



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	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.					44 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7. Total ore studiu individual	44				
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/on-line
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• On site/on-line

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

Cunoștințe	<p>Studentul/Absolventul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 4. demonstrează însușirea unor cunoștințe consistente despre diferențele interindividuale prin operaționalizarea teoriilor despre personalitate, atunci când se află în relație cu beneficiarii serviciilor psihologice. 5. analizează mecanismele psihologice ale reglării emoționale și impactul acestora asupra comportamentului uman.
Abilități	<p>Studentul/Absolventul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 4. analizează critic informațiile din literatura științifică și alte surse disponibile, atunci când furnizează servicii psihologice clienților. 5. evaluează impactul competențelor socio-emoționale asupra sănătății mintale și performanței în diverse medii (educațional, profesional, social). 6. selectează instrumentele adecvate științific, necesare unei argumentări pertinente, atunci când se raportează la un subiect de studiu cu potențial de cunoaștere semnificativ.
Responsabilitate și autonomie	<p>Studentul/Absolventul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 3. integrează responsabil tehnologia în procesul de învățare și dezvoltare profesională. 4. manifestă abilități de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală. 5. manifestă spirit de echipă, sinceritate, toleranță, empatie și respect în interacțiunea cu ceilalți parteneri din echipele de lucru și cu supervizorii.

7. Conținuturi

7.1. Curs	Metode de predare	Observații
<p>1. Introducere în dezvoltarea personală. Delimitări conceptuale, abordări științifice, teorii și modele</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Dezvoltarea umană și dezvoltarea personală: delimitări conceptuale 1.2. Dezvoltarea personală și statutul său științific 1.3. Abordări teoretice relevante pentru dezvoltarea personală 1.4. Modele ale dezvoltării personale de-a lungul întregii vieți 1.5. Importanța disciplinei în formarea viitorului specialist 	reflecția, conversația, dezbateră, studiul de caz	4 ore

<p>2. Dezvoltarea cognitivă: tehnici și instrumente</p> <p>2.1. Dezvoltarea cognitivă – ca proces de autooptimizare</p> <p>2.2. Atenția și controlul cognitiv</p> <p>2.3. Memoria și strategiile de învățare eficientă</p> <p>2.4. Gândirea și flexibilitatea cognitivă.</p> <p>2.5. Rezolvarea de probleme și luarea deciziilor.</p> <p>2.6. Limbaj, comunicare asertivă și relaționare</p> <p>2.7. Tehnici de Public speaking</p>	<p>expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint</p>	<p>6 ore</p>
<p>3. Dezvoltare metacognitivă: modele, strategii, metode și instrumente</p> <p>3.1. Ce este metacogniția? Definiții și delimitări conceptuale</p> <p>3.2. Procese și interacțiuni implicate în metacogniție</p> <p>3.3. Modele de instruire/învățare, bazate pe stimularea metacogniției</p> <p>3.4. <u>Metode și instrumente de antrenare a metacogniției</u></p>	<p>expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint</p>	<p>4 ore</p>
<p>4. Dezvoltarea afectiv-emoțională</p> <p>4.1. Conceptul de sine: autocunoaștere, conștiință de sine, imagine de sine</p> <p>4.2. Limite ale autocunoașterii</p> <p>4.3. Cunoaștere de sine, autoeficacitate și stima de sine: înțelegere și dezvoltare personală</p> <p>4.4. Metode și instrumente de (auto)cunoaștere și intercunoaștere</p>	<p>expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint</p>	<p>6 ore</p>
<p>5. Autonomie, responsabilitate și planificare personală: instrumente pentru dezvoltare și succes</p> <p>5.1. Autonomie și responsabilitate personală</p> <p>5.2. Managementul timpului și organizarea</p> <p>5.3. Stabilirea obiectivelor SMART</p> <p>5.4. Plan personal de dezvoltare</p>	<p>expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint</p>	<p>2 ore</p>
<p>6. Dezvoltarea personală și cariera</p> <p>6.1. Dezvoltarea competențelor transferabile și învățarea pe tot parcursul vieții</p> <p>6.2. Planificarea carierei și luarea deciziilor</p> <p>6.3. Integrarea competențelor transferabile în planificarea carierei. Planul de carieră</p>	<p>expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint</p>	<p>2 ore</p>
<p>7. Etica intervențiilor de dezvoltare personală</p> <p>7.1. Principii etice fundamentale în dezvoltarea personală</p>	<p>expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint</p>	<p>2 ore</p>

