

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "PETRE ANDREI" DIN IAȘI
1.2 Facultatea	Psihologie, Științele Educației și Asistență Socială
1.3 Departamentul	Psihologie și Asistență Socială
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Psihologie / Psiholog

## 2. Date despre disciplină – cod disciplină: PP3108

2.1 Denumirea disciplinei	DEZVOLTARE PERSONALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Mihăiță Roca						
2.3 Titularul activităților de lucrări/curs practic	Lector univ. dr. Mihăiță Roca						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OP

## 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 lucrări / curs practic	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări / curs practic	14
3.7 Distribuția fondului de timp					Ore
Participare la orele de curs și lucrări / curs practic					42
Studiul după manual / suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire lucrări / curs practic					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					-
3.8 Total ore studiu individual					58
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

## 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 lucrărilor	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lucrările se desfășoară pe baza bibliografiei și a suportului de curs. Sarcinile delucru se rezolvă în echipe și/sau individual, sub îndrumarea cadrului didactic. Se stimulează crearea unor strategii/politici; studenții sunt încurajați să-și perfecționeze abilitatea de a lucra în echipă</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C4 Evaluarea psihologică a individului, grupului și organizației – 1 credit</p> <p>C4.1 Utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, metodelor și instrumentelor specifice evaluării psihologice (individuală, de grup și organizațională) – 1 credit</p>
-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Competențe transversale</b>	<p>CT1 Exercițarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercițarea profesiei – 1 credit</p> <p>CT2 Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice – 1 credit</p>
--------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și înțelegerea, de către studenți, a resurselor individuale pentru dezvoltare personală și socială</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definierea dimensiunilor psiho-sociale ale dezvoltării personale</li> <li>• Aplicarea principalelor teorii ale consilierii în dezvoltarea personală</li> <li>• Cunoașterea modelelor de lucru specifice abordării consilierii pentru dezvoltarea personală</li> <li>• Utilizarea strategiile de evaluare și intervenție în contexte favorabile dezvoltării personale prin consiliere</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs (teme, număr de ore, bibliografie)	Metode de predare
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Dezvoltarea personală. Delimitări conceptuale și perspective – 2 ore fizic</b></li> <li>2. <b>Strategie de autocunoaștere: Analiza SWOT – 2 ore fizic</b></li> <li>3. <b>Cunoașterea de sine și cunoașterea celorlalți: Eul social – 2 ore fizic</b></li> <li>4. <b>Inteligența emoțională – 4 ore fizic</b></li> <li>5. <b>Comunicarea verbală și comunicarea nonverbală – 2 ore fizic</b></li> <li>6. <b>Motivația, creativitatea și determinarea stilurilor de învățare – 3 ore online</b></li> <li>7. <b>Procesul de consiliere pentru dezvoltarea personală - 2 ore fizic</b></li> <li>8. <b>Dezvoltarea personală. Strategii și modele - 4 ore online</b></li> <li>9. <b>Plan de dezvoltare personală – 3 ore fizic</b></li> <li>10. <b>Monitorizare și evaluare în dezvoltarea personală - 4 ore fizic</b></li> </ol>	<p>Prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, problematizarea</p>

### Bibliografie:

#### a) Referințe principale (bibliografie minimală):

1. Larousse, (2006), *Marele dicționar al Psihologiei*, București, Editura Trei.
2. Maslow, A., (2007), *Motivație și personalitate*, București, Editura Trei.
3. Negovan, V., (2013), *Psihologia carierei*, București, Editura Meteor Press
4. Zlate, M., (2020), *Introducere în psihologie*, Iași, Editura Polirom.
5. Roca, M., (2021), *Suport de curs*, în format online, Universitatea "Petre Andrei" din Iași.

#### b) Referințe suplimentare (bibliografie extinsă):

1. Borrer, C., Wiedinger, W., (2020), *Dezvoltare personala. Ghidul profesorului*, Zurich, Editura Zurich.
2. Goleman, D., (2017), *Inteligența emoțională*, București, Editura Curtea Veche.
3. Hughes, M., Terrell, J. B., (2013), *Inteligența emoțională în acțiune*, București, Editura Cartea Veche.
4. Kevin S., Robin H., (2021), *Elefantul din creier. Motivațiile noastre ascunse din viața de zi cu zi*, București, Editura TREI.
5. Pieron, H., (2001), *Vocabularul psihologiei*, București, Editura Univers Enciclopedic.

