

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Petre Andrei” din Iași
Facultatea	Psihologie, Științele Educației și Asistență Socială
Departamentul	Departamentul de Psihologie și Asistență Socială
Domeniul de studii	Asistență socială (Interdisciplinar cu domeniul: Psihologie)
Ciclul de studii	Masterat
Programul de studii/Calificarea	Managementul serviciilor psiho-sociale de incluziune și suport

### 2. Date despre disciplină MSPSIS 1205

2.1. Denumirea disciplinei	Managementul stresului în instituțiile sociale						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Cristina-Maria STOICA						
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Cristina-Maria STOICA						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	Examen	2.7. Regimul disciplinei	Obl.

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminare/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5.curs	28	3.6.seminare/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și teren					22
Pregătiri seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					-
<b>3.7.Total ore de studiu individual</b>		83			
<b>3.8.Total ore pe semestru</b>		125			
<b>3.9. Numărul de credite</b>		5			

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

4.1 de curriculum	Cultura și dezvoltarea organizațională a instituțiilor sociale
4.2. de competențe	Dezvoltarea umană și mediul social

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

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cursul se desfășoară pe baza suportului de curs și a bibliografiei indicate, având un caracter interactiv.</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seminarul se desfășoară pe baza bibliografiei și a suportului de curs. Sarcinile de lucru se rezolvă în echipe și/sau individual, sub îndrumarea</li> </ul>

	cadrului didactic. Se stimulează crearea unor strategii/ politici; studenții sunt încurajați să-și perfecționeze abilitatea de alucra în echipă
--	---

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Investigarea problemelor psihosociale actuale specifice practicii în instituțiile sociale, folosind modalități și tehnici de adaptare la stres. 1 credit C2. Cunoașterea și înțelegerea procesului stresului specific domeniului serviciilor sociale. 1 credit C3. Analizarea și aplicarea metodelor și tehnicilor de adaptare la stresul specific managementului serviciilor sociale. 1 credit
Competențe transversale	Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în muncă 1 credit Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare în cadrul echipei 0,5 credite Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea resurselor pentru propria dezvoltare. 0,5 credite

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul vizează: cunoașterea principalelor probleme, a conceptelor teoretice și soluțiilor practice legate de managementul stresului în domeniul serviciilor sociale; analiza și aplicarea metodelor și tehnicilor de gestionare a stresului specific procesului de management în domeniul serviciilor sociale; înțelegerea stresului psihic și cunoașterea metodelor de contracarare a consecințelor negative ale acestuia.
7.2 Obiectivele specifice	1. Investigarea problemelor specifice practicii sociale, folosind modalitățile și tehnicile de adaptare la stres. 2. Analiza atitudinilor și comportamentelor specifice stresului social și formarea deprinderilor de asistare și de influențare necesare în relația dintre manager și echipa de lucru. 3. Înțelegerea aspectelor fizologice și psihologice ale stresului; 4. Cunoașterea căilor de optimizare a nivelului de stres, a metodelor de prevenire și de combatere a consecințelor negative ale stresului.

#### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare
<b>DELIMITĂRI CONCEPTUALE ȘI REZULTATE ALE STUDIILOR REALIZATE ÎN DOMENIU 1 oră</b>	Prelegere participativă
<b>SEMNIFICAȚII ALE STRESULUI OCUPAȚIONAL 1 oră</b>	Prelegere, Dezbatere
<b>PROBLEMATICA STRESULUI PROFESIONAL 1 oră</b>	Prelegere, Dezbatere
<b>SURSE ALE STRESULUI OCUPAȚIONAL/ORGANIZAȚIONAL 1 oră</b>	Prelegere, Prezentare
<b>FORMELE STRESULUI 1 oră</b>	Prelegere, prezentare
<b>STRESUL - LA NIVELUL MANAGERILOR 1 oră</b>	Prelegere, prezentare PPT
<b>STRESUL LA NIVELUL SUBORDONATULUI 1 oră</b>	Prelegere, prezentare
<b>CONSECINȚE ALE STRESULUI OCUPAȚIONAL 2 oră</b>	Prelegere, prezentare
<b>RELATIA DINTRE STRESUL PROFESIONAL ȘI PERFORMANȚA ÎN MUNCĂ 1 oră</b>	Prelegere, prezentare
<b>INDICATORI AI STRESULUI ÎN MUNCĂ LA NIVEL ORGANIZAȚIONAL GENERATORI DE COSTURI 1 oră</b>	Prelegere, prezentare

