

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 - 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	de Științe Socio-Umane
1.3. Departament	Psihologie
1.4. Domeniul de studiu	Psihologie
1.5. Ciclul de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Psihologie

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Psihologie Pozitivă	Cod	FSSU.PSI.PSI.L.SA.6.2100.C-4.9
2.2. Titular activități de curs	Anamaria Gavra		
2.3. Titular activități practice	Luiza Oana Rebeca		
2.4. An de studiu ²	3	2.5. Semestrul ³	6
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
2	1				3
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
28	14				42
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15

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.)

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

Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14
Tutoriat ⁹	7
Examinări ¹⁰	2
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSIsem)	58
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)	42
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOADsem + NOSIsem)	100
3.6. Nr ore / ECTS	25
3.7. Număr de credite¹³	4

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.). De asemenea, se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice

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

$$\text{Nr.credite} = \text{NOCpSpD} \times \text{CC} + \text{NOApSpD} \times \text{CATOCpSdP} \times \text{CC} + \text{TOApSdP} \times \text{CA} \times 30 \text{ credite}$$

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
- CC/CA = 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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Psihologia dezvoltării, Competențe și abilități în practica psihologică, Psihologie clinică
4.2. Competențe	Operare cu caracteristicile individuale datorate particularităților de dezvoltare. Utilizare a metodelor și tehnicilor de comunicare și relaționare în contextul practicii psihologice. Operare cu conceptele specifice domeniului psihologiei clinice.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Sală dotată cu sistem de proiecție video (PC/laptop și videoproiector sau tablă inteligentă) și conexiune la internet; acces la tehnologii digitale (utilizarea google classroom în procesul de învățare).
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ¹⁶	Sală dotată cu sistem de proiecție video (PC/laptop și videoproiector sau tablă inteligentă) și conexiune la internet; acces la tehnologii digitale (utilizarea google classroom în procesul de învățare).

6. Rezultate ale învățării¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei:				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Absolvenții vor putea să: a) identifice pertinent principalele caracteristici asociate sănătății mentale și bunăstării psihologice; b) localizeze adecvat principalele teorii psihologice în paradigmele dominante ale discipline; c) explice conceptele fundamentale din psihologia pozitivă, precum starea de bine subiectivă, fericirea, optimismul, flow-ul, sensul vieții, recunoștința, reziliența și forțele caracterului.	Absolvenții vor putea să: a) adapteze terminologia psihologică în comunicarea cu diferite categorii socio-profesionale; b) calibreze adecvat comportamentul în contactul cu clienți aflați în diferite stări emoționale; c) aleagă și adapteze tehnici și intervenții din psihologia pozitivă în contexte educaționale, organizaționale sau clinice, în vederea susținerii dezvoltării personale și profesionale a indivizilor.	Absolvenții vor putea să: a) manifeste deschidere interpersonală prin disponibilitatea de a răspunde nevoilor și obiectivelor clientului; b) activeze o deschidere colaborativă în lucrul cu clienții și alte persoane; c) aleagă și adapteze tehnici și intervenții pozitive în funcție de nevoile și contextul beneficiarului.	1

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu 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 Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)



