

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 vocațională și a succesului în carieră		Cod	FSSU.PSI.PSI.L.SO.5.2100. E-4.3	
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Blanca Grama				
2.3. Titular activități practice	-				
2.4. An de studiu ²	3	2.5. Semestrul ³	4	2.6. Tipul de evaluare ⁴	E
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O		2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶		P

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					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10

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	12
Tutoriat ⁹	12
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)

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

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	
4.2. Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultate ale învățării¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 4				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul: a) Înțelege constructele de bază și temele principale din psihologia vocațională. b) diferențiază principalele metodologii utilizate în cercetarea și practica psihologiei vocaționale; c) localizează adecvat principalele teorii psihologice în paradigmele dominante ale disciplinei, atunci când realizează o analiză a literaturii de specialitate.	Studentul: a) identifică factorii psihologici implicați în comportamentul profesional și interacțiunea umană în context educațional și organizațional. Realizează analize comparative între asumptiile modelelor teoretice ale dezvoltării carierei b) analizează critic informațiile din literatura științifică, documente organizaționale și alte surse disponibile, c) Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în intervențiile specifice domeniului psihologiei vocaționale;	Studentul: a) utilizează coerent norme, standarde și metodologii specifice în proiectarea demersurilor de analiza vocațională. b) manifestă profesionalism prin formularea pertinentă de întrebări pentru a înțelege cauzele comportamentului și interpretarea evenimentelor în care este implicat. c) manifestă autonomie în interpretarea și aplicarea noțiunilor de psihologie vocațională și consilierea în carieră.	1
RÎ 2	Studentul: a) înțelege serviciile de consiliere și orientare (informare în carieră, orientare	Studentul: a) aplica cunoștințele dobândite la situații cu un grad mediu de complexitate și de a formula concluzii bine argumentate, prin	Studentul: a) Își dezvoltă atitudini pozitive față de procesul de dezvoltare a propriei cariere.	1

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproector, 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/>)



	<p>în carieră, consiliere în carieră) prin prisma caracteristicilor beneficiarilor și a particularităților dificultăților în carieră.</p> <p>b) identifică principalele constructe care sunt măsurate (prin metode cantitative și calitative) sau asupra cărora se intervine.</p> <p>c) analizează și interpretează statistic și psihologic rezultatele cercetării, prin aplicarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate din domeniu.</p> <p>d) identifică principalele metode de cercetare cantitativă și calitativă pentru colectarea, analiza și interpretarea unor situații concrete identificate</p>	<p>ilustrarea regulilor, metodelor, tehnicilor și procedeele de analiză și cercetare deja cunoscute și asimilate;</p> <p>b) exersează tehnici individuale de consiliere și orientare în carieră;</p> <p>c) alege metodele, tehnicile și strategiile lor de implementare, luând în considerare obiectivele, cerințele profesionale contextul și diferențele individuale.</p> <p>d) dezvoltă și aplică o metodologie adecvată unei situații organizationale/comportament organizational</p>	<p>b) valorizează diferențele interindividuale în managementul și dezvoltarea carierei.</p> <p>c) activează o gândire critică orientată spre ipoteze, prin dorința de a reflecta asupra propriilor acțiuni în interacțiunea cu beneficiarul.</p> <p>d) respectă normele deontologice privind echitatea, confidențialitatea și imparțialitatea în evaluarea organizațională.</p>	
R ₁ 3	<p>Studentul:</p> <p>a) distinge principalele teorii și modele de comunicare, necesare în relația cu clientul.</p> <p>b) operează pertinent cu limbajul și terminologia specifice domeniului, în interacțiunea cu beneficiarul serviciilor psihologice, astfel încât acesta să înțeleagă mesajul transmis.</p>	<p>Studentul:</p> <p>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.</p> <p>b) obține consimțământul informat în împărtășirea informațiilor și contribuțiilor profesionale cu clienții și persoane relevante, ținând cont de statutul/ condiția acestora (ex.: părinți).</p> <p>c) negociază adecvat nevoile, obiectivele, procesul și rezultatele evaluării/intervenției realizate asupra clientului.</p>	<p>Studentul:</p> <p>a) demonstrează deschidere interpersonală în construirea comunicării și relațiilor cu clientul.</p> <p>b) comunică concluzii și recomandări psihologice într-o manieră clară și etică, adaptată audienței, fie că este vorba de profesioniști, clienți sau publicul larg.</p> <p>c) manifestă onestitate relațională, prin obținerea consimțământului informat, raportarea rezultatelor.</p> <p>d) exprimă o atitudine suportivă, prin furnizarea</p>	1

