

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 | Wellbeing și Empowerment | Cod | FSSU.PSI.PSI.L.SA.6.2100.C-4.10 |
| 2.2. Titular activități de curs | Oana Luiza Rebega | | |
| 2.3. Titular activități practice | Alexandra Banciu | | |
| 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 | | | | | |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | |

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.

| | |
|--|------------|
| Tutoriat ⁹ | |
| Examinări ¹⁰ | |
| 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
- 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 | Fundamentele psihologiei, Bazele evaluării psihologice, Psihologia dezvoltării |
| 4.2. Competențe | Înțelegerea conceptelor cheie din domeniul stării de bine și al empowermentului, cu accent pe definirea, delimitarea și aplicabilitatea acestora în contexte variate. Capacitatea de a recunoaște valoarea cercetărilor psihologice privind wellbeing-ul și empowermentul în formularea de intervenții și politici bazate pe dovezi. Dezvoltarea competenței de a elabora și implementa demersuri de cercetare aplicată în psihologie, prin integrarea datelor teoretice și a celor empirice. Capacitatea de a utiliza eficient resursele, tehnicile de învățare și mijloacele de autoevaluare pentru dezvoltarea personală și profesională continuă. |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|---|
| 5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵ | Calculator, platformă online, materiale didactice de specialitate, videoproiector |
| 5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ¹⁶ | Calculator, platformă online, materiale didactice de specialitate, videoproiector |

6. Rezultate ale învățării ¹⁷

| Numărul de credite alocat disciplinei: 4 credite | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Rezultatele învățării | | | | Repartizare credite pe rezultatele învățării |
| Nr. crt. | Cunoștințe | Aptitudini | Responsabilitate și autonomie | |
| RÎ 1 | Înțelege conceptele esențiale din psihologia pozitivă, precum starea de bine, sensul vieții, reziliența și empowermentul. | Identifică resursele personale și valorile care contribuie la construirea unei vieți împlinite. | Manifestă inițiativă în aplicarea cunoștințelor despre starea de bine în situații reale. | 1 |
| RÎ 2 | Cunoaște modelele teoretice relevante (ex. PERMA, teoria autodeterminării) și contribuțiile empirice recente din domeniu. | Aplică instrumente psihologice validate pentru evaluarea stării de bine și a empowermentului. | Își asumă responsabilitatea pentru propria dezvoltare personală și profesională, prin utilizarea strategiilor învățate. | 1 |
| RÎ 3 | Recunoaște relațiile dintre factori individuali (valori, | Elaborează planuri de intervenție orientate spre optimizarea funcționării | Colaborează în echipă și contribuie la promovarea unui climat pozitiv și susținător. | 0.5 |

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/>)

| | | | | |
|--------|--|--|--|-----|
| | puncte forte) și contextuali (familie, muncă, comunitate) în susținerea stării de bine. | personale și profesionale. | | |
| RÎ 4 | Înțelege diferențele dintre abordările hedonice și eudaimonice ale fericirii. | Adaptează strategii de coping pozitiv și tehnici bazate pe cercetare în contexte de lucru variate. | Dă dovadă de autonomie în formularea și urmărirea unor obiective de creștere personală. | 0.5 |
| RÎ 5 | Cunoaște rolul intervențiilor psihologice centrate pe resurse și dezvoltare personală în prevenirea dificultăților emoționale. | Integrează reflecția personală în procesul de învățare și auto-dezvoltare. | Respectă principiile etice în aplicarea tehnicilor de promovare a wellbeing-ului în lucrul cu alți oameni. | 1 |
| RÎ 1-4 | | | | 4 |

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

| | |
|-----------------------------------|---|
| 7.1. Obiectivul general | Obiectivul general al cursului este familiarizarea studenților cu fundamentele științifice ale stării de bine și ale conceptului de empowerment, printr-o abordare aplicativ-reflexivă. |
| 7.2. Obiectivele specifice | <p>Operarea cu concepte-cheie din psihologia pozitivă, precum starea de bine, empowerment și sensul vieții, în scopul înțelegerii și explicării factorilor care contribuie la funcționarea optimă a individului.</p> <p>Argumentarea necesității și utilității abordării psihologice a experiențelor pozitive și a stării de bine, prin raportare la cercetările recente și la aplicațiile acestora în viața personală și profesională.</p> <p>Aplicarea principiilor psihologiei pozitive în contexte concrete, prin identificarea resurselor personale și formularea de strategii pentru optimizarea dezvoltării și creșterea calității vieții.</p> |