RÎ 2	<p>Absolvenții vor putea să:</p> <p>a) descrie principalele teorii ale comportamentului individual, de echipă sau organizațional, precum și ale schimbării/dezvoltării;</p> <p>b) identifice principalele constructe care sunt măsurate (prin metode cantitative și calitative) sau asupra cărora se intervine (ex: PERMA, broaden-and-build, teoria experienței optime).</p>	<p>Absolvenții vor putea:</p> <p>a) elabora designuri de cercetare, intervenție și evaluare psihologică susținute robust teoretic și metodologic;</p> <p>b) alege metodele și strategiile lor de implementare, luând în considerare obiectivele evaluării/intervenției, starea clienților și contextul acestora (PERMA, broaden-and-build, flow etc.).</p>	<p>Absolvenții vor putea să:</p> <p>a) utilizeze evaluări, intervenții și diagnoze psihologice fundamentate în mod responsabil, ținând cont de contextul și nevoile beneficiarului;</p> <p>b) activeze o gândire critică orientată spre ipoteze, prin dorința de a reflecta asupra propriilor acțiuni</p> <p>c) integreze teoriile pozitive în practici de consiliere, educație sau dezvoltare personală, contribuind activ la bunăstarea indivizilor sau grupurilor.</p> <p>d) argumenteze și justifice alegerile teoretice făcute în activități practice, dovedind gândire critică și etică profesională.</p>	1
RÎ 3	<p>Absolvenții vor putea să:</p> <p>a) identifice principalele proceduri derivate din metodele specifice de evaluare/intervenție sau servicii pentru clienți.</p> <p>b) distingă posibilele dificultăți și probleme care pot apărea din metoda/serviciul în sine, specificitatea clienților etc., și modalitățile de depășire a acestor dificultăți în interacțiunea cu clientul.</p> <p>c) analizeze relațiile dintre factorii pozitivi și dimensiuni cheie ale vieții psihice (ex: sănătate mintală, performanță, relații interpersonale).</p>	<p>Absolvenții vor putea:</p> <p>a) analiza și interpreta datele empirice din cadrul unui demers de cercetare/intervenție și de evaluare psihologică;</p> <p>b) implementa metode specifice de evaluare/intervenție în condiții diferite și cu clienți diferiți;</p> <p>c) elabora rapoarte sau studii de caz care explorează impactul resurselor pozitive asupra adaptării și funcționării individuale.</p>	<p>Absolvenții vor putea să:</p> <p>a) opereze flexibil cu datele colectate în cadrul demersului psihologic, ținând cont de obiectivele intervenției sau evaluării;</p> <p>b) manifeste calm, echilibru profesional și capacitate de adaptare în diferite contexte</p> <p>c) integreze rezultatele analizelor în proiectarea de intervenții menite să sprijine sănătatea mintală și echilibrul emoțional.</p>	1
RÎ 4	<p>Absolvenții vor putea să:</p> <p>a) opereze cu constructe teoretice, care sunt clar delimitate de</p>	<p>Absolvenții vor putea să:</p> <p>a) colecteze și interpreteze pertinent datele de evaluare în raport cu criteriile de</p>	<p>Absolvenții vor putea să:</p> <p>a) demonstreze disponibilitate de a accepta rezultatele evaluării care nu sunt așteptate și de a acționa cu</p>	1

cunoașterea de simț comun, ce sunt valorificate în măsuri psihologice cu caracteristici psihometrice robuste; b) identifice principalele metode de cercetare cantitativă și calitativă pentru colectarea, analiza și interpretarea datelor c) descrie instrumentele de evaluare utilizate în psihologia pozitivă și fundamentele științifice ale aplicării lor.	calitate, etică și obiectivele evaluării; b) aplice corect chestionare și scale validate științific (ex: SWLS, PANAS, VIA-IS) în contexte educaționale, clinice sau organizaționale; c) detecteze/analizeze detaliile notabile, realizeze reflecția critică și adaptarea evaluării pentru a asigura calitatea procesului; d) elaboreze activități, exerciții și planuri de intervenție bazate pe principiile psihologiei pozitive.	integritate în situațiile problematice intervenite; b) se raporteze empatic la client, prin dorința de a înțelege și împărtăși sentimentele clienților și ale altora, precum și propriile reacții; c) manifeste flexibilitate prin disponibilitatea de a explora diferite interpretări ale rezultatelor evaluării și de a analiza și propriile prejudecăți.	
---	---	---	--

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

7.1. Obiectivul general	Înțelegerea conceptelor fundamentale ale psihologiei pozitive, inclusiv a relației acestora cu sănătatea mentală, starea de bine și experiențele pozitive. Aplicarea integrată a conceptelor fundamentale ale psihologiei pozitive și a demersului științific în psihologie pentru evaluarea și intervenția psihologică la nivel individual, de grup și organizațional. Aplicarea cunoștințelor din psihologia pozitivă în prevenția dificultăților psihologice, optimizarea personală, tratamentul tulburărilor mintale și activitatea de cercetare.
7.2. Obiectivele specifice	-Utilizarea metodelor de evaluare a comportamentelor și a analizei funcționale a comportamentelor în contextul psihologiei pozitive. -Înțelegerea principiilor de bază ale tehnicilor cognitiv-comportamentale și experiențiale. -Implementarea unor metode și tehnici de intervenție din domeniul experiențial și cognitiv-comportamental în contextul psihologiei pozitive. -Evidențierea utilității metodelor și tehnicilor de intervenție din domeniul experiențial și cognitiv-comportamental în diverse domenii ale psihologiei.