			de feedback relevant, în comunicarea cu clientul.	
RÎ 4	Studentul: a) explică cele mai importante reglementări asociate cercetării și practicii profesionale în psihologia organizațională b) demonstrează înțelegerea principiilor deontologice de bază ale profesiei în furnizarea serviciilor psihologice. și recunoaște relevanța standardelor profesionale ca bază a conduitei, cercetării și practicii profesionale.	Studentul: a) aplică principiile și standardele deontologice în procesul de evaluare psihologică, utilizând proceduri și instrumente validate, conform reglementărilor și ghidurilor stabilite de organismele profesionale reprezentative ale domeniului. b) recunoaște și rezolvă adecvat dilemele etice și abaterile de la standardele profesionale în cadrul unui demers de diagnostică/intervenție psihologică. c) aplică la nivel bazal tehnici de grup pentru consiliere și orientare în carieră	Studentul: a) acționează responsabil, cu integritate și onestitate și demonstrează respect în relația cu beneficiarul serviciilor psihologice, conform reperelor etice, deontologice și legale relevante. b) dovedește reflexivitate, prin disponibilitatea de a reflecta critic, orientat spre ipoteze, și de a aplica raționamente în procesele de luare a deciziilor. c) deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională, pe care le va aplica în relația cu beneficiarul serviciilor psihologice.	1

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

7.1. Obiectivul general	Asimilarea cunoștințelor teoretice cu privire la psihologia vocațională. Formarea abilităților și atitudinilor corecte necesare intervențiilor specifice psihologiei vocaționale. Asimilarea de către studenți a cunoștințelor și abilităților necesare managementului carierei la nivel individual și organizațional.
7.2. Obiectivele specifice	Însușirea noțiunilor de bază cu privire la intervențiile specifice domeniului psihologiei vocaționale. Dezvoltarea abilităților și intervențiile specifice consilierii în cariera. Cunoașterea unor tehnici de management individual al carierei Dezvoltarea abilităților de management al carierei la nivel individual; Identificarea problemelor pentru cercetarea și practica consilierii carierei, pornind de la situații întâlnite în teoriile și studiile de caz analizate pe parcursul cursului;

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
--------------------------------	--	----------------

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)



Curs 1	Introducere în psihologia vocatională: obiect, definiții operaționale și delimitări conceptuale. Exemplificări.	Expunere/ prezentare, dezbatere, exemplificări/ studii de caz/ aplicații	2
Curs 2	Metode și tehnici de investigare în psihologia vocatională. Considerații etice în munca de cercetare și aplicativă. Exemplificări și aplicații	Expunere/ prezentare, dezbatere, descoperire dirijată, problematizare, exemplificări/ studii de caz/ aplicații	2
Curs 3	Teorii ale alegerii și dezvoltării carierei	Expunere/ prezentare, prelegere, dezbatere	4
Curs 4	Grupuri specifice în consilierea carierei (elevi/studenti/elevi cu cerințe educative speciale)	Expunere/ prezentare, prelegere interactivă, dezbatere, problematizare, exemplificări/ studii de caz	2
Curs 5	Consilierea carierei adulților	Expunere/ prezentare, prelegere interactivă, dezbatere, problematizare, exemplificări/ studii de caz	2
Curs 6	Planificarea carierei la nivel individual și organizațional	Expunere/ prezentare, prelegere interactivă, dezbatere, descoperire dirijată, problematizare, exemplificări/ studii de caz/ aplicații	2
Curs 7	Luarea deciziei în carieră – modele decizionale	Expunere/ prezentare, prelegere interactivă, dezbatere, descoperire dirijată, problematizare, exemplificări/ studii de caz	2
Curs 8	Resurse psihice ale succesului în carieră	Expunere/ prezentare, prelegere interactivă, dezbatere, descoperire dirijată, problematizare, exemplificări/ studii de caz/ aplicații	2
Curs 9	Tranziție și schimbare în carieră	Expunere/ prezentare, prelegere interactivă, dezbatere, descoperire dirijată, problematizare, exemplificări/ studii de caz/ aplicații	2
Curs 10	Managementul carierei în contextul tranziției de la școală la muncă	Expunere/ prezentare, dezbatere, descoperire dirijată, problematizare, exemplificări/ studii de caz	2
Curs 11	Șomajul - traumă psihică!	Expunere/ prezentare, problematizare, exemplificări/ studii de caz	2
Curs 12	Psihologia succesului în carieră	Expunere/ prezentare, prelegere interactivă, dezbatere, descoperire dirijată, problematizare, exemplificări/ studii de caz/ aplicații	4
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. Delimitări conceptuale; obiectul și sarcinile psihologiei vocaționale și ale consilierii în carieră. Deontologia psihologică în practicarea psihologiei vocaționale.Considerații etice în munca de cercetare și aplicativă. Distribuirea temelor de referat.	Clarificare conceptuală, exemplu demonstrativ, descoperire dirijată, jocuri de rol, debateri, aplicații.	2
Act.2. Metode și tehnici de investigare în psihologia vocatională. Aplicații practice/studii de caz	Clarificare conceptuală, exemplu demonstrativ, debateri, aplicații, prezentare și/sau analiză de studii	2

