

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2 Facultatea	Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Psihologie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Consiliere și intervenție psihologică în dezvoltarea umană

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Consiliere psihologică: programe de intervenție cognitiv-comportamentală						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. Adrian Opre						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector dr Bianca Macavei						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/activitati practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ activitati practice	14
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					38
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/activit. practice, teme, referate, portofolii.					23
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					1
3.7 Total ore studiu individual	76				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Științe cognitive aplicate, Psihologie clinică și psihoterapii individuale și de grup
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deținerea unor competențe de bază în diagnostic și evaluare psihologică. ▪ Deținerea unor competențe de bază pentru derularea programelor de consiliere psihologică ▪ Capacitatea de transfer și adaptare a cunoștințelor la diverse categorii de probleme psihologice. ▪ Cunoașterea și înțelegerea aplicațiilor științelor cognitive în practica

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de curs cu minim 50 locuri, calculator si videoproiector, tablă, flipchart, instrumente de scris
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Sala cu minim 25 locuri, calculator si videoproiector, tablă, flipchart, instrumente de scris

6. Competențele specifice acumulate

Cunoaștere și înțelegere (*cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei*)

- Cunoaște și înțelege fundamentele și principiile consilierii de tip REBT (terapie rational-emoțională și comportamentală);
- Cunoaște domeniile de aplicare ale consilierii de tip REBT
- Descrie și caracterizează modele de conceptualizare a problemelor de natură psihologică utilizate în consilierea de tip REBT;
- Cunoaște particularitățile consilierii de tip REBT pentru copii, adolescenți și adulți;
- Aplică principiile cercetării psihologice fundamentale și aplicative în domeniul consilierii de tip REBT.

2. Explicare și interpretare (*explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei*)

- Analizează procesele psihologice aflate la baza tulburărilor sociale, emoționale și de comportament;
- Argumentează principiile care fundamentează activitatea de diagnostic și evaluare a tulburărilor sociale, emoționale și comportamentale;
- Explică și interpretează principiile și mecanismele care fundamentează tehnicile de prevenție și intervenție în consilierea de tip REBT;
- Stăpânește modalitatea de aplicare a strategiilor de prevenție și de intervenție la copii, adolescenți și adulți.

3. Instrumental – aplicative (*proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare*)

- Utilizează strategii de consiliere psihologică cognitiv-comportamentală
- Probează abilități de bază în desfășurarea activității de evaluare psihologică;
- Utilizează principalele strategii de prevenție și intervenție specifice în consilierea de tip REBT
- Aplică diferite metode de prevenție și intervenție la copii și adolescenți;
- Proiectează și conduce cercetări psihologice fundamentale și aplicative în domeniul consilierii de tip REBT.

4. Atitudinale (*manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională*)

- Cultivă o atitudine responsabilă față de activitățile de promovare și menținere a sănătății psihice;
- Manifestă și promovează valorile și principiile de deontologie profesională a consilierului psihologic.
- Cultivă etica și deontologia profesională în desfășurarea activității de cercetare științifică și valorificarea rezultatelor acesteia;
- Manifestă interes pentru dezvoltarea personală și profesională continuă;
- Probează atitudine critică în abordarea științifică a consilierii psihologice.
- Colaborează cu colegi/profesiuniști/instituții de profil în vederea demarării unor parteneriate

Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comunică eficient în contexte profesionale și personale; ▪ Relaționează eficient în contextul activităților în echipă; ▪ Demonstrează un bun management al resurselor materiale și de timp; ▪ Realizează autonom și responsabil sarcinile profesionale; ▪ Demonstrează o bună autoreglare a învățării; ▪ Gândește critic și autorefectiv.
--------------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltarea unor competențe specifice necesare proiectării, implementării și evaluării unor programe de prevenție-intervenție asupra problemelor sociale, emoționale și comportamentale bazate pe principiile teoriei rațional-emoțive și comportamentale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Familiarizarea cursanților cu teoria și consilierea rațional - emotivă și comportamentală/ cognitiv-comportamentală ▪ Operarea cu conceptele specifice consilierii de tip REBT ▪ Pregătirea teoretică și practică în domeniul consilierii bazate pe programe de educație cognitiv comportamentală; ▪ Proiectarea de programe de prevenție și intervenție bazate pe principiile teoriei rațional emoțive și comportamentale ▪ Aplicarea de tehnici și strategii de prevenție și intervenție de tip REBT la copii și adolescenți (programe EREC- Educație Rațional Emotivă și Comportamentală), atât la nivel individual cât și la nivel de grup ▪ Familiarizarea cursanților cu privire la programele de dezvoltare socio-emoțională a copiilor și adolescenților (programe EREC- Educație Rațional Emotivă și Comportamentală, Ex Programul SELF KIT, Curriculumul emotional, Tu poti etc)

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Fundamentele consilierii rațional emoțive și comportamentale (1) <ul style="list-style-type: none"> • Rațional vs irațional • Modelul ABC cognitiv 	Prelegerea interactivă, dezbatere, învățarea în echipă, expunerea orală, brainstorming.	

<p>2. Fundamentele consilierii rațional emotive și comportamentale (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emoții funcționale vs disfuncționale • Transformarea convingerilor iraționale în convingeri raționale 	<p>Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală, brainstorming.</p>	
<p>3. Terapia rațional-emotivă și comportamentală: suport empiric și eficacitate.</p>	<p>Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală,</p>	
<p>4. Pașii procesului de consiliere de tip REBT (1)</p>	<p>Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală,</p>	
<p>5. Pașii procesului de consiliere de tip REBT (2)</p>	<p>Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală,</p>	
<p>6. Particularități ale consilierii de tip REBT la copii și adolescenți</p>	<p>Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală,</p>	
<p>7. Evaluarea și tratamentul REBT la copii</p>	<p>Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală,</p>	
<p>8. Evaluarea și tratamentul REBT la adolescenți</p>	<p>Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală,</p>	
<p>9. Principii etice în consilierea psihologică: competența profesională și integritate</p>	<p>Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală,</p>	
<p>10. Aplicații ale teoriei rațional emotive și comportamentale în practica educațională. Educația rațional-emotivă și comportamentală.</p>	<p>Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală,</p>	
<p>11. Programul DASECA. (Dezvoltarea abilităților socio –emoționale în copilărie și adolescență)</p>	<p>Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală,</p>	

12. Programul de dezvoltare socio-emoțională SELF KIT	Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală,	
13. Strategii de colaborare cu părinții și profesorii	Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală,	
14. Integrarea principiilor și practicilor religioase în intervențiile psihologice REBT: consilierea creștină	Prelegerea interactivă, dezbateri, învățarea în echipă, expunerea orală,	
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Aplicații ale modelului ABC cognitiv	Învățarea dirijată, studiul în echipă, brainstorming, învățarea prin descoperire, studiul de caz, joc de rol.	
2. Simularea procesului de consiliere psihologică cognitiv comportamentală	Învățarea dirijată, studiul în echipă, brainstorming, învățarea prin descoperire, studiul de caz, joc de rol.	
3. Strategii de disputare a cognițiilor iraționale	Învățarea dirijată, studiul în echipă, brainstorming, învățarea prin descoperire, studiul de caz, joc de rol.	
4. Depresia și anxietatea la copii și adolescenți. Evaluare și consiliere în abordarea REBT.	Învățarea dirijată, studiul în echipă, brainstorming, învățarea prin descoperire, studiul de caz, joc de rol.	
5. Etica consilierii: garantarea confidențialității	Învățarea dirijată, studiul în echipă, brainstorming, învățarea prin descoperire, studiul de caz, joc de rol.	