8. Conținuturi

8.1. Curs¹⁸		Metode de predare¹⁹	Nr. ore
Curs 1	Introducere în Psihologia pozitivă.	Metodele utilizate în predare vor stimula: - învățarea experiențială: accesarea, prin reflecție spontană a experienței personale, privind tipurile de resurse utilizate în confruntarea cu situații provocatoare, stresante etc; comunicare și dezbateri în grupuri mici a/asupra informațiilor accesate; stimularea	2

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

		<p>adresării unor întrebări de clarificare în cadrul feedback-ului profesor-student, student-profesor; student-student; implicarea mecanismul de feedforward în situațiile de instruire înainte de transmiterea noului conținut care să permită identificarea așteptărilor și nevoilor de cunoaștere ale studenților.</p> <p>-învățarea activ-participativă folosind: explicația, învățarea prin problematizare;</p> <p>-învățarea autodirijată: feedback student-profesor și profesor-student.</p>	
Curs 2	Definiții ale stării de bine și ale fericirii. Perspective asupra fericirii.	<p>Metodele utilizate în predare vor stimula:</p> <p>-învățarea experiențială folosind materiale audio-video;</p> <p>-învățarea activ-participativă folosind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - studiul de caz: confruntarea studenților cu cazul/situația problemă și înțelegerea acestuia; reflectare personală asupra cazului, stabilirea aspectelor clare și a celor neclare; adresarea de întrebări de lămurire și de autoîntrebări; documentare prin inițierea de conversații cu profesorul și cu colegii; elaborarea variantelor de rezolvare a situației-problemă; examinarea critică a acestor variante de rezolvare prin compararea eficacității lor în raport cu contextul dat; selectarea și argumentarea variantei optime de soluționare a situației-problemă; integrarea noilor achiziții în sistemul cognitiv propriu. - explicația în scopul creșterii caracterul operațional al conceptelor discutate; -feedback-ul de sondare: bucla profesor-student și student-profesor. 	2
Curs 3	Gândirea pozitivă.	<p>Metodele utilizate în predare vor stimula:</p> <p>-învățarea prin problematizare: confruntarea cu problema formulată de profesor; feedback de înțelegere dinspre profesor spre student; feedback dinspre student spre profesor privind identificarea dificultăților în rezolvarea problemei și a disponibilității de a o rezolva; soluționarea problemei în grupuri mici prin prelucrarea informațiilor puse la dispoziție de către profesor, experimentări, tatonări reflexive colective și feedback inter-colegial; feedback student-profesor și profesor-student; implicarea mecanismul de feedforward în situațiile de instruire înainte de transmiterea noului conținut care să permită identificarea nevoilor de cunoaștere ale studenților.</p>	2

		-învățarea activ-participativă folosind: explicația în scopul creșterii caracterul operațional al conceptelor discutate; -învățarea autodirijată: feedback student-profesor și profesor-student.	
Curs 4	Emoțiile pozitive: teorii și factori determinanți.	Metodele utilizate în predare vor stimula: -învățarea experiențială: accesarea, prin reflecție spontană a experienței personale, privind sursele emoțiilor pozitive; comunicare și dezbateri în grupuri mici a/asupra informațiilor accesate; stimularea adresării unor întrebări de clarificare în cadrul feedback-ului profesor-student, student-profesor; student-student; implicarea mecanismul de feedforward în situațiile de instruire înainte de transmiterea noului conținut care să permită identificarea așteptărilor și nevoilor de cunoaștere ale studenților. -învățarea activ-participativă folosind: studiul de caz și explicația; -învățarea autodirijată: feedback student-profesor și profesor-student.	2
Curs 5	Motivație și scopuri.	Metodele utilizate în predare vor stimula: -învățarea prin problematizare: confruntarea cu problema formulată de profesor; feedback de înțelegere dinspre profesor spre student; feedback dinspre student spre profesor privind identificarea dificultăților în rezolvarea problemei și a disponibilității de a o rezolva; soluționarea problemei în grupuri mici prin prelucrarea informațiilor puse la dispoziție de către profesor, experimentări, tatonări reflexive colective și feedback inter-colegial; feedback student-profesor și profesor-student; implicarea mecanismul de feedforward în situațiile de instruire înainte de transmiterea noului conținut care să permită identificarea nevoilor de cunoaștere ale studenților. -învățarea activ-participativă folosind explicația în scopul creșterii caracterul operațional al conceptelor discutate; -feedback-ul de sondare: bucla profesor-student și student-profesor.	2
Curs 6	Comportamentele prosoziale și sinele: valori și puncte forte.	Metodele utilizate în predare vor stimula: -învățarea experiențială folosind materiale audio-video; -învățarea activ-participativă folosind: - studiul de caz: confruntarea studenților cu cazul/situația problemă și înțelegerea acestuia; reflectare personală asupra cazului, stabilirea aspectelor clare și a celor neclare; adresarea de întrebări de lămurire și de	2