²⁰ *Discuții, debateri, 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.3. Activități de autocunoaștere pentru dezvoltarea carierei: interese, abilități și personalitate. Identificarea și combaterea miturilor legate de carieră. Aplicații practice.	Clarificare conceptuală, exemplu demonstrativ, descoperire dirijată, jocuri de rol, dezbateri, aplicații, prezentare și/sau analiză de studii/ lucrări/ proiecte.	2
Act.4. Evaluarea intereselor vocaționale. Planul de cariera. Compatibilitatea persoanei cu vocația. Aplicații practice.	Clarificare conceptuală, exemplu demonstrativ, descoperire dirijată, jocuri de rol, dezbateri, aplicații, prezentare și/sau analiză de studii/ lucrări/ proiecte.	2
Act.5. Dificultăți în luarea deciziilor de carieră. Aplicații practice	Clarificare conceptuală, exemplu demonstrativ, descoperire dirijată, jocuri de rol, dezbateri, aplicații, prezentare și/sau analiză de studii/ lucrări/ proiecte.	2
Act.6. Cariera in context organizational. Consilierea carierei angajaților. Studii de caz	Clarificare conceptuală, exemplu demonstrativ, descoperire dirijată, jocuri de rol, dezbateri, aplicații, prezentare și/sau analiză de studii/ lucrări/ proiecte.	2
Act.7. Evaluarea proiectelor/ portofoliului.	Feed-back și analiza proiectului/ portofoliului	2
Total ore seminar/laborator		14

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	<ol style="list-style-type: none"> 1. Armstrong, M., Taylor, S., & Kogan Page. (2017). <i>Armstrong's handbook of human resource management practice</i>. New York: Kogan Page 2. Grama Blanca, (2014). <i>Elemente de branding personal: interviul de angajare și gestionarea situațiilor de imagine. În lucrarea Ghid de bune practici în consilierea carierei</i>. București: Editura Universității Politehnice; 3. Grama Blanca, (2014). <i>Explorare profesională - repere asupra pieței muncii. În lucrarea Ghid practic de orientare și consiliere profesională</i>. București: Editura Universității Politehnice; 4. Grama, B (2018). <i>The student adaptation to College Questionnaire (SACQ) for use with Romanian students</i>. Psihologia Resurselor Umane, 16:1 5. Gunz,H., Peiperl, M., (2007), <i>Handbook Career studies</i>, SAGE Publications 6. Lemeni, G. (coord.), Miclea, M., Boroș, S., Crișan, M., Kallay, E. (2010) <i>Consiliere și orientare: ghid de educație pentru carieră</i>. Editura ASCR, Cluj-Napoca. 7. Jigău, M. (2007). <i>Consilierea carierei: compendiu de metode și tehnici</i>. Editura Sigma, București 8. Nelson – Jones, R. (2009). <i>Manual de consiliere. Învăț ce să spui ca să ajuți</i>. Editura Trei, București 9. Spencer G. N, JoAnn H-B. (2015) <i>Interventii in dezvoltarea carierei in Sec XXI</i>, Editura Asociației de Stiinte Cognitive din Romania, Cluj-Napoca
---	---

9.2. Referințe bibliografice suplimentare	1.Covey, St. (2017). Cele 12 pârghii ale succesului. Editura ALL, București 2.Swanson J.L., Fouad, N. A. (2010). Career theory and practice: learning through case studies. Sage Publications, London
--	--

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

<p>Studentii își vor dezvolta abilitatea de a profesa conform normelor deontologice și standardelor etice, în activitățile de cercetare; însușirea conceptelor din domeniu îi va ajuta să profeseze adecvat în domeniu organizațional. Conținutul disciplinei va fi permanent actualizat și adaptat ca rezultat al întâlnirilor cu membri comunității academice, angajatori și absolvenți.</p> <p>Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte specifice de actualitate din cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei vocaționale, iar, secvențele didactice sunt întărite de studii de caz, rezultate ale cercetărilor extrase atât din literatura de specialitate, cât și din colaborările cu instituții de învățământ.</p>

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	<ul style="list-style-type: none"> Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) 	Teste pe parcurs ²⁵ :	%	60 % (minim 5)	CEF
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁶ : participare la conferințe, cercuri științifice, concursuri profesionale, publicații științifice	%		
		Evaluare finală: Examen	100 % (min. 5)		
11.4b Seminar	<ul style="list-style-type: none"> Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor 	Activitate seminar (aplicații/ exerciții/ lucrări) și proiect cercetare - prezentare;		40 % (minim 5)	CEF
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 	-		% (minim 5)	
11.4d Proiect	<ul style="list-style-type: none"> Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese 	-		% (minim 5)	

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.

11.5 Standard minim de performanță²⁷

Obținerea notei min. 5,00 la examen și la seminar (activitate seminar și portofoliu): reflectă rezultatele învățării.

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

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

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ. dr. Grama Blanca	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Corneliu Moșoiu	
Director Departament	Conf. univ. dr. Mihaela Bucuța	

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