

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe Socio-Umane
1.3. Departament	De Psihologie
1.4. Domeniul de studiu	Psihologie
1.5. Ciclul de studii ¹	Master
1.6. Specializarea	Psihologie clinică, consiliere psihologică și psihoterapie

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Optimizarea și dezvoltare personală. Coaching psihologic	Cod	FSSU.PSI.PCL.M. SO.4.1100.C-4.3
2.2. Titular activități de curs	psih. Mihaela Hurdubelea		
2.3. Titular activități practice	Psih. Mihaela Hurdubelea		
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	2
2.6. Tipul de evaluare ⁴	C	2.7. Regimul disciplinei ⁵	O
2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	C		

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>număr de ore pe săptămână</i>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
1	1	-	-	-	2
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>total ore din planul de învățământ</i>					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
14	14	-	-	-	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat ⁹					14
Examinări ¹⁰					10
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹(NOI_{sem})					72
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					28
3.5. Total ore pe semestru¹² ($NOAD_{sem} + NOI_{sem}$)					100
3.6. Nr ore / ECTS					25



3.7. Număr de credite ¹³	4
-------------------------------------	---

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Psihoterapii individuale și de grup; Psihoterapii de grup: grupuri specializate de psihoterapie
4.2. Competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Sală dotată cu sistem de proiecție video (PC/laptop și ecran) și conexiune la internet.
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	Sală dotată cu sistem de proiecție video (PC/laptop și ecran) și conexiune la internet.

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸			4	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Competențe privind cunoașterea și înțelegerea principalelor noțiuni ce definesc procesul de dezvoltare personală. Competențe privind cunoașterea și utilizarea metodelor și tehnicilor specifice celor trei paradigme și școli (Psihodinamica, CBT, Psihodrama).		0.5
	CP2	Experimentarea principalelor metode și tehnici de psihodrama. Formarea abilităților de a proiecta un program de dezvoltare personală de grup prin psihodrama. Formarea capacităților de evaluare a unui program de psihodrama.		1
	CP3	Formarea capacităților de evaluare a unui program de dezvoltare personală prin psihodrama.		0.5
	CP4	Conștientizarea nevoii de dezvoltare personală și supervizare a psihologilor		0.5



	CP5	Dezvoltarea competențelor specifice psihodramei: 1. Cunoașterea și aplicarea conceptelor fundamentale ale psihodramei – înțelegerea teoretică a principiilor psihodramei, cum ar fi rolurile, catharsisul și tehnicile dramatice. 2. Utilizarea tehnicilor de psihodramă în intervenții psihoterapeutice și educaționale – aplicarea concretă a scenariilor și metodelor dramatice pentru dezvoltarea personală și terapeutică. 3. Analiza și interpretarea proceselor de grup – observarea și evaluarea dinamicii grupului într-o sesiune de psihodramă. 4. Dezvoltarea abilităților de facilitare a grupului – conducerea și gestionarea sesiunilor de psihodramă într-un cadru terapeutic sau educațional. 5. Integrarea psihodramei în diverse contexte profesionale – adaptarea tehnicilor pentru consiliere, coaching, resurse umane sau dezvoltare personală.	0.5
6.2. Competențe Transversale	CT1	De analiza critica a unor articole stiintifice recomandate; De managementul timpului;	0,25
	CT2	De a analiza critic literatura de specialitate;	0,25
	CT3	De cunoastere si promovare a valorilor si principiilor de deontologie profesionala a psihologului. 1. Abilități de comunicare și empatie – dezvoltarea unei relații autentice cu participanții și crearea unui mediu de siguranță emoțională. 2. Lucru în echipă și gestionarea relațiilor interpersonale – colaborarea eficientă cu colegii, clienții sau pacienții într-un cadru terapeutic. 3. Capacitatea de auto-reflecție și dezvoltare personală – conștientizarea propriilor emoții, roluri și impact asupra celorlalți. 4. Gândire critică și adaptabilitate – analiza eficienței tehnicilor utilizate și ajustarea intervențiilor în funcție de nevoile grupului. 5. Respectarea principiilor etice și deontologice – aplicarea standardelor etice specifice psihoterapiei și psihodramei în mod responsabil.	0.5