		<p>autoîntrebări; documentare prin inițierea de conversații cu profesorul și cu colegii; elaborarea variantelor de rezolvare a situației-problemă; examinarea critică a acestor variante de rezolvare prin compararea eficacității lor în raport cu contextul dat; selectarea și argumentarea variantei optime de soluționare a situației-problemă; integrarea noilor achiziții în sistemul cognitiv propriu.</p> <p>- învățarea autodirijată: feedback student-profesor și profesor-student.</p>	
Curs 7	Autocompasiunea și compasiunea.	<p>Metodele utilizate în predare vor stimula:</p> <ul style="list-style-type: none"> - învățarea experiențială prin: accesarea, în urma procesului de reflecție dirijată, a informațiilor personale privind compasiunea și autocompasiunea; stimularea feedback-ului interior prin feedback de la propriul mesaj coroborat cu mesajele transmise de colegi; stimularea adresării unor întrebări de clarificare în cadrul feedback-ului profesor-student, student-profesor; student-student. - învățarea activ-participativă folosind: <ul style="list-style-type: none"> - studiul de caz: confruntarea studenților cu cazul/situația problemă și înțelegerea acestuia; reflecție personală asupra cazului, stabilirea aspectelor clare și a celor neclare; adresarea de întrebări de lămurire și de autoîntrebări; documentare prin inițierea de conversații cu profesorul și cu colegii; elaborarea variantelor de rezolvare a situației-problemă; examinarea critică a acestor variante de rezolvare prin compararea eficacității lor în raport cu contextul dat; selectarea și argumentarea variantei optime de soluționare a situației-problemă; integrarea noilor achiziții în sistemul cognitiv propriu. - învățarea autodirijată: feedback student-profesor și profesor-student. 	2
Curs 8	Teorii, procese și modalități de evaluare a înțelepciunii.	<p>Metodele utilizate în predare vor stimula:</p> <ul style="list-style-type: none"> - învățarea prin problematizare: confruntarea cu problema formulată de profesor; feedback de înțelegere dinspre profesor spre student; feedback dinspre student spre profesor privind identificarea dificultăților în rezolvarea problemei și a disponibilității de a o rezolva; soluționarea problemei în grupuri mici prin prelucrarea informațiilor puse la dispoziție de către profesor, experimentări, tatonări reflexive colective 	2

		și feedback inter-colegial; feedback student-profesor și profesor-student; -învățarea activ-participativă folosind: studiul de caz și explicația în scopul creșterii caracterul operațional al conceptelor discutate; -feedback-ul de sondare: bucla profesor-student și student-profesor	
Curs 9	Starea de Flow a conștiinței: mecanisme și consecințe asupra funcționării persoanei.	Metodele utilizate în predare vor stimula: -învățarea activ-participativă folosind: - studiul de caz: confruntarea studenților cu cazul/situația problemă și înțelegerea acestuia; reflectare personală asupra cazului, stabilirea aspectelor clare și a celor neclare; adresarea de întrebări de lămurire și de autoîntrebări; documentare prin inițierea de conversații cu profesorul și cu colegii; elaborarea variantelor de rezolvare a situației-problemă; selectarea și argumentarea variantei optime de soluționare a situației-problemă; integrarea noilor achiziții în sistemul cognitiv propriu. - explicația: analiza conceptului în funcție de criteriile operaționale stabilite; - învățarea experiențială: accesarea, prin reflecție spontană, a experienței personale privind starea de flow; comunicare și dezbateri în grupuri mici a/asupra informațiilor accesate; stimularea adresării unor întrebări de clarificare în cadrul feedback-ului profesor-student, student-profesor, student-student.	2
Curs 10	Empatia și altruismul.	Metodele utilizate în predare vor stimula: -învățarea prin problematizare: confruntarea cu problema formulată de profesor; feedback de înțelegere dinspre profesor spre student; feedback dinspre student spre profesor privind identificarea dificultăților în rezolvarea problemei și a disponibilității de a o rezolva; soluționarea problemei în grupuri mici prin prelucrarea informațiilor puse la dispoziție de către profesor, experimentări, tatonări reflexive colective și feedback inter-colegial; feedback student-profesor și profesor-student; -învățarea activ-participativă folosind: studiul de caz și explicația în scopul creșterii caracterul operațional al conceptelor discutate; -feedback-ul de sondare: bucla profesor-student și student-profesor	2
Curs 11	Starea de bine în copilărie și adolescență.	Metodele utilizate în predare vor stimula: -învățarea experiențială folosind materiale audio-video;	2

