

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

2.1 Denumirea disciplinei				Dezvoltare personală			
2.2 Titularul activităților de curs				Lector univ. dr. Mihăiță ROCA			
2.3 Titularul activităților de seminar				Lector univ. dr. Mihăiță ROCA			
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	DOP

* Examen / Colocviu / Proiect

** Obligatoriu / Opțional / Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar / laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar / laborator	14
3.7 Distribuția fondului de timp	ore				
3.7.1. Participare la orele de curs și seminar / lucrări / practică de specialitate*	42				
3.7.2. Examinări*	4				
3.7.3. Studiul după manual / suport de curs, bibliografie și notițe	25				
3.7.4. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15				
3.7.5. Pregătire seminarului / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10				
3.7.6. Consultații	4				
3.8 Total ore studiu individual**	54				
3.9 Total ore pe semestru***	100				
3.10 Numărul de credite	4				

* Activitățile din categoriile 3.7.1. și 3.7.2. fac parte din orele didactice.

** Orele de studiu individual cuprind activitățile din categoriile: 3.7.3., 3.7.4., 3.7.5. și 3.7.6.

Notă: Se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice.

*** Totalul orelor pe semestru rezultă din înmulțirea numărului de credite alocate disciplinei cu 25 ore / credit.

4. Precondiții (unde este cazul)

4.1 De curriculum	Psihologia personalității
4.2 De rezultate ale învățării	Nu este cazul

5. Condiții

5.1. de desfășurare a cursului	Cursul se desfășoară pe baza suportului de curs și a bibliografiei indicate, având un caracter interactiv.
5.2. de desfășurare a seminarului / lucrărilor / practicii	Lucrările se desfășoară pe baza bibliografiei și a suportului de curs. Sarcinile de lucru 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.

6. Obiectivul general al disciplinei

Formarea unei înțelegeri integrate, critice și aplicative a proceselor psihologice implicate în autocunoaștere, adaptare, comunicare și optimizarea relațiilor interpersonale. Disciplina urmărește dezvoltarea competențelor de analiză, reflecție și evaluare, prin familiarizarea cu teoriile comportamentului individual și de grup, metodele de cercetare și instrumentele specifice psihologiei aplicate. Totodată, cultivă empatia, flexibilitatea, responsabilitatea și creativitatea profesională, pregătind studentul să intervină în mod constructiv în procesele de învățare, schimbare și dezvoltare ale beneficiarilor, într-un cadru etic, riguros și orientat spre creșterea personală și profesională.

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	(Cfct1 și RAI) Studentul: a) descrie logic și articulat principiile de bază care stau la baza științei psihologiei, în cadrul practicii profesionale curente. (Cfct2 și RAI) Studentul: b) descrie principalele teorii ale comportamentului individual, de echipă sau organizațional, precum și ale schimbării/modificării/dezvoltării, în cadrul unui demers de cercetare/intervenție psihologică. (Cfct4 și RAI) Studentul: b) identifică principalele metode de cercetare cantitativă și calitativă pentru colectarea, analiza și interpretarea datelor în evaluarea și intervenția psihologică. (CF2 și RAI) Studentul: c) operează pertinent cu limbajul și terminologia specifice domeniului, în interacțiunea cu beneficiarul serviciilor psihologice, astfel încât acesta să înțeleagă mesajul transmis. (CF6 și RAI) Studentul: b) demonstrează însușirea unor cunoștințe consistente despre diferențele interindividuale prin operaționalizarea teoriilor despre personalitate, atunci când se află în relație cu beneficiarii serviciilor psihologice.
Aptitudini	(Cfct1 și RAI) Studentul: a) adaptează terminologia psihologică în comunicarea cu diferite categoriile socio profesionale vizate ca și clienți, precum și de tipul de diagnoză și intervenție. (Cfct2 și RAI) Studentul: b) analizează opțiunile disponibile și formularea ipotezelor despre rezultatele posibile ale alegerilor, precum și criteriile de evaluare pentru testarea acestor ipoteze în cadrul unei evaluări sau intervenții. (Cfct4 și RAI) Studentul: c) detectează/analizează detaliile notabile, realizează reflecția critică și adaptarea evaluării pentru a asigura calitatea procesului. (CF2 și RAI) Studentul: g) demonstrează asimilarea tehnicilor de relaționare în grup, a capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă. (CF6 și RAI) Studentul: a) adoptă perspective multiple în interpretarea dinamicii de personalitate.
Responsabilitate și autonomie	(Cfct1 și RAI) Studentul: b) manifestă profesionalism prin formularea pertinentă de întrebări pentru a înțelege cauzele comportamentului clientului și interpretarea evenimentelor în care este implicat, atunci când interacționează cu acesta. (Cfct2 și RAI) Studentul: b) manifestă bunătate și preocupare pentru ceilalți, ținând cont de starea emoțională a clientului în interacțiunea psiholog-client. (Cfct4 și RAI) Studentul: d) manifestă flexibilitate prin disponibilitatea de a explora diferite interpretări ale rezultatelor evaluării și de a analiza și propriile prejudecăți. (CF2 și RAI) Studentul: g) demonstrează asimilarea tehnicilor de relaționare în grup, a capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă. (CF6 și RAI) Studentul: c) Dezvoltă atitudini creatoare și constructive în aplicarea designului și principiilor pedagogice.