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

7.1. Obiectivul general	<p>Obiectivul general este acela de a oferi o perspectiva teoretica dar, in speciala, practica, experientiala, asupra problematiei optimizarii personale, in special prin psihodrama.</p> <p>Obiective generale specifice psihodramei:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Familiarizarea cu principiile fundamentale ale psihodramei – oferirea unei perspective teoretice și practice asupra metodei psihodramatice ca instrument de dezvoltare personală și terapeutică.
-------------------------	--



	<p>2. Dezvoltarea competențelor de facilitare a proceselor de grup – formarea abilităților necesare pentru conducerea unei sesiuni de psihodramă, inclusiv gestionarea dinamicii de grup.</p> <p>3. Cultivarea unei abordări reflexive și auto-analitice – încurajarea explorării rolurilor personale și a mecanismelor psihologice prin metoda psihodramatică.</p> <p>4. Promovarea aplicabilității psihodramei în diverse contexte profesionale – adaptarea tehnicilor psihodramatice în consiliere, educație, coaching și alte domenii conexe.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p>Cunoașterea caracteristicilor definitorii ale procesului de dezvoltare personală.</p> <p>Întelegerea principalelor metode și tehnici de dezvoltare personală.</p> <p>Asigurarea unui bagaj de cunoștințe necesar și suficient pentru a putea proiecta programe de dezvoltare personală prin psihodramă.</p> <p>Formarea abilităților de a concepe și evalua un program de dezvoltare personală prin psihodramă.</p> <p>Întelegerea procesului de supervizare în practica psihologică.</p> <p>Înțelegerea profundă a conceptelor de bază ale psihodramei – explorarea teoretică și aplicativă a principiilor centrale: roluri, catharsis, scenă, protagonist, auxiliar și director de psihodramă.</p> <p>Exersarea tehnicilor psihodramatice – învățarea și aplicarea unor metode specifice, precum inversiunea de rol, dublul, oglinda și solilocviul.</p> <p>Dezvoltarea abilităților de observare și interpretare a proceselor interpersonale – analiza comportamentului participanților și impactul acestuia asupra grupului.</p> <p>Aplicarea psihodramei în intervenții specifice – utilizarea tehnicilor dramatice pentru explorarea conflictelor emoționale, dezvoltarea creativității și îmbunătățirea relațiilor sociale.</p> <p>Asigurarea unei conduite etice în practica psihodramatică – respectarea principiilor deontologice, confidențialității și siguranței participanților.</p> <p>Integrarea psihodramei în propriul parcurs profesional – identificarea oportunităților de utilizare a metodei în domeniul psihologiei, psihoterapiei, educației și resurselor umane.</p>

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Curs 1.Educație și formare în domeniul psihologiei. Competențe și abilități necesare în practica psihologică: definire, clasificare. Colegiul Psihologilor din România.	Expunere, conversație euristică, dezbatere, problematizarea, exercițiul.	2
Curs 2.Autocunoaștere și dezvoltare personală din perspectiva diferitelor paradigme și școli. Procesul de dezvoltare personală – noua tehnologie de învățare și schimbare.	Expunere, conversație euristică, dezbatere, exercițiul.	2
Curs 3.Introducere în psihodramă și fundamentele teoretice.	Expunere, conversație	2



Rolurile si dinamica grupului in psihodrama	euristică, dezbatere, jocul de rol.	
Curs 4. Tehnicile specifice psihodramei. Structura unei sesiuni de psihodrama.	Expunere, conversație euristică, dezbatere, problematizare, exercițiul.	2
Curs 5. Psihodrama aplicata in diferite domenii	Expunere, conversație euristică, dezbatere, role training.	2
Curs 6. Aspecte etice si deontologice in psihodrama.	Expunere, conversație euristică, dezbatere, exercițiul.	2
Curs. 7. Evaluarea progresului si integrarea psihodramei in practica profesionala.	Expunere, conversație euristică, dezbatere, exercițiul.	2
Total ore curs:		14