		<p>-învățarea activ-participativă folosind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - studiul de caz: confruntarea studenților cu cazul/situația problemă și înțelegerea acestuia; reflectare personală asupra cazului, stabilirea aspectelor clare și a celor neclare; adresarea de întrebări de lămurire și de autoîntrebări; documentare prin inițierea de conversații cu profesorul și cu colegii; elaborarea variantelor de rezolvare a situației-problemă; examinarea critică a acestor variante de rezolvare prin compararea eficacității lor în raport cu contextul dat; selectarea și argumentarea variantei optime de soluționare a situației-problemă; integrarea noilor achiziții în sistemul cognitiv propriu. - învățarea autodirijată: feedback student-profesor și profesor-student. 	
Curs 12	Starea de bine la adulți și la persoanele de vârstă a treia.	<p>Metodele utilizate în predare vor stimula:</p> <ul style="list-style-type: none"> -învățarea experiențială folosind materiale audio-video; -învățarea activ-participativă folosind: <ul style="list-style-type: none"> - studiul de caz: confruntarea studenților cu cazul/situația problemă și înțelegerea acestuia; reflectare personală asupra cazului, stabilirea aspectelor clare și a celor neclare; adresarea de întrebări de lămurire și de autoîntrebări; documentare prin inițierea de conversații cu profesorul și cu colegii; elaborarea variantelor de rezolvare a situației-problemă; examinarea critică a acestor variante de rezolvare prin compararea eficacității lor în raport cu contextul dat; selectarea și argumentarea variantei optime de soluționare a situației-problemă; integrarea noilor achiziții în sistemul cognitiv propriu. - învățarea autodirijată: feedback student-profesor și profesor-student. 	2
Curs 13	Aplicații ale psihologiei pozitive în domeniul educațional.	<p>Metodele utilizate în predare vor stimula:</p> <ul style="list-style-type: none"> -învățarea prin problematizare: confruntarea cu problema formulată de profesor; feedback de înțelegere dinspre profesor spre student; feedback dinspre student spre profesor privind identificarea dificultăților în rezolvarea problemei și a disponibilității de a o rezolva; soluționarea problemei în grupuri mici prin prelucrarea informațiilor puse la dispoziție de către profesor, experimentări, tatonări reflexive colective și feedback inter-colegial; feedback student-profesor și profesor-student; 	2



		-învățarea activ-participativă folosind: studiul de caz și explicația în scopul creșterii caracterul operațional al conceptelor discutate; -feedback-ul de sondare: bucla profesor-student și student-profesor	
Curs 14	Aplicații ale psihologiei pozitive în domeniul organizațional.	Metodele utilizate în predare vor stimula: -învățarea prin problematizare: confruntarea cu problema formulată de profesor; feedback de înțelegere dinspre profesor spre student; feedback dinspre student spre profesor privind identificarea dificultăților în rezolvarea problemei și a disponibilității de a o rezolva; soluționarea problemei în grupuri mici prin prelucrarea informațiilor puse la dispoziție de către profesor, experimentări, tatonări reflexive colective și feedback inter-colegial; feedback student-profesor și profesor-student; -învățarea activ-participativă folosind: studiul de caz și explicația în scopul creșterii caracterul operațional al conceptelor discutate; -feedback-ul de sondare: bucla profesor-student și student-profesor	2
Total ore curs:			28

8.2. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar²⁰/ 8.2.b. Laborator²¹/ 8.2.c. Proiect²²)	Metode de predare	Nr. ore
Act. 1. Empatia. Poate avea empatia efecte negative?	Pentru elaborarea proiectului implementat la seminar este stimulată: - învățarea prin cooperare: evidențierea noilor achiziții prin implicarea colegilor în activități de grup structurate prin raportare la tema proiectului; reflectarea asupra activității, în sensul identificării acțiunilor eficiente sau ineficiente ale participanților și luarea deciziilor privind continuarea sau schimbarea unor activități ca urmare a feedback-ului profesor-	2