7.2. Riscuri și dileme etice în intervențiile de dezvoltare personală 7.3. Rolul consimțământului informat și al transparenței 7.4. Evaluarea și responsabilitatea rezultatelor intervențiilor		
8. Recapitulare	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Albușescu, I. (2023). <i>Învățarea flexibilă</i>. București: Didactica Publishing House. 2. Allport, G. W. (1981). <i>Structura și dezvoltarea personalității</i>. București: Editura Didactică și Pedagogică. 3. Anderson, J. R. (2015). <i>Cognitive psychology and its implications</i> (8th ed.). New York, NY: Worth Publishers. 4. Azevedo, R., & Cromley, J. (2021). <i>The interplay between metacognition and self-regulated learning in higher education</i>. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-72518-3 (link.springer.com) 5. Bandura, A. (1997). <i>Self-efficacy: The exercise of control</i>. New York: W.H. Freeman. 6. Barry, H. (2018). <i>Emotional Resilience How to safeguard your mental health</i>. Orion Publishing Co. 7. Bodanis, H. (2024). <i>Social Emotional Learning for Young Adults: Master Mindfulness, Emotional Intelligence and Empathy for Success in College and Life</i>. Paperback. 8. Boncu, Ș. & Holman, A. (coord.) (2019). <i>Cum gândim în viața de zi cu zi</i>. Iași: Editura Polirom. 9. Busch, F. N. (2019). <i>Abordări psihodinamice ale schimbării comportamentale</i>. București: Editura Trei. 10. Centers for Disease Control and Prevention (2018). <i>How to Captivate and Motivate Adult Learners. A Guide for Instructors Providing In-Person Public Health Training</i>. Disponibil la: https://www.cdc.gov/training/development/pdfs/design/adult-learning-guide-508.pdf 11. Corey, G. (2017). <i>Theory and practice of counseling and psychotherapy</i> (10th ed.). Cengage Learning. 12. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. <i>Psychological Inquiry</i>, 11(4), 227–268. 13. Dweck, C. S. (2006). <i>Mindset: The new psychology of success</i>. New York, NY: Random House. 14. Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2015). <i>Cognitive psychology: A student's handbook</i> (7th ed.). Hove, UK: Psychology Press. 15. Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. <i>American Psychologist</i>, 34(10), 906–911. https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906 16. Frăsineanu, E.S. (2012). <i>Învățarea și self-managementul învățării eficiente în mediul academic</i>. Craiova: Editura Universitaria. 17. Gardner, H. (2022). <i>Inteligențele multiple – noi perspective</i>. București: Curtea Veche. 18. Goleman, D. (2018). <i>Inteligența emoțională</i>. București: Editura Curtea Veche. 19. Heller, K., Heller, P. (2019). <i>Cooperative Group Problem Solving in Physics</i>. Cengage Learning. 20. Humphrey, N. (2020). <i>Social and Emotional Learning</i>. Routledge. 21. Ilie, V. (2017). <i>Adolescența și tinerețea: repere în cunoașterea psihopedagogiei vârștelor</i>. Craiova: Editura Universitaria 22. Ionescu, D. (2020). <i>Analiză și dezvoltare personală. Psihologia autodeterminării</i>. Iași: Editura Polirom. Ionescu, Ș., Jacquet, M.M. & Lhote, C. (2020). <i>Mecanismele de apărare. Teorie și aspecte clinice</i>. Iași: Editura Polirom. 23. Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2021). <i>Personality psychology: Domains of knowledge about human nature</i> (6th ed.). McGraw-Hill Education. 24. Lim, W. L. (2022). <i>The Effectiveness of Positive Psychology Interventions: A Systematic Review</i>. <i>Journal of Happiness Studies</i>, 52, 1–13. 		

25. 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>
26. Mogonea, F. (2010). *Formarea competenței de autoevaluare la elevii de liceu*. Craiova: Editura Universitaria.
27. Mogonea, F. (2014). *Premise teoretice și metodologice ale valorificării metacogniției în activitatea didactică*. Craiova: Editura Sitech, ISBN 978-606-11-4326-9, 198 pagini
28. Mogonea, F. (2018). *Adolescența, tinerețea și vârsta adultă. Caracteristici, tulburări, modalități de intervenție psihopedagogică*. Craiova: Editura Universitaria, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
29. Mogonea, F. (2018). *Adolescența, tinerețea și vârsta adultă. Caracteristici, tulburări, modalități de intervenție psihopedagogică*, ediția a II-a. Craiova: Editura Universitaria, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
30. Neacșu, I. (2020). *Educația emoțional-afectivă. Noi explorări, noi strategii*. Iași: Polirom.
31. 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>
32. Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
33. Pânișoară, G. (coord.).(2024). *Reziliența. Calea spre succes și echilibru pentru copiii și părinții lor*. Iași: Editura Polirom.
34. Piaget, J. (1972). *Psychology and epistemology: Towards a theory of knowledge*. New York, NY: Penguin.
35. Remley, T. P., & Herlihy, B. (2016). *Ethical, legal, and professional issues in counseling* (5th ed.). Pearson.
36. Sava, S. (2019). *Educația adulților. Baze teoretice și repere practice*. Iași: Polirom.
37. Ștefan, M.A. (2014). *Dezvoltarea competenței de învățare autonomă la studenți*. Craiova : Editura Sitech.
38. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
39. Welfel, E. R. (2016). *Ethics in counseling & psychotherapy* (6th ed.). Cengage Learning.
40. Zlate, M. (1997). *Eul și personalitatea*. București: Editura Trei.

