

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științe ale educației
1.3 Departamentul	Științe ale educației
1.4 Domeniul de studii	Științe ale educației
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Consiliere școlară și asistență psihopedagogică
1.7. Forma de învățământ	IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Managementul timpului și stresului școlar				Codul disciplinei		PMR4126	
2.2. Titularul activităților de curs				Lect. univ. dr. Delia Muste					
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect				Lect. univ. dr. Delia Muste					
2.4. Anul de studiu		I	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DS
								Obligativitate	DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma ID / IFR	150	din care: 3.5. SI	122	3.6. ST (7) + SF (7) + L (0) + P (0)	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
3.5.4. Tutoriat					10
3.5.5. Examinări					3
3.5.6. Alte activități					9
3.7. Total ore studiu individual	122				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
-------------------	-----------------

4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
-------------------	---

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Cursurile se vor desfășura în sălile Facultății de Psihologie și Științele Educației, din cadrul UBB, ceea ce presupune utilizarea calculatorului, a video proiectorului și a conexiunii la internet. Toate acestea vor facilita parcurgerea succesivă a tuturor temelor din curs.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Seminariile se vor desfășura în sălile Facultății de Psihologie și Științele Educației, din cadrul UBB, ceea ce presupune utilizarea calculatorului, a video proiectorului și a conexiunii la internet.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea și asimilarea principalelor teorii ale învățării, a conținuturilor specifice și a curriculumului disciplinelor predate și a principalelor orientări metodologice specifice acestor discipline. Utilizarea, interpretarea, prelucrarea și aplicarea cunoștințelor de specialitate, psihopedagogice și metodologice în cadrul întregului demers didactic de proiectare a activităților instructiv-educative și a materialelor didactice Identificarea și aplicarea principiilor și strategiilor didactice în proiectarea activităților instructiv-educative specifice nivelului de vârstă al grupului cu care se lucrează. Elaborarea modelelor de proiectare a activităților instructiv-educative și/sau extracurriculare.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în științele educației Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Conștientizarea rolului managementului și stresului în context educațional, cu implicațiile sale
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Să definească în manieră operațională conceptul de management al timpului, în abordare modernă Să inventarieze și să explicitizeze contextul și competențele specifice managementului stresului din mediul educațional Să își formeze și dezvolte competențe de management al timpului și stresului Să își formeze și dezvolte competențe de proiectare, a unor programe de consiliere care să vizeze managementul timpului și stresului Să inventarieze și să explicitizeze principalele tendințe în managementul timpului și stresului școlar

8. Conținuturi

8.1. SI	Metode didactice	Observații (procent din timpul total acordat studiului individual)
<p>Structurarea cursului (5 module) este graduală, de la simplu la complex, de la abordări teoretico-explicative la abordări ilustrative, pragmatice, realizate în manieră intra- și interdisciplinară și chiar în modalități prospective.</p> <p>În organizarea temelor este valorificată viziunea sistemică, astfel încât studenții să fie sprijiniți să realizeze corelații, abordări globale, comprehensive.</p>		
Modulul 1. Repere definitorii ale timpului	Problemtizarea Explicația	Valorificarea achizițiilor anterioare ale studenților Se recomandă 10% din intervalul de timp alocat studiului
Modulul 2. Timpul de lucru al profesorilor	Reflecția individuală și colectivă Explicația Problematizarea	Valorificarea achizițiilor anterioare ale studenților Valorificarea achizițiilor studenților care lucrează în învățământ ca și cadre didactice Se recomandă 10% din intervalul de timp alocat studiului
Modulul 3. Timpul școlar al elevilor	Reflecția individuală și colectivă Problematizarea	Valorificarea achizițiilor studenților care lucrează în învățământ ca și cadre didactice Se recomandă 20% din intervalul de timp alocat studiului
Modulul 4. Timpul extrașcolar	Problematizarea Explicația	Valorificarea achizițiilor anterioare ale studenților Valorificarea achizițiilor studenților care lucrează în învățământ ca și cadre didactice Se recomandă 30% din

		intervalul de timp alocat studiului
Modulul 5. Managementul stresului în mediul educațional	Reflecția individuală și colectivă Explicația Problematizarea	Valorificarea achizițiilor anterioare ale studenților Valorificarea achizițiilor studenților care lucrează în învățământ ca și cadre didactice și ca manageri Se recomandă 30% din intervalul de timp alocat studiului

Bibliografie:

Bibliografie modul 1

Corodeanu, D. T., (2005), *Managementul timpului sau tehnici și instrumente pentru a economisi eficient timpul*, în Analele Științifice ale Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași Tomul LII/LIII Științe Economice, 2005/2006

Covey, S. R. (1989). *The seven habits of highly effective people*. New York: Simon & Schuster.