²⁰ *Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme*

²¹ *Demonstrație practică, exercițiu, experiment*

²² *Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.*

	<p>student, student-profesor; student-student; discutarea rațională a noilor achiziții în vederea organizării, sistematizării și consolidării acestora.</p> <p>Feedback-ul din partea grupului care a aplicat proiectul în cadrul seminarului este orientat în direcția comunicării etapelor parcurse în pregătirea proiectului: confruntarea cu sarcinile cooperative; repartizarea sarcinilor de lucru în funcție de particularitățile proprii; acceptarea formulării diferitelor idei; dezbateră, pentru a face posibilă circulația și confruntarea valorilor; angajarea într-un proces de reflecție colectivă, căutare comună, tatonare, cercetare și învățare utilizând cunoștințele de care dispun în acel moment; planificarea și gestionarea muncii pentru a realiza proiectul comun; activitățile de monitorizare, feedback constructiv, de stimulare a gândirii critice și de creare a unui climat afectiv stimulat, motivant pentru întreaga echipă.</p> <p>-învățarea activ-participativă folosind: studiul de caz, explicația,</p> <p>-învățarea autodirijată: feedback inter-colegial, feedback profesor-student.</p>	
Act. 2. Recunoștința: ce este și care sunt efectele sale?	<p>Pentru elaborarea proiectului implementat la seminar este stimulată învățarea prin cooperare.</p> <p>Metodele utilizate în predare vor stimula:</p>	2

	<p>-învățarea experiențială folosind materiale audio-video;</p> <p>-învățarea activ-participativă folosind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - studiul de caz: confruntarea studenților cu cazul/situația problemă și înțelegerea acestuia; reflectare personală asupra cazului, stabilirea aspectelor clare și a celor neclare; adresarea de întrebări de lămurire și de autoîntrebări; documentare prin inițierea de conversații cu profesorul și cu colegii; elaborarea variantelor de rezolvare a situației-problemă; examinarea critică a acestor variante de rezolvare prin compararea eficacității lor în raport cu contextul dat; selectarea și argumentarea variantei optime de soluționare a situației-problemă; integrarea noilor achiziții în sistemul cognitiv propriu. <p>-feedback-ul de sondare: bucla profesor-student și student-profesor</p> 	
Act. 3. Creativitatea. Efectele creativității asupra stării de bine și sănătății mintale.	<p>Pentru elaborarea proiectului implementat la seminar este stimulată învățarea prin cooperare.</p> <p>Metodele utilizate în predare vor stimula:</p> <p>-învățarea prin problematizare:</p> <p>confruntarea cu problema formulată de profesor; feedback de înțelegere dinspre profesor spre student; feedback dinspre student spre profesor privind identificarea dificultăților în rezolvarea problemei și a disponibilității de a o</p>	2



	rezolva; soluționarea problemei în grupuri mici prin prelucrarea informațiilor puse la dispoziție de către profesor, experimentări, tatonări reflexive colective și feedback inter-colegial; feedback student-profesor și profesor-student.	
Act. 4. Iertarea: care este relația dintre iertare, stare de bine și sănătate?	Pentru elaborarea proiectului implementat la seminar este stimulată învățarea prin cooperare. Metodele utilizate în predare vor stimula: -învățarea activ-participativă folosind: - studiul de caz: confruntarea studenților cu cazul/situația problemă și înțelegerea acestuia; reflectare personală asupra cazului, stabilirea aspectelor clare și a celor neclare; adresarea de întrebări de lămurire și de autoîntrebări; documentare prin inițierea de conversații cu profesorul și cu colegii; elaborarea variantelor de rezolvare a situației-problemă; examinarea critică a acestor variante de rezolvare prin compararea eficacității lor în raport cu contextul dat; selectarea și argumentarea variantei optime de soluționare a situației-problemă; integrarea noilor achiziții în sistemul cognitiv propriu. -feedback-ul de sondare: bucla profesor-student și student-profesor.	2
Act. 5. Spiritualitate și religiozitate.	Pentru elaborarea proiectului implementat la seminar este stimulată învățarea prin cooperare.	2



