

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	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Consiliere și intervenții psihologice în dezvoltarea umană

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Tehnici cognitiv-comportamentale aplicate în contexte de competiție și discurs public						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Bianca Macavei						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Bianca Macavei						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	Din care: 3.5 curs	12	3.6 seminar/laborator	12
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					-
3.7 Total ore studiu individual		101			
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"> ▪ Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cunoașterea noțiunilor fundamentale de consiliere psihologică ▪ Deținerea unor competențe de bază pentru elaborarea unor programe psihologice de prevenție a problemelor emoționale și comportamentale. ▪ Capacitatea de transfer și adaptare a cunoștințelor la diverse categorii de probleme psihologice.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Calculator, videoproiector, tablă, flipchart, instrumente de scris.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Calculator, videoproiector, tablă, flipchart, instrumente de scris.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>1. Cunoaștere și înțelegere (<i>cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cunoaște și înțelege fundamentele și principiile consilierii de tip cognitiv-comportamental; ▪ Cunoaște și înțelege mecanismele psihologice care susțin activitatea orientată spre performanță în contexte de competiție și discurs public; ▪ Cunoaște domeniile de aplicare ale consilierii de tip cognitiv-comportamental; ▪ Descrie și caracterizează modele de conceptualizare a problemelor de natură psihologică utilizate în consilierea de tip cognitiv-comportamental; <p>2. Explicare și interpretare (<i>explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Analizează procesele psihologice aflate la baza problemelor emoționale și comportamentale; ▪ Analizează mecanismele psihologice care susțin activitatea orientată spre performanță în contexte de competiție și discurs public; ▪ Explică și interpretează principiile și mecanismele care fundamentează tehnicile de prevenție și intervenție în consilierea de tip cognitiv-comportamental pentru optimizarea factorilor psihologici responsabili de performanță. <p>3. Instrumental – aplicative (<i>proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizează principalele strategii de prevenție și intervenție specifice consilierii de tip cognitiv-comportamental; ▪ Elaborează proiecte de prevenție și intervenție pentru optimizarea factorilor psihologici responsabili de performanță în contexte de competiție și discurs public. <p>4. Atitudinale (<i>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</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ Manifestă interes pentru dezvoltarea personală și profesională continuă.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comunică eficient în contexte profesionale și personale; ▪ Relaționează eficient în contextul activităților în echipă; ▪ Realizează autonom și responsabil sarcinile profesionale; ▪ Demonstrează o bună autoreglare a învățării; ▪ Promovează practicile psihologice validate științific în rândul comunității profesionale; ▪ Gândește critic și autoreflexiv.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dezvoltarea cunoștințelor, abilităților și competențelor necesare elaborării și implementării unor programe de prevenție-intervenție focalizate pe managementul emoțiilor și comportamentelor în situații de competiție, performanță și discurs public, bazate pe principiile teoriei cognitive și comportamentale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Familiarizarea cursanților cu teoriile, modelele și tehnicile psihologice folosite pentru optimizarea performanței profesioniștilor din domenii înalt și constant solicitante, care presupun expunerea zilnică la evaluări sociale complexe (ex., contexte de competiție, arte scenice etc.). ▪ Asigurarea unui bagaj de cunoștințe declarative și procedurale care să permită înțelegerea problematicii complexe a performanței. ▪ Familiarizarea cursanților cu teoria și practica de tip cognitiv-comportamental; ▪ Operarea cu conceptele specifice consilierii de tip cognitiv-comportamental; ▪ Formarea prerechizitelor necesare intervenției pentru controlul factorilor psihologici cu impact major asupra performanței în contexte de competiție și discurs public; ▪ Proiectarea de programe de prevenție și intervenție bazate pe principiile teoriei cognitiv-comportamentale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Teoria cognitiv-comportamentală. Abordarea problemelor emoționale și comportamentale din perspectivă științifică.	Prelegere interactivă, Dezbatere, Învățarea prin descoperire dirijată	
2. Substratul psihologic al performanței; Analiza mecanismelor psihologice care susțin performanța în context de competiție.	Prelegere interactivă, Dezbatere, Învățarea prin descoperire dirijată	
3. Înțelegerea și gestionarea emoțiilor în context de competiție și performanță publică. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Producerea și exprimarea emoțiilor; ▪ Managementul activării fiziologice în gestionarea emoțiilor; ▪ Managementul emoțiilor negative. 	Prelegere interactivă, Învățarea în echipă, Învățarea prin descoperire dirijată Studiu de caz Joc de rol	
4. Anxietatea de performanță; o abordare cognitiv-comportamentală.	Prelegere interactivă, Învățarea în echipă, Învățarea prin descoperire dirijată Studiu de caz	