8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²² / 8.2.b. Laborator ²³ / 8.2.c. Proiect ²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice ²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Act.1.Autocunoastere si dezvoltare personala – schimbarea din perspectiva coachigului si CBT.	Exercițiul, dezbateri.	2
Act.2. Autocunoastere si dezvoltare personala – schimbarea/restructurarea din perspectiva psihodinamica.	Exercițiul, dezbateri.	2
Act.3. Autocunoastere si dezvoltare personala – schimbarea/restructurarea din perspectiva psihodramei.	Exercițiul, dezbateri.	2
Act.4.Explorarea identitatii prin psihodrama.	Exercițiul, dezbateri.	2
Act.5.Dezvoltarea abilităților de comunicare si relationare prin tehnicile inversiunii de rol, oglindire si solilocviu in context terapeutic.	Exercițiul, dezbateri.	2
Act.6.Psihodrama in rezolvarea conflictelor si dezvoltarea personala – aplicatie : conducerea unei sesiuni scurte.	Exercițiul, dezbateri.	2
Act.7.Aplicarea tehnicilor de baza in scenarii de grup – aplicatie practica a studentilor.	Exercițiul, dezbateri.	2
Total ore seminar/laborator		14

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Abric, J-C. 2022. Psihologia comunicării. Teorii și metode, Polirom: Iași.
	Akhtar, S. 2021. Intervenții neobișnuite. Modificări ale cadrului, metodei și relației în psihoterapie și psihanaliză.
	Greenberg, L.S., Malberg, N.T, Tom.kins, m.A. 2020. Lucrând cu emoția în terapia dinamică, terapia cognitiv-comportamentală și terapia centrată pe emoții, Editura Trei: București.
	Ionescu, D. 2020. Analiză și dezvoltare personală, Polirom: Iași.
	Nelson-Jones. 2014. Manual de consiliere. Învăț ce să spui ca să ajuți, Editura Trei: București.
	Moreno, J. L. (1953). Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama. Beacon House.
	Moreno, J. L. (1946). Psychodrama, Volume 1: First Book on Psychodrama. Beacon House.
	Blatner, A. (1996). Acting-In: Practical Applications of Psychodramatic Methods.Springer Publishing.
	Karp, M., Holmes, P., & Tauvon, K. B. (1998). The Handbook of Psychodrama. Routledge.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Baim, C., Burmeister, J., & Maciel, M. (2007). Psychodrama: Advances in Theory and Practice. Routledge.
	Agabrian, M. 2008. Strategii de comunicare eficientă, Institutul European: Iași.
	Albu, G. 2007. Comunicarea interpersonală, Institutul European: Iași.
	Albu, G. 2013. Relațiile interpersonale, Institutul European: Iași.
	Enăchescu, C. 2004. Tratat de igienă mintală, Polirom: Iași.
	Rime, B. 2008. Comunicarea socială a emoțiilor, Editura Trei: București.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

Conținuturile predate sunt în acord cu formarea competențelor profesionale și transversale asumate de programul de licență. Informațiile transmise sunt în acord cu reglementările în vigoare care fundamentează și reglementează exercitarea profesiei de psiholog în România.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁷
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	<div>Teste pe parcurs²⁸:</div> <div>-</div> <div>Teme de casă:</div> <div>-</div> <div>Alte activități²⁹:</div> <div>-</div> <div>Evaluare finală: examinare orală</div> <div>50% (min. 5)</div>	50% (minim 5)	CEF
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)	50% (minim 5)	CEF
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	<ul style="list-style-type: none"> • Chestionar scris • Răspuns oral • Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. • Demonstrație practică 	-	
11.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect 	-	
11.5 Standard minim de performanță ³⁰ Pentru fiecare probă de evaluare sumativă standardul minim admisibil pentru promovarea examenului este obținerea a cel puțin jumătate (50%) din punctaj.				

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării:

0	1
---	---

 /

1	0
---	---

 /

2	0
---	---

2	4
---	---

Data avizării în Departament: | 0 | 2 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

	Grad didactic, titlul, prenume, nume	Semnătura
--	---	------------------

Titular disciplină	Psih. Mihaela Hurdubelea	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Mihaela Bucuță	
Director Departament	Conf. univ. dr. Mihaela Bucuță	

¹Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹Între 7 și 14 ore

¹⁰Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSpD} \times C_C + \text{TOApSpD} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSpD = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSpD = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸Din planul de învățământ

¹⁹Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰Titluri de capitole și paragrafe

²¹Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²²Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²³Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁷ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

³⁰ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.