



FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe Socio-Umane
1.3. Departament	Psihologie
1.4. Domeniul de studiu	Psihologie
1.5. Ciclu de studii ¹	Master
1.6. Specializarea	Psihologie medico-legală și criminalistică. Evaluare și intervenție

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Optimizare și dezvoltare personală. Coaching psihologic.			Cod	FSSU.PSI.PML.M.P O.4.1100.E-4.3
2.2. Titular activități de curs	B. Florea				
2.3. Titular activități practice	B. Florea				
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	2	2.6. Tipul de evaluare ⁴	C
2.7. Regimul disciplinei ⁵	A	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	S		

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
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 – total ore din planul de învățământ					
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 individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat ⁹					10
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ (NOSI _{sem})					72
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD _{sem})					28
3.5. Total ore pe semestru ¹² (NOAD _{sem} + NOSI _{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	Evaluarea adultului, Evaluarea copilului și adolescentului, Psihoterapii individuale și de grup.
4.2. Competențe	De operare cu noțiuni avansate de evaluare psihologică a copilului și adultului, psihoterapie, de redactare a unui raport de evaluare psihologică (adulți și copii). Capacitatea de analiză critică a literaturii de specialitate din domeniul Psihoterapiei;

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Sală de curs Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector)
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	Sală de seminar Sistem de proiecție video (PC/laptop, videoproiector) Xerox și hârtie pentru multiplicarea materialelor didactice

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

		Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Cunoașterea bazei teoretice și a eticii profesionale în consilierea psihologică și psihoterapie, cu accent pe optimizarea și dezvoltarea personală.	0.25
	CP2	Realizarea evaluării clinice individuale/de grup în contextul intervenției ce vizează optimizarea și dezvoltarea personală.	0.25
	CP3	Intervenție, asistență, consultanță psihologică - elaborarea, implementarea, monitorizarea și evaluarea intervențiilor psihologice individuale și de grup ce vizează optimizarea și dezvoltarea personală și profesională.	0.25
	CP4	Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare în domeniul psihoterapiei.	0.25
	CP5	Elaborarea și realizarea de programe de optimizare și dezvoltare personală și profesională pornind de la analiza nevoilor clientului, proiectarea și susținerea workshopurilor în cadru definit de competențe.	1.00
	CP6	Dezvoltarea de intervenții de grup, servicii ce implică grupuri pe baza teoriilor/ paradigmatelor psihologice.	0.50
6.2. Competențe transversale	CT1	Competențe personale: de autonomie, de responsabilitate, de reflecție critică asupra propriei activități și competențe, capacitate de autoevaluare, de optimizare și dezvoltare personală și profesională.	0.75
	CT2	Competențe interpersonale: inteligență socială, comunică și lucrează eficient în echipă, integrează cunoștințele de specialitate în viața de zi cu zi, se implică în viața academică și a comunității.	0.50
	CT3	Competențe etice: explică și aplică standardele de calitate ale serviciilor psihologice, își stabilește propriul sistem de	0.25



		dezvoltare și menținere a calității serviciilor proprii; își dezvoltă în mod regulat competențele, funcție de evoluțiile din domeniu și de schimbarea standardelor și cerințelor profesionale la nivel national și international; comportament etic în relațiile cu semenii, atât în cadru profesional cât și personal.	
--	--	---	--

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

7.1. Obiectivul general	Obiectivul general este acela de a oferi o perspectivă teoretică dar în special practică, experiențială, asupra problematicei optimizării personale și coachingului psihologic. Asigurarea unui bagaj de cunoștințe necesar și suficient pentru a putea proiecta diferite strategii de coaching.
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea caracteristicilor definitorii ale procesului de dezvoltare personală și coaching Înțelegerea principalelor metode și tehnici de dezvoltare personală și de coaching individual și de grup. Asigurarea unui bagaj de cunoștințe necesar și suficient pentru a putea proiecta diferite strategii de coaching. Dezvoltarea abilităților de utilizare a metodelor și tehnicilor de coaching. Formarea abilităților de a concepe un program de coaching. Formarea capacităților de evaluare a unui program de coaching. Cunoașterea și însușirea codului deontologic al psihologului; Înțelegerea procesului de supervizare în coaching și în practica psihologică.

