

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. Ciclu de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Psihologie

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Introducere în Psihoterapie	Cod	FSSU.PSI.PSI.L.SO.6.2200.E-5.1
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Mihaela Bucuță		
2.3. Titular activități practice	Asist.univ. drd. Alexandra Banciu		
2.4. An de studiu ²	3	2.5. Semestrul ³	6
2.6. Tipul de evaluare ⁴	E		
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	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	2				4
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	28				56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18

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)	69
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)	56
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOADsem + NOSIsem)	125
3.6. Nr ore / ECTS	25
3.7. Număr de credite¹³	5

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)

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

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
- 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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Introducere în psihopatologie; Psihologie clinică; Testare I; Testare II
4.2. Competențe	De utilizare și interpretare a cunoștințelor de psihopatologie și psihologie clinică; De utilizare a unor instrumente și tehnici de evaluare psihologică și psihodiagnostic.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Sală dotată cu PC/laptop conectat la internet și videoproiector, tablă
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ¹⁶	Sală dotată cu PC/laptop conectat la internet și videoproiector, tablă; Sală de seminar cu mobilier mobil.

6. Rezultate ale învățării ¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1 Cfct1	c) explică principalele trăsături proprii simptomatologiilor psihopatologice și/sau comportamentului disfuncțional/mala daptativ (incluzând mediile clinice, ocupaționale, educaționale, etc) în diagnoza/intervenția psihologică.	b) își calibrează adecvat comportamentul în contactul cu clienți aflați în diferite stări emoționale . c) realizează demersurile necesare în vederea interviului, ascultării și observării clientului în cadrul interacțiunii cu aceștia. e) negociază sarcinile/obiectivele și resursele necesare cu clienții și alte persoane importante în cadrul furnizării serviciilor psihologice, sub supervizare	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. c) manifestă deschidere interpersonală prin disponibilitatea de a răspunde nevoilor și obiectivelor clientului în relația cu acesta. d) empatizează cu clientul, prin dorința de a înțelege situația sa și de a împărtăși sentimentele experimentate de acesta în cadrul relației psiholog-client.	1
RÎ 2 Cfct2	d) sumarizează metodele specifice de	d) alege metodele și a strategiile lor de implementare, luând în	b) manifestă bunătate și preocupare pentru ceilalți, ținând cont de starea	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/>)



	evaluare/intervenții, procedurile lor și atribuțiile/calitățile acestora în demersul de diagnoză/intervenție psihologică, sub supervizare.	considerare obiectivele evaluării/intervenției, starea (mentală) a clienților, contextul acestora și diferențele individuale/de grup/organizaționale în cadrul unui proces de intervenție psihologică, sub supervizare.	emoțională a clientului în interacțiunea psiholog-client. c) asumă o atitudine responsabilă în interacțiunea psiholog-client în demersul de diagnoză/intervenție. d) demonstrează o abordare flexibilă în cadrul relației cu clientul. e) activează o gândire critică orientată spre ipoteze, prin dorința de a reflecta asupra propriilor acțiuni în interacțiunea cu beneficiarul serviciilor psihologice, sub supervizare.	
RÎ 3 Cfct3	a) identifică principalele proceduri derivate din metodele specifice de evaluare/intervenție sau servicii pentru clienți. b) distinge 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.	a) selectează cele mai adecvate metode și tehnici de evaluare sau intervenție din domeniul psihologiei în cadrul interacțiunilor profesionale cu beneficiarii serviciilor psihologice, sub supervizare. b) analizează și interpretează datele empirice din cadrul unui demers de cercetare/intervenție și de evaluare psihologică, sub supervizare; c) implementează metode specifice de evaluare/intervenție în condiții diferite și cu clienți diferiți cu care interacționează, sub supervizare.	a) operează flexibil cu datele colectate în cadrul demersului psihologic, ținând cont de obiectivele intervenție sau evaluării, în interacțiunea profesională cu clienții. c) manifestă calm, echilibru profesional și capacitate de adaptare în diferite contexte, inclusiv în situații noi sau stresante, respecta normele deontologice ale profesiei de psiholog în toate contextele profesionale.	0,5
RÎ 4 Cfct4	a) operează cu constructe teoretice, care sunt clar delimitate de cunoașterea de simț comun, ce sunt valorificate în măsuri psihologice cu caracteristici psihometrice	b) colectează și interpretează pertinent datele de evaluare în raport cu criteriile de calitate, etică și obiectivele evaluării, ținând cont de competențele culturale.	c) se raportează empatic la client, prin dorința de a înțelege și împărtăși sentimentele clienților și ale altora, precum și propriile reacții, reflectând asupra consecințelor acestora în raport cu evaluarea și intervenția aplicată (posibile biasuri subiective), sub supervizare.	0,5



