E., Cojocă, M., Milășan, A.R., Rusu, M., Petcu, S. (2024). *Învățarea eficientă – de la teorie la practică*. București: Editura Book For LIFE. Disponibil: <https://www.edumi.ro/wp-content/uploads/2024/05/Carte-Simpozion-Invatarea-eficienta-%E2%80%93-de-la-teorie-la-practica.pdf>
- Romdhon, J., Masrifah, M., Shiyama, N., & Suharyati, H. (2024). Applying Constructivist Learning Theory to Enhance Student Learning Outcomes in Elementary Schools. *International Journal of Sustainable Development & Future Society*. <https://doi.org/10.62157/ijstdfs.v2i2.73>.
- Thompson, R. A. (2019). Critical thinking skills in academic environments: The role of instruction. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 31(2), 197-208. <https://www.isetl.org/ijtlhe/index.php/ILT/article/view/2019-13>
- Tran, H. T., & Lim, H. (2021). Digital literacy in higher education: Essential skills for the 21st century. *Computers & Education*, 165, 104143. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104143>
- White, K., & Zhang, Y. (2023). Collaborative learning strategies: Enhancing student engagement and performance. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 23(1), 15-27. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v23i1.1987>

7.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Seminar introductiv Exerciții și discuții cu studenții pentru: facilitarea adaptării la noul mediu, pentru auto- și intercunoaștere Stiluri de învățare academică - Identificarea propriului stil de învățare	Studiul de caz Problematizarea Explicația Jocul de rol Exercițiul	4 ore
2. Cercetarea academică Etapele unei cercetări. Redactarea unei secțiuni teoretice bazate pe documentare bibliografică Exercițiu practic: realizarea unei	Metode de documentare Exercițiu de reflecție Conversația Problematizarea Dezbateră	4 ore

bibliografii corecte pentru tema aleasă Analiza critică a surselor: relevanță, actualitate, autoritate Elaborarea unui mini-proiect de cercetare: selectarea unei teme și a surselor relevante	Problematizarea	
3. Prezentarea unui articol științific Alegerea unei teme și identificarea surselor bibliografice Identificarea unor articole științifice din literatura de specialitate, pe tema aleasă și elaborarea unui rezumat Prezentarea orală a unui articolul în fața grupului	Exercițiu de reflecție Conversația Problematizarea Dezbateră Problematizarea	4 ore
4. Elaborarea și prezentarea unui eseu Elaborarea unui eseu. Structură, exigențe Alegerea unei teme și redactarea planului eseului Prezentarea eseului în fața grupului, cu feedback constructiv	Dezbateră Conversația euristică Reflecția	4 ore
5. Realizarea unei recenzii de carte Elaborarea unei recenzii. Structură Alegerea unei cărți din domeniul de studiu Elaborarea recenziei respectând structura recomandată	Prelegerea Exercițiu de reflecție Conversația Problematizarea Dezbateră Problematizarea	4 ore
6. Plagiatul și redactarea unui material academic Prevenirea plagiatului Parafrizarea corectă a unor fragmente din surse științifice Redactarea unei secțiuni scurte dintr-un material academic cu citare corectă Crearea unei bibliografii folosind un stil de citare internațional	Exercițiul Studiul de caz Conversația Problematizarea Dezbateră Problematizarea	4 ore Bibliografie: American Psychological Association. (2020). <i>Manual of the American Psychological Association, 7th ed.</i> Washington, DC: American Psychological https://www.mendeley.com/
7. Managementul timpului si a planului personal de studiu Realizarea unui plan personal de studiu Evaluarea eficienței propriului plan de studiu Exerciții de autorefecție: identificarea punctelor forte și a celor care necesită îmbunătățire Aplicarea unei tehnici de gestionare a timpului (Pomodoro, Time Blocking) Monitorizarea performanței și autorefecția asupra timpului folosit	Prelegerea Exercițiu de reflecție Conversația Problematizarea Dezbateră Problematizarea	4 ore Aplică tehnici de organizare eficientă a învățării și gestionare a timpului pentru realizarea sarcinilor academice
Bibliografie: • Bîrneanu, A. (2015). <i>Tehnici și Abilități Academice</i>. Timișoara: Editura de Vest. Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnowski, T. J. (2022). <i>Un alt fel de a învăța. Neuroștiința în slujba educației</i>. București: Editura Curtea Veche. • Capotescu, R. (2019). Zoltan Bogathy, Coralia Sulea (2004). <i>Manual de tehnici și abilități academice</i>. Timișoara: Editura Universității de Vest. • Graff, G., Birkenstein, C. (2015). <i>Manual pentru scrierea academică</i>. Pitești: Paralela 45.		