<b>8.2. Lucrări / curs practic (teme, număr de ore, bibliografie)</b> 1. Piramida nevoilor personale (Abraham Maslow) - 2 ore fizic 2. Cele patru poziții de viață (Thomas Harris) - 4 ore fizic 3. Triunghiul dramatic (Stephen Karpman) - 4 ore online 4. Analiza tranzacțională socio-cognitivă (Pio Sciligo) - 2 ore fizic 5. Proiectarea în echipă a dezvoltării personale - 2 ore fizic	Metode de predare  Dezbaterea, problematizarea, descoperirea, lucrul în echipe
<b>Bibliografie:</b> <b>a) Referințe principale (bibliografie minimală):</b> 1. Harris, T.,(2018), <i>Eu sunt OK – Tu ești OK</i> , București, Editura Trei. 2. Littauer, F., <i>Personalitate Plus. Cum să-i înțelegi pe ceilalți înțelegându-te pe tine însuși</i> , București, Business Tech International Press. 3. Mitrofan, I., Nuță, A., (2009), <i>Consilierea psihologică. Cine, ce și cum. Repere pentru formarea experiențială</i> , București, Editura SPER. 4. Sciligo, P., (2009), <i>Analisi Transazionale socio-cognitiva</i> , Roma, Editura LAS. 5. Salkind, N., (2008), <i>Encyclopedia of Educational Psychology. Volumes 1&amp;2</i> , Los Angeles, SUA, Editura Sage Publications.  <b>b) Referințe suplimentare (bibliografie extinsă / opțională):</b> 1. Goleman, D., (2005), <i>Emoții distructive. Cum le poți depăși?</i> , București, Editura Curtea Veche. 2. Fromm, E., (2019), <i>Arta de a iubi</i> , București, Editura Trei. 3. Keller, J., (2019), <i>Schimbă-ți atitudinea ca să-ți schimbi viața. Succesul începe în mintea ta</i> , Editura Grup Editorial Litera, E-book audio: <a href="https://ro.scribd.com/book/503531034/Schimba-Ti-Atitudinea-Ca-Sa-Ti-Schimbi-Viata">https://ro.scribd.com/book/503531034/Schimba-Ti-Atitudinea-Ca-Sa-Ti-Schimbi-Viata</a> . 4. Morgenstern, J., (2005), <i>Tehnica organizării timpului</i> , Bucuresti, Editura Amaltea. 5. Ștefanescu, N., Ilisei, G., (2016), <i>Plan de dezvoltare personală intensivă: materiale-suport pentru identificarea nevoii elevilor de dezvoltare personală intensivă</i> , Suceava, Editura George Tofan.	

## 9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt în concordanță cu standardele RNCIS

## 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitate de analiză, sinteză și expunere coerentă a conținutului informațional al disciplinei</li> <li>• Capacitate de analiză critică a informațiilor</li> <li>• Capacitate de argumentare/justificare</li> </ul>	Examen	60%
10.5 Lucrări/curs practic	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitate de analiză, sinteză și expunere coerentă a conținutului informațional al disciplinei</li> <li>• Capacitate de analiză critică a informațiilor</li> <li>• Identificarea unor surse alternative de documentare și utilizarea lor în procesul de învățare</li> <li>• Redactarea și susținerea unui proiect</li> </ul>	Redactarea și susținerea unui proiect în cadrul lucrărilor	40%

10.6 Standard minim de performanță

Realizarea independentă a unui demers de munca în echipă în raport cu valorile și principiile deontologice

Data completării:  
20.09.2023

Semnătura titularului de curs  
Lector univ. dr. Mihăiță Roca

Semnătura titularului de lucrări  
Lector univ. dr. Mihăiță Roca

Data avizării în Departament  
27.09.2023

Semnătura Directorului de Departament  
Lector univ. dr. Alexandru Botnariu