	robuste (validitate, fidelitate, sensibilitate, validitate de fațădă s.a.)		e) alege orientarea spre calitate, prin îmbunătățirea continuă a capacității de rezolvare a problemelor cu care se confruntă în sarcinile de evaluare și intervenție psihologice	
RÎ 5 CF1	b) demonstrează înțelegerea principiilor deontologice de bază ale profesiei în furnizarea serviciilor psihologice.	b) recunoaște și rezolvă adecvat dilemele etice și abaterile de la standardele profesionale în cadrul unui demers de diagnoză/intervenție psihologică, sub supervizare.	a) acționează responsabil în relația cu beneficiarul serviciilor psihologice, conform reperelor etice, deontologice și legale relevante. c) acționează cu integritate și onestitate cu beneficiarii serviciilor psihologice.	0,75
RÎ 6 CF2	a) distinge principalele teorii și modele de comunicare, necesare în relația cu clientul. c) operează pertinent cu limbajul și terminologia specifice domeniului, în interacțiunea cu beneficiarul serviciilor psihologice, astfel încât acesta să înțeleagă mesajul transmis.	a) exprimă o serie de abilități interpersonale (ex.: fluentă verbală, expresivitate emoțională/afectivă, persuasiune, căldură/acceptarea celuilalt, empatie, perspectivare, consistență comportamentală) în relația cu clientul. e) formulează și comunică informații cu caracter profesional într-o manieră adaptată specificului interlocutorului, sub supervizare.	a) demonstrează deschidere interpersonală în construirea comunicării și relațiilor cu clientul. c) manifestă onestitate relațională, prin obținerea consimțământului informat, dezvoltarea contractului psihologic, raportarea rezultatelor.	0,50
RÎ 7 CF3	a) distinge metode și tehnici eficiente de învățare în cadrul formării profesionale continue, parcurgând etapele de supervizare.	c) utilizează gândirea critică în fundamentarea diagnozei/intervenției psihologice.	c) demonstrează autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală din cadrul formării profesionale continue.	0,25
RÎ 8 CF5	a) demonstrează că deține reperele procedurale ale unei comunicări eficiente în grup,	c) dezvoltă competențe digitale necesare relaționării eficiente cu partenerii de echipă și clienții, sub supervizare	c) manifestă spirit de echipă, sinceritate, toleranță, empatie și respect în interacțiunea cu ceilalți parteneri din echipele de lucru și cu supervisorii.	0,25
RÎ 9 CF6	b) demonstrează însușirea unor	b) identifică diferențele individuale prin aplicarea		0,25

	cunoștințe consistente despre diferențele interindividuale prin operaționalizarea teoriilor despre personalitate, atunci când se află în relație cu beneficiarii serviciilor psihologice.	adecvată a teoriilor despre personalitate în cadrul practicii profesionale, sub supervizare.	b) empatizează cu „celălalt”, prin manifestarea dorinței de a înțelege și împărtăși sentimentele proprii și ale altora într-un demers de cunoaștere psihologică. c) exprimă în practica profesională curiozitate și respect față de identități sociale / culturale diferite.	
--	---	--	---	--