7.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Seminar introductiv <ul style="list-style-type: none"> • Exerciții și discuții cu studenții pentru înțelegerea problematicii cursului și a modalității de abordare. • Harta personală a așteptărilor: ce vreau să învăț? Ce mă îngrijorează? • Prezentarea unor situații-problemă, a unor studii de caz, analiza unor prejudecăți, mituri, adevăruri referitoare la dezvoltarea personală. 	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
2. Abordări teoretice relevante pentru dezvoltarea personală și modele ale dezvoltării personale de-a lungul întregii vieți Sarcini aplicative, simulări, studii de caz, completarea unui jurnal personal, realizarea unor analize comparative, realizarea unei hărți cognitive.	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
3. Dezvoltarea cognitivă și strategiile pentru autooptimizarea învățării: atenție, control și memorare: realizarea unor autoevaluări cognitive, exerciții de control al atenției, exersarea unor mnemotehnici și	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de	2 ore

crearea unora proprii, realizarea unor hărți conceptuale pentru învățare activă.	grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	
4. Gândire flexibilă și rezolvare de probleme: brainstorming, brainstorming, analiza unor cazuri bazate pe rezolvarea de probleme.	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
5. Comunicare eficientă în contexte profesionale și sociale: realizarea unor miniprezentări, jocuri de rol, analiza unui discurs, exerciții de improvizație.	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
6. Metacogniția: concepte, procese și interacțiuni în auto-reglarea gândirii: formularea unor definiții proprii, realizarea unor scheme, reprezentări grafice.	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
7. Modele și metode de instruire pentru dezvoltarea metacogniției: de la teorie la aplicare: analiza unui model de instruire, compararea a două modele, aplicarea unor instrumente de dezvoltare a metacogniției, conceperea unui instrument propriu de stimulare a metacogniției.	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. Autocunoaștere și limitele ei: sinele, conștiința de sine și imaginea de sine: exerciții de autorefecție (completarea unor jurnale reflexive, realizarea unor autoanalize emoționale), exerciții vizuale și creative (diagrame, harta imaginii de sine), exerciții critice și de evaluare (realizarea unor liste de posibilități și limite ale autocunoașterii), exerciții de introspecție ghidată (pe bază de întrebări ghidate sau reflecții scurte), miniproiecte personale, analiza de cazuri.	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. Cunoaștere de sine, autoeficacitate și stima de sine: metode și instrumente pentru dezvoltarea personală: completarea unor jurnale de autocunoaștere, completarea unor instrumente de (auto)cunoaștere și intercunoaștere, analiza critică a eficienței instrumentelor aplicate, conceperea unor instrumente proprii.	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	4 ore
10. Autonomie, responsabilitate și planificare personală: reflecții individuale, analize de caz, realizarea unui program	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, tabelul T,	2 ore

săptămânal detaliat, a unui „jurnal de progres”, conceperea unor diagrame, simulări.	alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	
11. Dezvoltarea personală și cariera: jocuri de rol, scenarii practice, studii de caz, exerciții de grup, crearea unui plan de carieră.	problematizarea, dezbaterea, 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. Etica intervențiilor de dezvoltare personală: analize de caz, exerciții de reflecție personală, lucru în grup, simulări.	problematizarea, dezbaterea, 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. Exerciții de reflecție, autoanaliză, autoevaluare.	scheme cognitive, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:

1. Albușescu, I. (2023). *Învățarea flexibilă*. București: Didactica Publishing House.
2. Allport, G. W. (1981). *Structura și dezvoltarea personalității*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
3. Anderson, J. R. (2015). *Cognitive psychology and its implications* (8th ed.). New York, NY: Worth Publishers.
4. Azevedo, R., & Cromley, J. (2021). *The interplay between metacognition and self-regulated learning in higher education*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-72518-3> (link.springer.com)
5. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
6. Barnett, J. E. (2011). *Ethics desk reference for counselors*. American Counseling Association.
7. Barry, H. (2018). *Emotional Resilience How to safeguard your mental health*. Orion Publishing Co.
8. Băban, A. (coord.). (2003). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Cluj-Napoca.
9. Bodanis, H. (2024). *Social Emotional Learning for Young Adults: Master Mindfulness, Emotional Intelligence and Empathy for Success in College and Life*. Paperback.
10. Boncu, Ș. & Holman, A. (coord.) (2019). *Cum gândim în viața de zi cu zi*. Iași: Editura Polirom.
11. Busch, F. N. (2019). *Abordări psihodinamice ale schimbării comportamentale*. București: Editura Trei.
12. 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>
13. Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
14. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
15. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Random House.
16. Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology: A student's handbook* (7th ed.). Hove, UK: Psychology Press.
17. Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>

18. Frăsineanu, E.S. (2012). *Învățarea și self-managementul învățării eficiente în mediul academic*. Craiova: Editura Universitaria.
19. Gardner, H. (2022). *Inteligențele multiple – noi perspective*. București: Curtea Veche.
20. Goleman, D. (2018). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.
21. Heller, K., Heller, P. (2019). *Cooperative Group Problem Solving in Physics*. Cengage Learning.
22. Humphrey, N. (2020). *Social and Emotional Learning*. Routledge.
23. Ilie, V. (2017). *Adolescența și tinerețea: repere în cunoașterea psihopedagogiei vârștelor*. Craiova: Editura Universitaria
24. Ionescu, D. (2020). *Analiză și dezvoltare personală. Psihologia autodeterminării*. Iași: Editura Polirom.
25. Ionescu, Ș., Jacquet, M.M. & Lhote, C. (2020). *Mecanismele de apărare. Teorie și aspecte clinice*. Iași: Editura Polirom.
25. Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
26. Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2021). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
27. Lim, W. L. (2022). *The Effectiveness of Positive Psychology Interventions: A Systematic Review*. Journal of Happiness Studies, 52, 1–13.
28. 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>
29. Mogonea, F. (2010). *Formarea competenței de autoevaluare la elevii de liceu*. Craiova: Editura Uiversitaria.
30. Mogonea, F. (2014). *Premise teoretice și metodologice ale valorificării metacogniției în activitatea didactică*. Craiova: Editura Sitech, ISBN 978-606-11-4326-9, 198 pagini
31. Mogonea, F. (2018). *Adolescența, tinerețea și vârșta adultă. Caracteristici, tulburări, modalități de intervenție psihopedagogică*. Craiova: Editura Universitaria, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
32. Mogonea, F. (2018). *Adolescența, tinerețea și vârșta adultă. Caracteristici, tulburări, modalități de intervenție psihopedagogică*, ediția a II-a. Craiova: Editura Universitaria, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
33. Neacșu, I. (2020). *Educația emoțional-afectivă. Noi explorări, noi strategii*. Iași: Polirom.
34. 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>
35. Pânișoară, G. (coord.).(2024). *Reziliența. Calea spre succes și echilibru pentru copiii și părinții lor*. Iași: Editura Polirom.
36. Piaget, J. (1972). *Psychology and epistemology: Towards a theory of knowledge*. New York, NY: Penguin.
37. Remley, T. P., & Herlihy, B. (2016). *Ethical, legal, and professional issues in counseling* (5th ed.). Pearson.
38. Sava, S. (2019). *Educația adulților. Baze teoretice și repere practice*. Iași: Polirom.
39. Savickas, M. L. (2013). Career construction theory. In *Career development and counseling*.
40. Sc
41. Ștefan, M.A. (2014). *Dezvoltarea competenței de învățare autonomă la studenți*. Craiova : Editura Sitech.
42. Vaida, S. (2023). *Dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Partea I: Auto-conștientizarea și respectul față de ceilalți*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
43. Vaida, S. (2023). *Dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Partea a II-a: Relationarea cu ceilalți și orientarea spre schimbare*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
44. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
45. Welfel, E. R. (2016). *Ethics in counseling & psychotherapy* (6th ed.). Cengage Learning.
46. Wosnitzer, M., Peixoto, F., Beltman, S., & Mansfield, C. F. (Eds.). (2018). *Resilience in education: Concepts, contexts and connections*. Cham, Switzerland, Springer International Publishing.
47. Zlate, M. (1997). *Eul și personalitatea*. București: Editura Trei.

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

Data completării

01.10.2025

Semnătura titularului
Conf. univ. dr. Florentina MOGONEA



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