8. Metode de predare

9. Conținuturi

9.1 Curs	Metode de predare	Timp alocat
(Titluri de capitole și subcapitole) 1. DEZVOLTAREA PERSONALĂ. DELIMITĂRI CONCEPTUALE Definirea conceptului de dezvoltare personală: abordări clasice și contemporane	Prelegerea-dezbatere Explicația	4 ore

Legătura dintre dezvoltarea personală și sănătatea fizică Modele bio-psiho-sociale ale evoluției personale Dimensiunea corporală a stării de bine: somn, nutriție, mișcare Relația minte–corp în procesele de creștere personală 2. STRATEGIE DE AUTOCUNOAȘTERE: ANALIZA SWOT Identificarea resurselor interne (Strengths) Explorarea vulnerabilităților personale (Weaknesses) Evaluarea contextului extern: oportunități și amenințări Utilizarea SWOT în construirea planului de dezvoltare personală 3. CUNOAȘTEREA DE SINE ȘI CUNOAȘTEREA CELORLALȚI: EUL SOCIAL Conceptul de eu social și fundamentele lui psihosociale Imaginea de sine și rolul feedback-ului social Relația dintre autocunoaștere și percepția celorlalți Prejudecăți, stereotipuri și distorsiuni cognitive în evaluarea socială 4. COMUNICAREA VERBALĂ ȘI COMUNICAREA NONVERBALĂ Elemente și funcții ale comunicării verbale Limbajul nonverbal: tipuri, semnificații și roluri Acordul dintre verbal și nonverbal: congruență și incongruență Bariere în comunicare și gestionarea lor Comunicarea asertivă ca instrument al dezvoltării personale 5. MOTIVAȚIA, CREATIVITATEA ȘI DETERMINAREA SITUAȚIILOR DE VIAȚĂ Tipuri de motivație și rolul lor în schimbarea personală Creativitatea: mituri, blocaje și strategii de stimulare Modele ale stilurilor de personalitate (Big Five, MBTI) Interacțiunea între motivație, creativitate și personalitate Dezvoltarea potențialului personal prin antrenament mental și emoțional 6. PROCESUL DE CONSILIERE PENTRU DEZVOLTAREA PERSONALĂ Definiția și rolul consilierii pentru dezvoltarea personală Principiile relației consilier–client Tehnici și metode utilizate în consiliere Etapile procesului de consiliere Etica profesională în consilierea pentru dezvoltare personală 7. MONITORIZARE ȘI EVALUARE ÎN DEZVOLTAREA PERSONALĂ Rolul monitorizării în procesul de dezvoltare personală Instrumente de evaluare: autoevaluare, heteroevaluare și evaluare continuă Indicatori SMART și măsurarea progresului Feedback-ul ca instrument de creștere Ajustarea obiectivelor și menținerea motivației pe termen lung	Conversația euristică Problematizarea Prelegerea-dezbatere Conversația euristică Problematizarea Prelegerea-dezbatere Modelarea Explicația Conversația euristică Studiu de caz Explicația Conversația euristică Studiu de caz Prelegerea-dezbatere Conversația euristică Problematizarea Studiu de caz	4 ore 4 ore 4 ore 4 ore 4 ore 4 ore
Bibliografie (titluri reprezentative) a) Referințe principale (bibliografie minimală): 1. Littauer, F. (2016). <i>Personalitate Plus. Cum să-i înțelegi pe ceilalți înțelegându-te pe tine însuși</i>, București: Business Tech International Press. 2. Mitrofan, I. & Nuță, A. (2009). <i>Consilierea psihologică. Cine, ce și cum. Repere pentru formarea experiențială</i>, București: Editura SPER. 3. Salkind, N. (2008). <i>Encyclopedia of Educational Psychology</i>. Volumes 1&2. Los Angeles, SUA: Editura Sage Publications. 4. Fromm, E. (2019). <i>Arta de a iubi</i>. București: Editura Trei. 5. Roca, M. (2022). <i>Support de curs. Dezvoltare personală</i>. În format electronic. Univeristatea „Pete Andrei” din Iași. b) Referințe suplimentare (bibliografie extinsă / opțională): 1. Goleman, D. (2005). <i>Emoții distructive. Cum le poți depăși?</i>. București: Editura Curtea Veche. 2. Keller, J. (2019). <i>Schimă-ți atitudinea ca să-ți schimbi viața. Succesul începe în mintea ta</i>. Editura Grup Editorial Litera, E-book audio: https://ro.scribd.com/book/503531034/Schimba-Ti-Atitudinea-Ca-Sa-Ti-		

