

## 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. Ciclul de studii <sup>1</sup>	Master
1.6. Specializarea	Psihologia muncii și organizațională. Diagnoză și intervenție ocupațională

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Optimizare și dezvoltare personală. Coaching psihologic			Cod	FSSU.PSI.PMODIO. M.SO.4.1100.C-4.1
2.2. Titular activități de curs	Psih. exp. Bogdan FLOREA				
2.3. Titular activități practice	Psih. exp. Bogdan FLOREA				
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	2	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	4	2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	E
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	P		

### 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				<b>2</b>
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 <sup>7</sup>
14	14				<b>28</b>
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					11
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat <sup>9</sup>					7
Examinări <sup>10</sup>					4
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>72</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>28</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>100</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>4</b>

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

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	
4.2. Competențe	

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

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	Sala echipată cu tablă inteligentă/ clasică, sistem de sonorizare, calculator/ laptop, videoproiector, conexiune internet, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	Sala echipată cu tablă inteligentă/ clasică, sistem de sonorizare, calculator/ laptop, videoproiector, conexiune internet, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line

**6. Competențe specifice acumulate** <sup>17</sup>

Număr de credite alocate disciplinei <sup>18</sup>			Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	Analiza nevoilor, formularea obiectivelor și identificarea problematicilor specifice pieței muncii și mediului de afaceri în ceea ce privește: operarea cu concepte fundamentale și avansate în domeniul psihologiei muncii și organizaționale, a transporturilor și serviciilor	0,5
	CP2	Elaborarea/ proiectarea/ planificarea, implementarea de programe de intervenție și evaluarea intervenției la nivel individual, de grup și organizațional	0,5
	CP3	Realizarea de cercetări, care să răspundă unor probleme din practica organizațională și ocupațională specifică	0,5
	CP4	Design-ul, elaborarea, dezvoltarea, testarea și implementarea de proceduri, metode, tehnici, instrumente și produse, necesare derulării proceselor specifice mediului muncii și gestionării resursei umane	0,5
	CP5	Comunicarea, raportarea rezultatelor (redactarea rapoartelor și acordarea de feed-back) și marketing-ul profesional;	0,5
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	de rezolvare a problemelor la nivel individual, ocupațional și organizațional, în funcție de context și de comunicare / relaționare cu beneficiarii/ clienții, în contexte (inter)culturale ocupaționale și paliere ierarhice diverse;	0,5
	CT2	De executare a unor sarcini profesionale complexe, în condiții de autonomie și de independență profesională;	0,5
	CT3	de asigurare a calității serviciilor, de cunoaștere și respectare a eticii profesionale din domeniul de activitate;	0,5

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

7.1. Obiectivul general	de a oferi o perspectivă teoretică dar în special practică, experiențială, asupra problematicii optimizării personale și coachingului psihologic
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea caracteristicilor definitorii ale procesului de dezvoltare personală și coaching Înțelegerea principalelor metode și tehnici de dezvoltare 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 Înțelegerea procesului de supervizare în coaching și în practica psihologică

	Cunoașterea și însușirea codului deontologic al psihologului
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs <sup>20</sup>	Metode de predare <sup>21</sup>	Nr. ore
Curs 1 Dezvoltare personală și Coachingul- noua tehnologie de învățare și schimbare. Modele de coaching. Coaching și schimbarea în organizații.	Expunere, prelegere, prezentare a problematicei studiate, dezbatere, problematizare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 2 Procesul de dezvoltare personală. Procesul de coaching.	Expunere, prelegere, prezentare a problematicei studiate, dezbatere, problematizare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 3 Instrumente și tehnici de coaching. Asumarea rolurilor. Autocunoașterea. Comunicarea.	Expunere, prelegere, prezentare a problematicei studiate, dezbatere, problematizare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 4 Instrumente și tehnici. Lucrul cu convingerile autodistructive. Lucrul cu emoțiile. Prelucrarea rezistenței.	Expunere, prelegere, prezentare a problematicei studiate, dezbatere, problematizare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 5 Mindfulness și Coaching.	Expunere, prelegere, prezentare a problematicei studiate, dezbatere, problematizare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 6 Tehnici de rezolvare a problemelor. Jurnalele și hărțile mentale.	Expunere, prelegere, prezentare a problematicei studiate, dezbatere, problematizare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 7 Evaluare, tendințe și probleme viitoare în coaching. Etică aplicată.	Expunere, prelegere, prezentare a problematicei studiate, dezbatere, problematizare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>14</b>
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar <sup>22</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>23</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>24</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>25</sup> )	Metode de predare	Nr. ore
Act.1 Coach- agent al schimbării. Competențele de coaching. Schimbarea organizațională și schimbare personală.	Studiu de caz, demonstrație, role playing, role training, metode de gândire critică, exercițiu	2

Act.2 Parteneriatul, Planul de acțiune, Ciclul de Coaching, Evaluarea. Aplicații. Prezentare de caz.	Studiu de caz, demonstrație, role playing, role training, metode de gândire critică, exercițiu	2
Act.3 Metode și tehnici de acțiune în coaching. Inversiunea de rol, Atomul profesional.Comunicarea. Aplicații. Prezentare de caz.	Studiu de caz, demonstrație, role playing, role training, metode de gândire critică, exercițiu	2
Act.4 Metode și tehnici de acțiune în lucrul cu convingerile, emoțiile, rezistențele.	Studiu de caz, demonstrație, role playing, role training, metode de gândire critică, exercițiu	2
Act.5 Mindfulness relațional. Practici de cultivare a mindfulnessului în procesul de coaching.	Studiu de caz, demonstrație, role playing, role training, metode de gândire critică, exercițiu	2
Act.6 Tehnici de rezolvare a problemelor. Aplicații.	Studiu de caz, demonstrație, role playing, role training, metode de gândire critică, exercițiu	2
Act.7 Supervizare în coaching. Etică aplicată.	Studiu de caz, demonstrație, role playing, role training, metode de gândire critică, exercițiu	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>14</b>

## 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, Bucurști, Editura Trei.

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>26</sup>

Se realizează prin contacte/ întâlniri periodice cu angajatori, absolvenți și membri ai comunității academice, pentru analiza/ actualizarea problematicilor și adaptarea conținuturilor/ competențelor.

## 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>27</sup>
		Teste pe parcurs <sup>28</sup> : %	% (minim 5)	nCPE



11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teme de casă:	%		
		Alte activități <sup>29</sup> :	%		
		Evaluare finală: Examen scris	50% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (studii de caz/ referate/ aplicații practice/ 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	• 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	• Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect		% (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță <sup>30</sup> : Obținerea notei 5 la examenul scris (reflectă CP1, CP2, CP3, CP4, CP5 și elaborarea unui portofoliu la seminar, pentru care să obțină nota 5 (reflectă CP2, CP3 CP4, CP5 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 | 3 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

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

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titulari disciplină	Psih. exp. Bogdan FLOREA	
Responsabil program de studii	Conf. dr. Adrian Tudor BRATE	
Director Departament	Conf. dr. Mihaela BUCUȚĂ	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

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

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

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

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> 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.)

<sup>13</sup> 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<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = 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

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

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

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

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>29</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

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