<p>6. Strategii de elaborare a programelor de tip EREC: prevenția problemelor sociale și emoționale la copii și adolescenți Programele SELF kit si DASECA.</p>	<p>Învățarea dirijată, studiul în echipă, brainstorming, învățarea prin descoperire, studiul de caz, joc de rol.</p>	
<p>7. Aplicații ale consilierii crestine</p>	<p>Învățarea dirijată, studiul în echipă, brainstorming, învățarea prin descoperire, studiul de caz, joc de rol.</p>	

Bibliografie obligatorie:

- Dryden, W., & DiGiuseppe, R. (2003). *Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală*. Cluj-Napoca: Editura Asociației de Științe Cognitive din România. Traducerea și adaptarea în limba română de Daniel David și Adrian Opre
- Ellis, A.; Bernard, M., (2003), *Terapia rațional-emoțională și comportamentală în tulburările copilului și adolescentului*, Romanian Psychological testing Services, Cluj Napoca.
- Opre, A. Macavei, B, Opre. D. (2019). Terapia rațional-emoțională și comportamentală. În Enea V. *Intervenții psihologice în școală. Manualul consilierului școlar Polirom*, 2019.
- Opre, A., Buzgar, R. (2019). SELF kit: program de consiliere rațional-emoțională și comportamentală. În Enea V. *Intervenții psihologice în școală. Manualul consilierului școlar Polirom*, 2019.
- Opre, A. (coord și autor). (2018). *Dezvoltarea abilităților socio-emoționale în copilărie și adolescență*. Ed. Alpha, MDN, București.

Bibliografie opțională:

Adrian Opre (Coord/Autor.), Magdalena Balica, Ramona Buzgar, Daniela Dumulescu, Bianca Macavei, (2020). *Dezvoltare personală și coaching. Ghid de activități pentru elevii claselor IX- XII*

Adrian Opre (Coord.), Magdalena Balica, Ramona Buzgar, Daniela Dumulescu, Bianca Macavei (2020). *Dezvoltare socială și emoțională. Ghid de activități pentru elevii claselor IX- XII*

Adrian Opre (Coord.), Magdalena Balica, Ramona Buzgar, Daniela Dumulescu, Bianca Macavei, (2020). *Dezvoltare personală și coaching. Ghid pentru universități*.

Adrian Opre (Coord.), Magdalena Balica, Ramona Buzgar, Daniela Dumulescu, Bianca Macavei, (2020). *Dezvoltare socială și emoțională. Ghid pentru universități*.

Bernard, M.E. (2004). Emotional resilience in children: implications for Rational Emotive Education. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 4, 39-52.

Codul deontologic al profesiei de psiholog cu drept de liberă practică din 01.11.2013, aprobat prin Hotărârea Colegiului Psihologilor din România nr. 4CN/2013 și publicat în Monitorul Oficial, Partea I, nr. 715 din 20.11.2013 (M.Of. nr. 715/2013).

CODUL DEONTOLOGIC AL PROFESIEI DE PSIHOLOG CU DREPT DE LIBERĂ PRACTICĂ Proiect - 22/06/2018

Knaus, W. (2004). Rational Emotive Education: Trends and directions. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 4 (1), 8-22.

Opre, A. (2013). Consilierea psihologică: valențe profilactice - curative ale practicilor creștin-ortodoxe. În:

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente din literatura de specialitate. De asemenea, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante pentru aplicațiile psihologiei cerute pe piața muncii și pentru standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Modul de analiză, sinteză și integrare a informației teoretice	Examen	70%
10.5 Seminar/laborator	Modul de analiză, sinteză și transfer a cunoștințelor teoretice în aplicații practice	Proiect	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Condițiile simultane, pentru promovarea examenului la <i>Consiliere psihologică: programe de intervenție cognitiv-comportamentală</i> sunt:<ul style="list-style-type: none">- Minim 3,50 puncte la examenul scris din cele 7 puncte maxim posibile- Minim 5 puncte din nota finală (punctaj reunit: proiect și examen)			

Data completării

10.09.2023

Semnătura titularului de curs

Prof dr. Adrian Opre.

Semnătura titularului de seminar

Lect dr. Bianca Macavei

Semnătura directorului de departament

Prof dr. Oana Benga.....