Schimbi-Viata. 3. 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.		
9.2. Seminar / laborator <i>(Teme și bibliografie pentru fiecare temă)</i> 1. Piramida nevoilor personale (Abraham Maslow) - 2 ore Mitrofan, I. & Nuță, A. (2009). <i>Consilierea psihologică. Cine, ce și cum. Repere pentru formarea experiențială</i>, București: Editura SPER 2. Cele patru poziții de viață (Thomas Harris) - 2 ore Harris, T. (2018). <i>Eu sunt OK – Tu ești OK</i>. București: Editura Trei. 3. Triunghiul dramatic (Stephen Karpman) - 2 ore Karpman, St. (2023). <i>Triunghiul dramatic. Noua analiză tranzacțională a intimității și a fericirii</i>. București: Trei. 4. Inteligența emoțională - 2 ore Goleman, D. (2018). <i>Inteligența emoțională</i>. București: Editura Trei. 5. Analiza tranzacțională socio-cognitivă (Pio Sciligo) - 2 ore Scilligo, P. (2009). <i>Analizi tranzazionale socio-cognitiva</i>. Roma: LAS. 6. Proiectarea în echipă a dezvoltării personale - 2 ore Mitrofan, I. & Nuță, A. (2009). <i>Consilierea psihologică. Cine, ce și cum. Repere pentru formarea experiențială</i>, București: Editura SPER. 7. Plan de dezvoltare personală - 2 ore 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.		

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală
10.4 Evaluare sumativă (Examen / Colocviu / Proiect)	Studentul: a) analizează, sintetizează și expune coerent conținutul informațional al disciplinei. b) manifestă capacitatea de analiză critică a informațiilor. c) argumentează și expune informațiile.		Se recomandă ca ponderea să concorde cu numărul de ore alocat fiecărui tip de activitate (Curs / seminar). 60 %
10.5 Evaluare continuă (pe parcursul seminarelor / laboratoarelor etc.)	Studentul: a) analizează, sintetizează și expune coerent conținutul informațional al disciplinei. b) manifestă capacitate de analiză critică a informațiilor. c) identifică surse alternative de documentare și utilizarea lor în procesul de învățare.		40 %
10.6 Condiții de promovare			
Realizarea independentă a unui demers de munca în echipă în raport cu valorile și principiile deontologice.			

Data completării	Titular de curs	Titular de seminar / lucrări
20.09.2025	Lector univ dr. Mihăiță ROCA 	Lector univ dr Mihăiță ROCA 
Data avizării în departament 30.09.2025	Director de departament Lector univ. dr. Alexandru Bodnariu	

		
Data aprobării în Consiliul Facultății 01.10.2025	Decan Prof. univ. dr. Cristina Maria Stoica 	