<b>FACTORI DE PREVENȚIE A STRESULUI LA LOCUL DE MUNCĂ 1 oră</b>	Prelegere, prezentare
<b>STRESUL SI DESTRESAREA 2 ore</b>	Prelegere, prezentare
<b>CREAREA UNUI CLIMAT PSIHOSOCIAL LIPSIT DE STRES LA LOCUL DE MUNCĂ 2 ore</b>	Prelegere, prezentare
<b>STRATEGII DE REDUCERE A FACTORILOR PROFESIONALI DE RISC 2 ore</b>	Prelegere, prezentare
<b>CONTROLUL RISCULUI STRESULUI OCUPAȚIONAL ȘI REDUCEREA IMPACTULUI NEGATIV 1 oră</b>	Prelegere, prezentare
<b>STRATEGII DE MANAGEMENT AL STRESULUI PROFESIONAL LA NIVEL INDIVIDUAL 2 ore</b>	Prelegere, prezentare
<b>STRATEGIILE DE COPING / COPINGUL CENTRAT PE EMOȚIE ȘI COPINGUL CENTRAT PE PROBLEMĂ 2 ore</b>	Prelegere, prezentare
<b>MANAGEMENTUL TIMPULUI ȘI AL STRESULUI 1 oră</b>	Prelegere, prezentare
<b>SINDROMUL BURNOUT / SINDROMUL EPUIZARII PROFESIONALE 1 oră</b>	Prelegere, prezentare
<b>STRATEGII ORGANIZAȚIONALE - DUPĂ CE UN ANGAJAT DOVEDEȘTE CĂ ESTE EPUIZAT 2 ore</b>	Prelegere, prezentare
<b>CONFLICTUL MUNCĂ-FAMILIE – SURSĂ A STRESULUI 1 oră</b>	Prelegere, prezentare
<b>8.1. Bibliografie:</b> <b>a) referințe principale (bibliografie minimală):</b> 1. Bolger, N., Coping as a personality process: A prospective study. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 1990, pp. 525–537 2. Brate Adrian, <i>Agresivitate și stres organizațional</i> , Editura Universitară, București, 2014 3. Butnaru Daniela, <i>Interfața muncă – familie: de la perspectiva conflictului și a interacțiunii pozitive la modele integratoare</i> , Editura Universității Al. I. Cuza, Iași, 2014 4. Bria M – <i>Sindromul epuizării profesionale la personalul medical</i> – Clujul Medical, 2011 vol. 84 p 14 – 19 5. Caracotă Maria, <i>Managementul stresului organizațional</i> , Editura Pro Universitaria, București, 2012 6. Cherniss C., <i>Professional burnout in human service organization</i> . New York: Praeger, 1980 7. Chirilă Teodora, <i>Eficiența mecanismelor de coping în cazul bullyingului la locul de muncă</i> , Editura Universității Al. I. Cuza, Iași 8. Chiru, C., Stres. În S. Chelcea, P. Iluț (coordonatori). <i>Enciclopedie de psihosociologie</i> (pp. 348-349). București: Editura Economică, 2003 9. Cooper C. (2013). Organizational stress: a review and critique of theory, research and application 10. Constantin T. <i>Evaluarea psihologică a personalului</i> , Editura Polirom, Iași, 2004 11. Constantin, T., <i>Măsurarea satisfacției față de muncă (Job Satisfaction Survey – JSS). Material informativ</i> . Iași: Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea “Al. I. Cuza”, 2009 12. Dobrescu Andrei, <i>Comportament organizațional</i> , Editura Pro Universitaria, București, 2016 13. Ellis Albert, <i>Trăpia stresului</i> , Editura Trei, București, 2020 14. Evans S, Huxley P, Gately C, Webber M, Mears A, Pajak S, et al., <i>Mental health, burnout and job satisfaction among mental health social workers in England and</i>	