	Joc de rol	
<p>5. Motivație și performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Relația dintre motivație și performanță; ▪ Supramotivarea și efectele acesteia; ▪ Metode de atingere și menținere a nivelului optim al motivației. 	<p>Prelegere interactivă, Învățarea în echipă, Învățarea prin descoperire dirijată Studiu de caz Joc de rol</p>	
<p>6. Caracteristicile psihologice și comportamentul grupurilor; dinamica de grup și lucrul în echipă.</p>	<p>Prelegere interactivă, Învățarea în echipă, Învățarea prin descoperire dirijată, Studiu de caz</p>	
<p>7. Filosofia de viață, valorile personale și rolul acestora în managementul emoțional și comportamental în context de competiție și performanță publică.</p>	<p>Prelegere interactivă, Învățarea prin descoperire dirijată, Studiu de caz</p>	
<p>8. Personalitatea umană; schemele cognitive dezadaptative timpurii.</p>	<p>Prelegere interactivă, Învățarea în echipă, Învățarea prin descoperire dirijată, Studiu de caz</p>	
<p>9. Profilul psihologic al performerului; factori de vulnerabilitate și reziliență.</p>	<p>Prelegere interactivă, Învățarea în echipă, Învățarea prin descoperire dirijată, Studiu de caz</p>	
<p>10. Fundamentele consilierii de tip cognitiv-comportamental: Modelul ABC cognitiv.</p>	<p>Prelegere interactivă, Învățarea în echipă, Învățarea prin descoperire dirijată, Joc de rol</p>	
<p>11. Fundamentele consilierii de tip cognitiv-comportamental: Modelul ABC comportamental.</p>	<p>Prelegere interactivă, Învățarea în echipă, Învățarea prin descoperire dirijată, Joc de rol</p>	
<p>12. Structura unei intervenții de consiliere de tip cognitiv-comportamental pentru controlul factorilor psihologici cu impact major asupra performanței în contexte de competiție și</p>	<p>Prelegere interactivă, Învățarea prin descoperire dirijată, Studiu de caz</p>	

discurs public.		
8.2 Seminar		
	Metode de predare	Observații
1. Ce sunt și cum apar problemele emoționale și problemele comportamentale în abordarea cognitiv-comportamentală. Exemple practice.	Dezbateri, Învățarea prin descoperire dirijată, Studiu de caz, Joc de rol	
2. Care sunt principalele mecanisme psihologice care susțin performanța în context de competiție și cum funcționează acestea.	Dezbateri, Învățarea prin descoperire dirijată, Studiu de caz, Joc de rol	
3. Strategii de gestionare a emoțiilor în context de competiție și performanță publică: controlul cognitiv și managementul activării fiziologice.	Dezbateri, Învățarea prin descoperire dirijată, Studiu de caz, Joc de rol	
4. Care sunt mecanismele anxietății de performanță din perspectivă cognitiv-comportamentală.	Dezbateri, Învățarea prin descoperire dirijată, Învățarea în echipă, Studiu de caz, Joc de rol	
5. Strategii de atingere și menținere a nivelului optim al motivației și impactul asupra performanței.	Dezbateri, Învățarea prin descoperire dirijată, Învățarea în echipă, Studiu de caz, Joc de rol	
6. Analiza factorilor psihologici implicați în funcționarea grupurilor mici; managementul echipelor de lucru.	Dezbateri, Învățarea prin descoperire dirijată, Învățarea în echipă, Studiu de caz, Joc de rol	
7. Structura valorilor personale și relația acestora cu credințele, emoțiile și comportamentele persoanei în context de competiție și performanță publică.	Dezbateri, Învățarea prin descoperire dirijată, Învățarea în echipă, Studiu de caz, Joc de rol	
8. Domeniile schemelor cognitive dezadaptative timpurii; de la vulnerabilitate la reziliență.	Dezbateri, Învățarea prin descoperire dirijată, Învățarea în echipă, Studiu de caz,	