	<p>Metodele utilizate în predare vor stimula:</p> <ul style="list-style-type: none">-învățarea experiențială prin accesarea experienței personale în urma unui proces de reflecție spontană;-învățarea activ-participativă folosind:<ul style="list-style-type: none">- studiul de caz: confruntarea studenților cu cazul/situația problemă și înțelegerea acestuia; reflectare personală asupra cazului, stabilirea aspectelor clare și a celor neclare; adresarea de întrebări de lămurire și de autoîntrebări; documentare prin inițierea de conversații cu profesorul și cu colegii; elaborarea variantelor de rezolvare a situației-problemă; examinarea critică a acestor variante de rezolvare prin compararea eficacității lor în raport cu contextul dat; selectarea și argumentarea variantei optime de soluționare a situației-problemă; integrarea noilor achiziții în sistemul cognitiv propriu.-feedback-ul de sondare: bucla profesor-student și student-profesor	
Act. 6. Optimismul și speranța.	<p>Pentru elaborarea proiectului implementat la seminar este stimulată învățarea prin cooperare.</p> <p>Metodele utilizate în predare vor stimula:</p> <ul style="list-style-type: none">-învățarea experiențială prin accesarea experienței personale în urma unui proces de reflecție dirijată: stimularea feedback-ului interior prin feedback de la propriul mesaj coroborat cu mesajele	2

	transmise de colegi; stimularea adresării unor întrebări de clarificare în cadrul feedback-ului profesor-student, student-profesor; student-student.	
Act. 7. Reziliența și dezvoltarea post-traumatică.	Pentru elaborarea proiectului implementat la seminar este stimulată învățarea prin cooperare. Metodele utilizate în predare vor stimula: -învățarea prin problematizare: confruntarea cu problema formulată de profesor; feedback de înțelegere dinspre profesor spre student; feedback dinspre student spre profesor privind identificarea dificultăților în rezolvarea problemei și a disponibilității de a o rezolva; soluționarea problemei în grupuri mici prin prelucrarea informațiilor puse la dispoziție de către profesor, experimentări, tatonări reflexive colective și feedback inter-colegial; feedback student-profesor și profesor-student.	2
Total ore seminar/laborator		14

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	A. Szentagotai & D. David (2017). <i>Tratat de psihologie pozitivă</i> . Iași: Polirom. ISBN 978-973-46-6234-0
	Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. <i>American Psychologist</i> , 55, 5-14.
	Rebega, O.L. (2023). <i>Psihologie pozitivă. Suport de curs în format electronic</i> .
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Keyes, C., & Haidt, J. (2003). Introduction: Human flourishing-the study of that which makes life worthwhile. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), <i>Flourishing: Positive psychology and the life well-lived</i> (pp. 3-12). Washington: American Psychological Association.
	Gable, S. L. & Haidt, J. (2005) What (and why) is positive psychology? <i>Review of General Psychology</i> , Vol 9(2), 103-110
	Tov, B. W. (2018). Well-being concepts and components. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.) <i>Handbook of Well-Being</i> . Salt Lake City, U.T: DEF Publishers

	Ryan & Deci (2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. <i>Annual Review of Psychology</i> , 52, 141-166.
	Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). <i>Social and Personality Psychology Compass</i> , 1(1), 129-145.
	Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. <i>American Psychologist</i> , 56, 218-226.
	Catalino, L. I., Algoe, S. B., & Fredrickson, B. L. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness? <i>Emotion</i> , 14(6), 1155-1161.
	Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. <i>American Psychologist</i> , 55, 68-78.
	McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. <i>Current Directions in Psychological Science</i> , 17, 281-285.
	Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. <i>Emotion Review</i> , 9(3), 183-190.
	Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. <i>Social and personality psychology compass</i> , 5(1), 1-12.
	Harms, P. D., Brady, L., Wood, D., & Silard, A. (2018). Resilience and well-being. <i>Handbook of well-being</i> . Salt Lake City, UT: DEF Publishers
	Oades, L. G., Robinson, P., Green, S., & Spence, G. B. (2011). Towards a positive university. <i>The Journal of Positive Psychology</i> , 6(6), 432-439.
	Kim-Prieto, C., & Miller, L. (2018). Intersection of religion and subjective well-being. <i>Handbook of well-being</i> . Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
	Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2019). Revisiting the sustainable happiness model and pie chart: can happiness be successfully pursued?. <i>The Journal of Positive Psychology</i> , 1-10.
	Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. <i>Psychological Bulletin</i> , 117, 497-529
	Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), <i>The psychology of gratitude</i> (pp. 3 – 18). New York: Oxford University Press.
	McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? <i>Psychological Bulletin</i> , 127, 249-266.
	McCullough, M. E., & vanOyen Witvliet, C. (2002). The psychology of forgiveness. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), <i>Handbook of positive psychology</i> (pp. 446-458). New York: Oxford University Press.
	Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. <i>Cognition and Emotion</i> , 17, 297-314.
	Haidt, J. (2003). Elevation and the positive psychology of morality. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), <i>Flourishing: Positive psychology and the life well-lived</i> (pp. 275-290). Washington: American Psychological Association.
	*Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), <i>Handbook of positive psychology</i> (pp. 257-276). New York: Oxford University Press.
	Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), <i>Positive psychology in practice</i> (pp.405-419). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
	Damon, W. (1999). The moral development of children. <i>Scientific American</i> , 281, 71-78.