<p><i>Wales. Br J Psychiatry</i>;188:75-80, 2006</p> <p>15. Freudenberger H – <i>Burnout High Cost of High Achievement</i>, Michigan Anchor Press pag 122 therapy. <i>Journal of clinical psychology</i>, 57(2), 243-255, 1980</p> <p>16. Gross, J. J., <i>Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. Current directions in psychological science</i>, 10(6), 214-219, 2001</p> <p><b>b) referințe suplimentare (bibliografie extinsă / opțională):</b></p> <p>17. Andreescu, Anghel (coord.) - <i>Managementul stresului profesional</i>, vol. I-II, Editura MAI, București, 2006</p> <p>18. Armstrong, M. <i>Managementul resurselor umane. Manual de practică</i> (trad.). București: Codecs, 2000</p> <p>19. Barbu Irina, <i>Stresul organizational. Implicații manageriale</i>, Editura Lumen, Iași, 2017</p> <p>Bogathy Z., <i>Manual de psihologia muncii și organizațională</i>, Iași: Polirom, 2004</p> <p>20. Vraști R. (2015). <i>Reglarea emoțională și importanța ei clinică</i>, București: Editura ALL, 140 p, 2015</p> <p>21. Zaharia Daniela, <i>Managementul emoțiilor în organizații</i>, Editura Performantica, Iași, 2010</p> <p>22. Zlate, M., <i>Tratat de psihologie organizațional-managerială. Volumul al II-lea</i>, Iași: Editura Polirom, 2007</p> <p>23. Zorlențan, T., Burduș, E., Căprărescu, G., <i>Managementul organizației</i>, București, Editura Holding Reporter, 1995</p> <p>24. Wormer Paul, Delia Popescu (traducere), <i>Cum să facem față stresului și epuizării</i>, Editura Univers Enciclopedic, București, 2015</p>	
8.2 Seminar/laborator	<b>Metode de predare</b>
<b>Evaluarea stresului. Aplicații 1 oră</b>	Dezbateri
<b>Analiza și identificarea indicatorilor de stres la locul de muncă 2 ore</b>	Dezbateri. Lucrul în grupuri mici. Exemple
<b>Aplicații ale instrumentelor de evaluare a componentelor stresului psihosocial 2 ore</b>	Demonstrații
<b>Strategii de dezvoltare a resurselor personale pentru medierea efectelor stresorilor psihosociale 1 oră</b>	Dezbateri Exerciții interactive
<b>Burn-out profesional. Exemple și conceperea unor strategii 2 ore</b>	Dezbateri. Discuții
<b>Programe de managementul timpului pentru combaterea stresului. Strategii personale anti-stres 2 ore</b>	Dezbateri. Expunere Demonstrație
<b>Exerciții de identificare a efectelor stresului la nivel organizațional 1 oră</b>	Metode de lucru în grupuri mici
<b>Personalitatea și stilurile de adaptare la stresul profesional 1 oră</b>	Brainstorming
<b>Conceperea unor programe de management al stresului în cadrul organizației 2 ore</b>	Joc de rol, studii de caz
<p><b>8.2. Bibliografie:</b></p> <p><b>a) referințe principale (bibliografie minimală):</b></p> <p>1. Heart, P., &amp; Cooper, C., Occupational Stress: Toward a More Integrated Framework. In D. S. Ones, <i>The SAGE Handbook of Industrial, Work &amp; Organizational Psychology</i> (Vol. Managerial Psychology and Organizational Approaches, p. 98). SAGE, 2015.</p> <p>Judge, T. M., Parker, S. K., &amp; A. E. Colbert. (2015). Job Satisfaction: A Cross-Cultural Review. In D. S. Ones, N. Anderson, C. Viswesvaran, &amp; H. K. Sinangil, <i>The SAGE Handbook of Industrial, Work &amp; Organizational Psychology</i> (Vol. V3: Managerial</p>	

- Psychology and Organizational Approaches, pp. 25-29). Sage.
2. Herdea Valeria, *Sindromul de Burnout*, Editura Amaltea, București, 2020
  3. Ilyes Mariana, *Influența burnout-ului asupra satisfacției profesionale a cadrelor didactice*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca, 2015
  4. László, K. D., *Stresul în muncă și sănătatea*. În E. Avram și C. L. Cooper (coord.). *Psihologie organizațional-managerială. Tendințe actuale* (pp. 547-577). Iași: Editura Polirom, 2008
  5. Licu Monica, *Evaluarea strategiilor de coping*, Editura Academiei Naționale de Informații Mihai Viteazu, București, 2014
  6. Licu Monica, *Optimizarea strategiilor de coping*, Editura Academiei Naționale de Informații Mihai Viteazu, București, 2014
  7. Looket Terry, Dumitru Magda (traducere), *Manual antistres*, Editura Niculescu, București, 2009
  8. Manole Cristina, *Studiu privind stresul organizațional și climatul muncii*, Editura Economică, București, 2020
  9. Marineanu Vasile, *Manual pentru pregătirea psihologică și controlul stresului operațional*, Editura Centrului Tehnic Armatei, București, 2015
  10. Stoica Cristina Maria, *Costul accidentelor de muncă*, Editura Tehnopress, Iași, 2019, ISBN 978-606-687-370-3
  11. Stoica Cristina Maria, *Dezvoltarea resurselor umane*, Editura Tehnopress, Iași, 2012, ISBN 978-973-702-953-9, coautor,
  12. Stoica Cristina Maria, *Politica ocupării forței de muncă, suport de curs*, Editura Institutului European, Iași, 2011
  13. Stoica Cristina Maria, *Teorii economice ale socialului*, suport de curs, Editura Tehnopress, Iași, 2010, ISBN 978-973-702-822-8
  14. Stoica Cristina Maria, *Managementul resurselor umane*, Editura Tehnopress, Iași, 2011, ISBN 973-702-732-9