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

7.1. Obiectivul general	Obiectivul general al acestei discipline de specialitate este de a oferi o introducere în consilierea psihologică și psihoterapie. Studentii vor fi capabili să explice principalele modele psihoterapeutice și să numească principalele tehnici specifice fiecărui model. La finalul cursului vor putea să exemplifice minim 2 tehnici terapeutice/model, să explice fundamentele lor teoretice și să ofere informații corecte cu privire la procesul schimbării terapeutice. Studentii vor fi capabili să numească etapele și exigențele formării în psihoterapie, în acord cu legislația românească și normele stabilite de Colegiul Psihologilor din România
7.2. Obiectivele specifice	Să explice principalele modele teoretice din psihoterapie. Să stabilească obiective în psihoterapie. Să explice eficiența psihoterapiei (să numească și să explice rolul principalilor factori care contribuie la eficiența psihoterapiei). Să numească și să explice tehnici ale psihoterapiei (funcție de diferitele modele de sanogeneză și patogeneză) Să-și dezvolte abilități necesare în utilizarea unor tehnici psihoterapeutice (empatia, ascultarea activă, acceptarea necondiționată ș.a.)

8. Conținuturi

8.1. Curs¹⁸		Metode de predare¹⁹	Nr. ore
Curs 1	Aspecte generale: definiții și accepțiuni; Izvoare teoretice și modele operaționale în psihoterapie. Factori nonspecifici în psihoterapie; Aria obiectivelor în psihoterapie.	Prelegere, dezbateri	2
Curs 2	Cadrul și programul de desfășurare a psihoterapiei. Selecția pacienților și evaluarea de orientare în psihoterapie	Prelegere, dezbateri,	2
Curs 3	Psihoterapia de orientare dinamică. Psihanaliza.	Prelegere, dezbateri demonstrații / aplicații practice	2
Curs 4	Psihoterapia analitică. Psihoterapii dinamice de scurtădurată.	prelegere dezbateri demonstrații/aplicații practice	2

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

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

Curs 5	Sugestie, Hipnoză și Hipnoterapie	prelegere dezbatere demonstrații/aplicații practice	2
Curs 6	Psihoterapia comportamentală	prelegere dezbatere demonstrații/aplicații practice	2
Curs 7	Psihoterapia cognitivă, cognitiv- comportamentală și rațional-emoțională.	Prelegere, dezbatere demonstrații/aplicații practice	2
Curs 8	Psihoterapia de orientare umanist - experiențială	Prelegere, dezbatere demonstrații/aplicații practice	2
Curs 9	Psihoterapia de grup	Prelegere, dezbatere demonstrații/aplicații practice	2
Curs 10	Psihoterapia de grup	Prelegere, dezbatere demonstrații/aplicații practice	2
Curs 11	Psihoterapia copilului și adolescentului	Prelegere, dezbatere demonstrații/aplicații practice	2
Curs 12	Artterapie, meloterapie, ergoterapie, terapie ocupatională	Prelegere, dezbatere demonstrații/joc de rol	2
Curs 13	Psihoterapia pozitivă. Psihoterapia online.	Prelegere, dezbatere demonstrații/aplicații practice	2
Curs 14	etică și deontologie. Formarea în psihoterapie. Tendințe în psihoterapia contemporană.	Prelegere,dezbatere	2
Total ore curs:			28