	Joc de rol	
9. Analiza profilului psihologic al performerului.	Dezbatere, Învățarea prin descoperire dirijată, Învățarea în echipă, Studiu de caz.	
10. Utilizarea modelului ABC cognitiv pentru conceptualizarea unei probleme emoționale.	Dezbatere, Învățarea prin descoperire dirijată, Învățarea în echipă, Studiu de caz, Joc de rol	
11. Utilizarea modelului ABC comportamental pentru conceptualizarea unei probleme comportamentale.	Dezbatere, Învățarea prin descoperire dirijată, Învățarea în echipă, Studiu de caz, Joc de rol	
12. Demonstarea practică a procesului de consiliere psihologică cognitiv-comportamentală pentru controlul factorilor psihologici cu impact major asupra performanței în contexte de competiție și discurs public.	Dezbatere, Învățarea prin descoperire dirijată, Învățarea în echipă, Studiu de caz, Joc de rol	

Bibliografie

- Anderson, C.A., & Bushman, B.J. (2002). Human Aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51.
- Araujo, L.S., Almeida, L.S., & Cruz, J.F. (2007). Excellence in achievement contexts: Psychological science applications and future directions. *International Symposium on Performance Science*, 17-22.
- Beilock, S.L., & Thomas, H.C. (2001). On the Fragility of Skilled Performance: What Governs Choking Under Pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130 (4), 701-725.
- Crăciun, M. (2008). Psihologia sportului. Cluj-Napoca: Risoprint.
- David, D (2006). Psihologie Clinica si Psihoterapie. Fundamente. Ed Polirom.
- Derakshan, N., & Eysenck, M.W. (2009). Anxiety, Processing Efficiency, and Cognitive Performance New Developments from Attentional Control Theory. *European Psychologist*, Vol. 14(2):168–176.
- Deutsch, D. (1984). Psychology and music. În M. H. Bornstein (Ed.), *Psychology and its Allied Disciplines* (pp. 155-194). Hillsdale: Erlbaum.
- DeVisscher, P., & Neculau, A. (Eds.) (2001). *Dinamica grupurilor*. Iasi: Polirom.
- Dryden, W., & DiGiuseppe, R. (2003). *Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală*. Cluj-Napoca: RTS.
- Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M.G. (2007). Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory. *Emotion*, Vol. 7, No. 2, 336–353.
- Johnson-Laird, P.N., & Oatley, K. (2008). Emotions, Music and Literature. În M. Lewis, J.M., Haviland-Jones, & L., Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (third edition, pp. 102-113). New York: The Guilford Press.

- Konijn, E. (2000). *Acting emotions. Shaping emotions on stage*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Konijn, E. (2002). The Actor's Emotions Reconsidered: A psychological task-based perspective. În P.B. Zarrilli (Ed.), *Acting (Re) Considered (2nd edition, pp. 62-81)*. New York: Routledge.
- Osborne, M.S., Greene, D.J., & Immel, D.T. (2014). Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Theory, Research and Practice*, 4:18.
- Thomson, P., & Jaque, S.V. (2012). Holding a Mirror Up to Nature: Psychological Vulnerability in Actors. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6 (4), 361–369.
- van Dijk, T.A. (2014). *Discourse-Cognition-Society. Current state and prospects of the socio-cognitive approach to discourse*. Christopher Hart & Piotr Cap (Eds). *Contemporary Studies in Critical Discourse Analysis* (pp. 121-146). London; Bloomsbury.
- Vukadinovic, M., & Markovic, S. (2011). Aesthetic Experience of Dance Performers. *Psihologija*, 45 (1), 23-41.

Notă: din lucrările menționate mai sus, este obligatorie parcurgerea doar a capitolelor aferente temelor predate la curs și seminar.

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. Conținuturile predate și competențele vizate în cadrul lucrărilor practice sunt în acord cu standardele de bune-practici la nivel național și internațional în domeniul intervențiilor psihologice validate științific și corespund normelor de formare solicitate de Colegiul Psihologilor din România.

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 scris	30%
10.5 Seminar/laborator	Modul de analiză, sinteză și transfer a cunoștințelor teoretice în aplicații practice	Proiect și prezentarea acestuia	70%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Prezența studenților la seminarii (min. 50%). 			

Data completării
14 septembrie 2023

Semnătura titularului de curs
Lector univ. dr. Bianca Macavei

Semnătura titularului de seminar
Lector univ. dr. Bianca Macavei



Data avizării în departament

.....

Semnătura directorului de
departament

Prof. univ. dr. Oana Benga