	Piliavin, J. A. (2003). Doing well by doing good: Benefits for the benefactor. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), <i>Flourishing: Positive psychology and the life well-lived</i> (pp. 227-248). Washington: American Psychological Association.
	Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. <i>American Psychologist</i> , 56, 216-217.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²³

Conținuturile și metodele de predare/învățare/evaluare sunt selectate și structurate astfel încât să faciliteze îndeplinirea rezultatelor așteptate ale învățării în relație cu formarea competențelor fundamentale și funcționale 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. ²⁴
11.4a Examen / Colocviu	● Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁵ :	-	50 % (minim 5)	CEF
		Teme de casă:	-		
		Alte activități ²⁶ :	-		
		Evaluare finală: eseu individual redactat în baza unui set dat de cerințe, care surprind nivelul de atingere a rezultatelor expectate ale învățării. Nota se calculează prin raportare la baremul de notare și acordarea punctului din oficiu.			
11.4b Seminar	● Frecvența/relevanța intervențiilor răspunsurilor sau	Evaluare continuă de tip formativ și formator prin oferire de feedback constructiv dinspre profesor spre student în diverse secvențe ale procesului de învățare în scopul activizării, motivării, antrenării studenților, stimulării încrederii în forțele și resursele personale, dar și în scopul autoreglării învățării. Se încurajează și feedback-ul dinspre student spre profesor în scopul surprinderii efectelor și eficienței instruirii și formării pe parcursul		50 % (minim 5)	CEF

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁴ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

		derulării acestor procese. Feedforward-ul, ca și retroacțiune anticipată, se utilizează în scopul identificării așteptărilor și nevoilor educaționale ale studenților. Evaluarea inter-colegială se utilizează în scopul stimulării interacțiunii dintre studenți, realizării învățării în relație și împreună cu ceilalți, iar autoevaluarea are rol de autodirijare și autoreglare a propriului proces de învățare. Se consemnează și se notează intervențiile din cadrul activităților individuale și de grup precum și proiectul elaborat în grupuri de lucru și aplicat în cadrul activităților de seminar, iar nota se calculează prin însumarea punctajelor obținute și acordarea punctului din oficiu.		
11.4c Laborator	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate 			
11.4d Proiect	<ul style="list-style-type: none"> • Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese 			
<p>11.5 Standard minim de performanță²⁷</p> <p>Nota finală se compune din:</p> <p>a. punctajul obținut la proba de tip eseu în proporție de 50% (maxim 5 puncte);</p> <p>b. evaluarea sarcinii de semestru 50% (maxim 5 puncte);</p> <p>Condițiile simultane pentru promovarea colocviului la materia Psihologie pozitivă sunt: minim nota 5 la proba de tip eseu și activitatea de seminar.</p> <p>Pentru respectarea diversității și nevoilor studenților, sarcinile de învățare pot fi realizate atât sincron, prin implicare directă în activitățile individuale și de grup din cadrul cursurilor și seminarelor, cât și asincron, prin realizare independentă și postare pe classroom-ul aferent acestei discipline.</p>				

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_|_5_|

²⁷ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.

Data avizării în Departament: | 0 | 1 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 5 |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ. dr. Anamaria Gavra Asist. univ. dr. Oana Luiza Rebega	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Corneliu Moșoiu	
Director Departament	Conf. univ. dr. Mihaela Bucuța	