- McMillan, K., & Weyers, J. (2020). *Study skills for international students: A practical guide*. Routledge.
- Mihai, A., Cojocaru, R., Bogdan, H. (2020). *Scurt manual pentru editarea lucrărilor științifice*. București: Tritonic.
- Neacșu I. (2019). *Neurodidactica învățării și psihologia cognitivă. Ipoteze. Conexiuni. Mecanisme. Iași*: Editura Polirom.
- Pérez, L., & Gonzalez, M. (2022). The impact of note-taking techniques on learning outcomes: A systematic review. *Educational Research Review*, 20, 22-35. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100328>
- Petcu, I.E., Cojocă, M., Milășan, A.R., Rusu, M., Petcu, S. (2024). *Învățarea eficientă – de la teorie la practică*. București: Editura Book For LIFE. Disponibil: <https://www.edumi.ro/wp-content/uploads/2024/05/Carte-Simpozion-Invatarea-eficienta-%E2%80%93-de-la-teorie-la-practica.pdf>
- Sava, F. A. (2013). Raportarea rezultatelor în articole de specialitate. În Sava, F. (2013). *Psihologia validată științific*. București: Polirom.
- Thompson, R. A. (2019). Critical thinking skills in academic environments: The role of instruction. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 31(2), 197-208. <https://www.isetl.org/ijtlhe/index.php/ILT/article/view/2019-13>
- Tran, H. T., & Lim, H. (2021). Digital literacy in higher education: Essential skills for the 21st century. *Computers & Education*, 165, 104143. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104143>
- White, K., & Zhang, Y. (2023). Collaborative learning strategies: Enhancing student engagement and performance. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 23(1), 15-27. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v23i1.1987>
- Boghathy, Z., Sulea, C. (coord). (2008). *Manual de tehnici și abilități academice*. ediția a doua. Editura Universității de Vest, Timișoara

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, 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

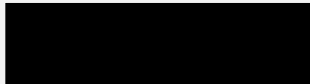
Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	-respectarea structurii recomandate -utilizarea corectă a noțiunilor, teoriilor și modelelor teoretice -originalitatea lucrării	Evaluare continuă pe parcursul semestrului: - participarea la dezbateri și rezolvarea sarcinilor aplicative din timpul activităților de curs	20%
	-capacitatea de a aplica în practică noțiunile, cunoștințele și modelele teoretice -capacitatea de a valorifica gândirea critică, reflexivă, creativă	Evaluare finală - Colocviu: Probă orală (50%)	50%
9.5. Seminar/laborator	-corectitudinea și completitudinea rezolvării sarcinilor aplicative -participare activă la	Evaluare continuă, prin rezolvarea unor sarcini aplicative pe parcursul semestrului (10%).	10%

	discuții, dezbateri -respectarea structurii recomandate -utilizarea corectă a noțiunilor, teoriilor și modelelor teoretice -originalitatea lucrării	Lucrare aplicativă – Eseu – (20%).	20%
9.6. Standard minim de performanță Obținerea notei 5			
• În cazul în care la punctul 9.4 studentul nu obține notă de trecere (5,00), atunci examenul nu este promovat, chiar dacă s-a achitat de sarcinile prevăzute la activitățile trecute la pct. 9.5. • Predarea și prezentarea lucrării(lor) sunt obligatorii fiind precondiție de prezentare la examen. • Orice lucrare plagiată, copiată, identică, precum și orice inspirație, colaborare, copiere se consideră fraudă, caz în care persoana(ele) în cauză vor fi sancționate cu nota 1,00 (unu).			

Data completării
01.10.2025

Semnătura titularului

Conf.univ.dr. Ștefan Mihaela Aurelia



Semnătura directorului de departament,
Conf.univ.dr. Popescu Alexandrina Mihaela