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Curs 1,2 Dezvoltare personală și Coaching: - noua tehnologie de învățare și schimbare. Modele de coaching..	prelegere dezbatere	2
Curs 3,4 Procesul de dezvoltare personală. Procesul de coaching.	prelegere dezbatere demonstrații/aplicații practice	2
Curs 5,6 Instrumente și tehnici de coaching. Asumarea rolurilor. Autocunoașterea. Comunicarea.	prelegere dezbatere demonstrații/aplicații practice	2
Curs 7,8 Instrumente și tehnici. Lucrul cu convingerile autodistructive. Lucrul cu emoțiile. Prelucrarea rezistenței.	prelegere dezbatere demonstrații/aplicații practice	2
Curs 9,10 Mindfulness și Coaching.	prelegere aplicații practice	2
Curs 11,12 Tehnici de rezolvare a problemelor. Jurnalul și hărțile mentale	prelegere demonstrații/aplicații practice	2
Curs 13,14 Evaluare, tendințe și probleme viitoare în coaching. Etică aplicată.	prelegere dezbatere demonstrații/aplicații practice	2
Total ore curs:		14



8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar²²/ 8.2.b. Laborator²³/ 8.2.c. Proiect²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Act.1 Coach- agent al schimbării. Competențele de coaching. Schimbarea organizațională și schimbare personală.	dezbateri demonstrații/aplicații practice	2
Act.2 Parteneriatul, Planul de acțiune, Ciclul de Coaching, Evaluarea. Aplicații. Prezentare de caz.	dezbateri demonstrații/aplicații practice/prezentare de caz joc de rol/role training	2
Act.3 Metode și tehnici de acțiune în coaching. Inversiunea de rol, Atomul profesional.Comunicarea. Aplicații. Prezentare de caz.	Dezbateri/prezentare de caz demonstrații/aplicații practice joc de rol/role training	2
Act.4 Metode și tehnici de acțiune în lucrul cu convingerile, emoțiile, rezistențele	Dezbateri/prezentare de caz demonstrații/aplicații practice joc de rol/role training	2
Act.5 Mindfulness relațional. Practici de cultivare a mindfulnessului în procesul de coaching.	Dezbateri/prezentare de caz demonstrații/aplicații practice joc de rol/role training	2
Act.6 Tehnici de rezolvare a problemelor. Aplicații.	Dezbateri/prezentare de caz demonstrații/aplicații practice joc de rol/role training	2
Act.7 Supervizare în coaching. Etică aplicată.	dezbateri demonstrații/aplicații practice joc de rol/role training	2
Act.12 Grupuri de dezvoltare personală: Activități de dezvoltare personală.	dezbateri demonstrații/aplicații practice joc de rol/role training	2
Act.13 Grupuri de training în organizații; formarea continuă a adulților.	dezbateri demonstrații/aplicații practice joc de rol/role training	2
Act.14 Dezvoltare personală, formare, intervizare și supervizare în psihoterapia de grup.	dezbateri demonstrații/aplicații practice	2
Total ore seminar/laborator		14



9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Cardon, A. (2003) Coaching pentru echipele de directori, București, Editura CODECS. Kimsey-House, H., Kimsey-House, K., Sandahl, P. (2011) Co-Active Coaching. Changing Business, transforming lives. Boston. Zeus, P., Skiffington, S. (2008) Coaching în organizații. Ghid complet. București, Editura CODECS. Zeus, P., Skiffington, S. (2008) Coaching în organizații. Instrumente și tehnici. București, Editura CODECS.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Dotti, L. (2002) Forma e Azione. Metodi e tecniche psicodrammatiche nella formazione e nell' intervento sociale. Milano, FrancoAngeli. Yalom, I.D., Leszcz, M. (2008) Tratat de psihoterapie de grup. Teorie și practică, București, Editura Trei.

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

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în domeniul dezvoltării personale, a coaching-ului, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente din literatura de specialitate. De asemenea, tematica disciplinei discută modalități de intervenție la nivel de grup relevante pentru aplicațiile psihologiei cerute pe piața muncii (Dezvoltare personală și profesională/coaching). Cursul și seminarul asigură prerechizitele necesare și contribuie la formarea profesională în domeniul clinic (psihologie clinică, consiliere psihologică și psihoterapie), așa cum este ea descrisă în legislația națională și normele și standardele CPR.

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)	Teste pe parcurs ²⁸ :	%	40% (minim 5)	CEF
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁹ :	%		
		Evaluare finală:	% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		60% (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		% (minim 5)	
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		% (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță ³⁰ Obținerea notei 5 la examenul scris (reflectă CP1, CP2, CP3, CP4, CP6 și elaborarea unui portofoliu la seminar, pentru care să obțină nota 5 (reflectă CP2, CP3, CP6 și CT1, CT2 și CT3))					

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: |2|9| / |0|9| / |2|0|2|4|

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

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	B. Florea	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. habil. Marius Milcu	
Director Departament	Conf. univ. dr. Mihaela Bucuță	



¹ Licență / 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

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

⁶ Categoria 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.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 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)

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

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
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = 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

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

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

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

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

¹⁸ Din planul de învățământ

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

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

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

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

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

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

²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Legătura 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.

²⁹ Cercuri 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.