\*\*\* Inspectoratul Teritorial de Muncă Ilfov, *Managementul stresului. Gestionarea stresului și a riscurilor psihosociale la locul de muncă*, București, 2015

**b) referințe suplimentare (bibliografie extinsă / opțională):**

15. Prișcan V., *Profilaxia și depășirea arderii profesionale*. Bălți: „Tipografia din Bălți”, 1998
16. Prodan, A. *Managementul de succes. Motivație și comportament*. Iași: Editura Polirom, 2009
17. Rahman, W., & Nas, Z., Employee development and turnover intention: theory validation. *European journal of training and development*, 2013
18. Robu, V., *Satisfacția față de muncă în rândul angajaților unei organizații: semnificații, evaluare, corelate și consecințe*. În Anuarul Universității „Petre Andrei” din Iași, Serie nouă, tom IV, pp. 625-655, 2009
19. Salome Jacques, Marc Ciulacu (traducere), *Ghid de supraviețuire în universal profesional. Cum să facem față situațiilor stresante*, Editura Curtea Veche, București, 2015
20. Sava, F., *Oboseala, stresul și accidentele de muncă*. În Z. Bogáthy (coordonator). *Manual de psihologia muncii și organizațională* (pp. 179-193). Iași: Editura Polirom, 2004
21. Savca L., *Autoreglarea emoțională*. Chișinău: Editura Didactică, 1993
22. Schroder Jorg-Peter, *Cum să depășim sindromul burnout*, Editura All, București, 2010
23. Sullivan, S. E., & Bhagat, R. S., *Organizational stress, job satisfaction and job performance: Where do we go from here?* În *Journal of Management*, vol. 18, no. 2, pp. 353-374, 1992



24. Szasz Anton, *Managementul stresului pentru locuri de muncă sănătoase*, Editura Mirton, Timișoara, 2015
25. Thompson, Ross., *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. Monographs of the Society for Research in Child Development. 59. 25-52, 1994
26. Ungureanu Călin, *Relația dintre stresul ocupational și caracteristicile climatului organizațional într-o organizație publică*, Ediutra Larisa, Câmpulung Muscel, 2011
27. Ursu Mihaela, *Stresul organizațional*, Editura Lumen, București, 2007
28. Virgă, D., Zaborilă, C. A., Sulea, C., *Starea de bine în organizații*. În E. AVRAM și C. L. Cooper (coord.). *Psihologie organizațional-managerială. Tendințe actuale* (pp. 343-370). Iași: Editura Polirom, 2008

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

Disciplina este mereu actualizată cu ultimele noutăți din domeniu: noi standarde și noi practici privind managementul stresului în domeniul serviciilor psihosociale. De asemenea, studiile de caz sunt ancorate la realitățile organizaționale. realitate, respectiv la politicile în domeniul stresului

Metoda de predare, atat la curs cat si la seminar, este orientată spre practică și cazuistică de specialitate, astfel încât absolvenții să fie pregătiți atât teoretic, cât și practic.

Conținutul disciplinei este în concordanță cu cel al altor discipline similare oferatate de universități din țară și din străinătate. În urma discuțiilor avute cu asociațiile profesionale și ai angajatorilor, corespunde așteptărilor acestora.

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Înșușirea cunoștințelor teoretice	Evaluare scrisă - test	80%
10.5 Seminar/laborator	Identificarea și analiza unei probleme legate de stresul psihosocial	Portofoliu	10%
	Analiza unor concepte specifice disciplinei	Referat	10%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5 (cinci);</li> <li>• Studenții trebuie să abordeze fiecare problematică (întrebare, aplicație practică) din cadrul subiectului de examen;</li> <li>• Cunoașterea scopului managementului stresului la nivelul serviciilor psihosociale</li> </ul>			

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

23.03.2022

Semnătura șefului de departament

.....