8. Conținuturi

| 8.1. Curs¹⁸ | | Metode de predare¹⁹ | Nr. ore |
|-------------------------------|--|---------------------------------------|----------------|
| Curs 1 | Introducere: Ce este starea de bine și empowerment? | Prelegere, exerciții | 2 |
| Curs 2 | Fundamentele empowermentului psihologic | Prelegere, discuții | 2 |
| Curs 3 | Relații de prietenie și starea de bine | Prelegere, PowerPoint | 2 |
| Curs 4 | Rugăciunea și spiritualitatea în susținerea stării de bine | Prelegere, reflecție ghidată | 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 | Emoții pozitive și strategii de reglare emoțională | Prelegere, aplicații | 2 |
| Curs 6 | Relațiile profesionale și empowermentul organizațional | Prelegere, discuții | 2 |
| Curs 7 | Familia de origine: impact asupra stării de bine | Prelegere, reflecție | 2 |
| Curs 8 | Rutine zilnice pentru menținerea stării de bine | Prelegere, prezentări | 2 |
| Curs 9 | Sensul vieții și semnificația personală | Prelegere, discuții | 2 |
| Curs 10 | Optimismul și speranța ca factori protectivi | Prelegere, PowerPoint | 2 |
| Curs 11 | Empowerment în comunitate și educație | Studii de caz, prezentări | 2 |
| Curs 12 | Empowermentul și well-beingul psihologilor clinicieni/consilierilor psihologici/psihoterapeuților | Prelegere, exerciții aplicate | 2 |
| Curs 13 | Sănătatea fizică și starea de bine | Prelegere, plan de acțiune | 2 |
| Curs 14 | Prezentarea planului propriu de wellbeing și empowerment | Prezentări individuale | 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 |
|--|---|----------------|
| 1. Introducere în conceptul de empowerment | Dezbateri dirijată, brainstorming în grupuri mici | 2 |
| 2. Autoevaluarea stării de bine | Aplicare și interpretare de scale psihologice | 2 |
| 3. Povestea personală de reziliență | Scriere reflexivă, discuții în perechi/grupuri | 2 |
| 4. Empowerment în relațiile interpersonale | Jocuri de rol, feedback structurat | 2 |
| 5. Mindfulness și autocompasiune ca practici de wellbeing | Exerciții ghidate, jurnal personal | 2 |
| 6. Empowerment profesional și prevenirea burnoutului | Analiză de studiu de caz | 2 |
| 7. Elaborarea unui plan personalizat de wellbeing și empowerment | Planificare individuală, prezentare orală/opțională | 2 |
| Total ore seminar/laborator | | 14 |

9. Bibliografie

| | |
|---|--|
| 9.1. Referințe bibliografice recomandate | Cattaneo, L. B., & Chapman, A. R. (2010). The process of empowerment: A model for use in research and practice. <i>American Psychologist</i> , 65(7), 646–659. https://doi.org/10.1037/a0018854 |
| | Christens, B. D. (2012). Targeting empowerment in community development: A community psychology approach to enhancing local power and well-being. <i>Community Development Journal</i> , 47(4), 538–554. https://doi.org/10.1093/cdj/bsr024 |

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.

| | |
|---|--|
| | Laverack, G., & Labonté, R. (2000). A planning framework for community empowerment goals within health promotion. <i>Health Policy and Planning</i> , 15(3), 255–262. https://doi.org/10.1093/heapol/15.3.255 |
| | Maton, K. I. (2008). Empowering community settings: Agents of individual development, community betterment, and positive social change. <i>American Journal of Community Psychology</i> , 41(1–2), 4–21. https://doi.org/10.1007/s10464-007-9148-6 |
| | Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2007). <i>Promoting well-being: Linking personal, organizational, and community change</i> . Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. |
| | Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. <i>American Journal of Community Psychology</i> , 15(2), 121–148. https://doi.org/10.1007/BF00919275 |
| | Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. <i>Annual Review of Psychology</i> , 52, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141 |
| | World Health Organization. (1998). <i>Health promotion glossary</i> . Geneva, Switzerland: Author. |
| | Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. <i>American Journal of Community Psychology</i> , 23(5), 581–599. https://doi.org/10.1007/BF02506983 |
| | Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2007). <i>Promoting well-being: Linking personal, organizational, and community change</i> . Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. |
| 9.2. Referințe bibliografice suplimentare | Kennedy, E., Graham, T., & Schofield, P. (2016). Does empowerment mediate the effects of psychological factors on mental health, well-being and recovery in young people? <i>Journal of Mental Health</i> , 25(5), 1–8. |
| | Menear, M., Harbuz, R., & others. (2024). Patient empowerment: A critical evaluation and prescription for a broader application. <i>Frontiers in Psychology</i> , 15, Article 1473345. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1473345 |
| | Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. <i>Annual Review of Psychology</i> , 52, 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141 |
| | Spreitzer, G. M. (1995). Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. <i>Academy of Management Journal</i> , 38(5), 1442–1465. https://doi.org/10.2307/256865 |
| | Swift, C., & Levin, G. (1987). Empowerment: An emerging mental health technology. <i>Journal of Primary Prevention</i> , 8(1), 71–94. |
| | Thomas, K. W., & Velthouse, B. A. (1990). Cognitive elements of empowerment: An “interpretive” model of intrinsic task motivation. <i>Academy of Management Review</i> , 15(4), 666–681. https://doi.org/10.5465/amr.1990.4310926 |

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

Conținuturile acestei discipline sunt în concordanță cu standardele și direcțiile promovate de comunitatea științifică de specialitate, de asociațiile profesionale relevante (precum APA, EFPA) și de angajatorii din domeniul psihologiei clinice și aplicate. Acestea reflectă preocupările actuale privind starea de bine, reziliența și empowermentul, fiind totodată armonizate cu cerințele de formare profesională stabilite de Colegiul Psihologilor din România.

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 : | % | 70 % (minim 5) | |
| | | Teme de casă: Jurnal de reflecție personală | 20 % | | |
| | | Alte activități ²⁶ : | % | | |
| | | Evaluare finală: | 50 % (min. 5) | | |
| 11.4b Seminar | ● Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor | | | % (minim 5) | |
| 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 | Elaborarea unui plan personalizat de wellbeing și empowerment | | 30 % (minim 5) | |
| 11.5 Standard minim de performanță ²⁷ | | | | | |

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: | 3 | 0 | / | 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 | Asist. univ. dr. Oana Luiza Rebega | |
| Responsabil program de studii | Conf. univ. dr. Corneliu Moșoiu | |
| Director Departament | Conf. univ. dr. Mihaela Bucuța | |