8.2. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹ / 8.2.c. Proiect ²²)	Metode de predare	Nr. ore
Act. 1. Consiliere psihologică și Psihoterapie. Procesul schimbării.	Dezbateri Demonstrații/aplicații practice Prezentare de caz.	2
Act. 2. Relația terapeutică	Dezbateri Joc de rol Role training	2
Act.3 Rezistențele în consilierea psihologică și în psihoterapie. Interviul de evaluare în psihoterapie	Prezentare de caz Dezbateri Joc de rol Role training	2
Act.4 Rezistențele în consilierea psihologică și în psihoterapie. Interviul de evaluare în psihoterapie	Prezentare de caz Dezbateri Joc de rol Role training	2
Act.5 Modelul psihaanalitic al interviului clinic. Tehnici de bază ale psihoterapiei psihaanalitice.	Prezentare de caz DezbateriJoc de rol	2
Act.6 Modelul psihaanalitic al interviului clinic. Tehnici de bază ale psihoterapiei psihaanalitice.	Prezentare de caz DezbateriJoc de rol	2
Act.7 Psihoterapii ericksoniene	Aplicații; Studiu de caz	2
Act.8. Aplicații ale terapiei comportamentale, cognitive și rațional -emoționale.	Prezentare de caz Joc de rol Role training	2
Act.9 Interviul clinic non-direktiv. Metode și tehnici ale terapiilor de orientare umanist-experiențiale.	Prezentare de caz Dezbateri Joc de rol Role training	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.*

Act.10 Psihoterapia de grup: metode, tehnici, aplicații.	Prezentare de caz Dezbateri Joc de rol Role training	2
Act.11 Psihoterapia de grup: metode, tehnici, aplicații.	Prezentare de caz Dezbateri Joc de rol Role training	2
Act.12 Psihoterapia copilului și adolescentului: Aplicații. Prezentare de caz.	Prezentare de caz Dezbateri Joc de rol Role training	2
Act.13 Artterapia; Psihoterapia online.	Prezentare de caz DemonstrațieJoc de rol	2
Act.14 Elemente de igienă mentală. Etică și deontologie în practica psihoterapeutică.	Aplicații. Prezentare de caz.Dezbateri	2
Total ore seminar/laborator		28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	David, D. (2006) Psihologie clinică și Psihoterapie, Editura Polirom, Iași.
	David, D. (2006) Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale, Editura Polirom, Iași.
	Holdevici, I.,Crăciun, B. (2019) Orientări contemporane în psihoterapie și consiliere psihologică.Editura Trei, București.
	Rubin, J.A. (2009) Art-Terapia. Teorie și Tehnică. Editura Trei, București.
	Leahy,R., Holland, S.J.F., L.K. McGinn (2017) Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Editura ASCR, Cluj Napoca.
	Peseschkian,N. (2007) Psihoterapie pozitivă. Teorie și practică. Editura Trei, București.
	Thoma, H.,Kachele, H. (1999) Tratat de Psihanaliză Contemporană., Editura Trei, București.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Yalom, I., Leszcz, M. (2008) Tratat de psihoterapie de grup. Teorie și practică, Editura Trei, București.
	Germer, C.K. Siegel, R.D., Fulton, P.R. (2016) Mindfulness în psihoterapie, Editura Trei, București.
	Ionescu, Ș. (2002) Mecanisme de apărare. Teorie și aspecte clinice, Editura Polirom, Iași.
	Szentagotai-Tătar, A., David, D. (2017) Tratat de psihologie pozitivă. Editura Polirom,Iași.
	Weinberg, A.H., Rolnick, A. (2020) Psihoterapia online. Teorie și practică.Editura Trei, București

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

- Se realizează prin contacte/ întâlniri periodice cu angajatori, specialiști-psihologi practicieni și membri ai comunității academice, pentru analiza/ actualizarea problematicilor și adaptarea conținuturilor/ competențelor

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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 :	%	60% (minim 5)	
		Teme de casă:	20%		
		Alte activități ²⁶ :	%		
		Evaluare finală: Examen oral cu bilete de răspuns	40% (min. 5)		
11.4b Seminar	● Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, proiect de grup.		40% (minim 5)	CPE
11.4c Laborator	● Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	●		% (minim 5)	
11.4d Proiect	● Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	●		% (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță ²⁷ Obținerea notei 5 la examenul oral și elaborarea și susținerea unui proiect de grup la seminar, pentru care să obțină nota 5.					

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 | 4 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 5 |

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

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
--	--	-----------

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.

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

Titular disciplină	Conf. univ. dr. Mihaela Bucuța	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Corneliu Moșoiu	
Director Departament	Conf. univ. dr. Mihaela Bucuța	