Covey, S. R. (2002) *Eficiența în 7 trepte sau un abecedar al înțelepciunii*, Editura ALLFA, București,

Cucoș, C.,(2002), *Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar*, Editura Polirom, Iași..

Jean- Denis Menard,(2002), *Cum să ne adminstrăm timpul*, Editura Polirom, Iași

Bibliografie modul 2

Corodeanu, D. T., (2005), *Managementul timpului sau tehnici și instrumente pentru a economisi eficient timpul*, în Analele Științifice ale Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași Tomul LII/LIII Științe Economice, 2005/2006

Covey, S. R. (1989). *The seven habits of highly effective people*. New York: Simon & Schuster.

Covey, S. R. (2002) *Eficiența în 7 trepte sau un abecedar al înțelepciunii*, Editura ALLFA, București,

Cucoș, C.,(2002), *Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar*, Editura Polirom, Iași..

Jean- Denis Menard,(2002), *Cum să ne adminstrăm timpul*, Editura Polirom, Iași.

Institututul de Științe ale Educației (2008), *Timpul elevilor*, București

Bibliografie modul 3

Cucoș, C.,(2002), *Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar*, Editura Polirom, Iași..

Jean- Denis Menard,(2002), *Cum să ne adminstrăm timpul*, Editura Polirom, Iași.

Institututul de Științe ale Educației (2008), *Timpul elevilor*, București

Bibliografie modul 4

Cucoș, C.,(2002), *Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar*, Editura Polirom, Iași..

Jean- Denis Menard,(2002), *Cum să ne adminstrăm timpul*, Editura Polirom, Iași.

Institututul de Științe ale Educației (2008), *Timpul elevilor*, București

Bibliografie modul 5

Covey, S. R. (1989). *The seven habits of highly effective people*. New York: Simon & Schuster.

Covey, S. R. (2002) *Eficiența în 7 trepte sau un abecedar al înțelepciunii*, Editura ALLFA, București,

Cucoș, C.,(2002), *Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar*, Editura Polirom, Iași..

Jean- Denis Menard,(2002), *Cum să ne adminstrăm timpul*, Editura Polirom, Iași.

Jean Servan- Schreiber,(2000) *Noua artă a timpului împotriva stresului*, Editura Albin Michel.

Neculau, A., (1987), *Comportament și civilizație*, Editura Științifică și Enciclopedică, București.

Stănculescu, E (2015), *Managementul stresului în mediul educațional*, ediția a doua revizuită și adăugită, Editura Universitară, București

Wallen, J.K, Wallen, L.,(1989) *Effective classroom management*, Allyn & Bacon, Inc., Boston

8.2. ST	Metode de predare- învățare	Observații
1. Identificați nivelul propriu de management al timpului prin intermediul autoevaluării si propuneti soluții proprii, posibile.	Eseu	Tema de control va fi verificată de tutore și va reprezenta o parte din nota finală a disciplinei
2. Analizați raportul timp de lucru-timp liber al profesorilor, evidențiind implicațiile la nivelul apariției situațiilor stresoare.	Eseu	Tema de control va fi verificată de tutore și va reprezenta o parte din nota finală a disciplinei

Bibliografie:

1. Bogathy, Z., Pitariu, H. și colab. (2007) Psihologie organizațională, Editura Polirom, Iași
2. Chiș, V., (2005), Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe, Casa cărții de știință, Cluj Napoca.

3. Corodeanu, D. T., (2005), *Managementul timpului sau tehnici și instrumente pentru a economisi eficient timpul*, în *Analele Științifice ale Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași* Tomul LII/LIII Științe Economice, 2005/2006
4. Covey, S. R. (1989). *The seven habits of highly effective people*. New York: Simon & Schuster.
5. Covey, S. R. (2002) *Eficiența în 7 trepte sau un abecedar al înțelepciunii*, Editura ALLFA, București,
6. Cucos, C.,(2002), *Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar*, Editura Polirom, Iași..
7. Jean- Denis Menard,(2002), *Cum să ne adminstrăm timpul*, Editura Polirom, Iași.
8. Jean Servan- Schreiber,(2000) *Noua artă a timpului împotriva stresului*, Editura Albin Michel.
9. Neculau, A., (1987), *Comportament și civilizație*, Editura Științifică și Enciclopedică, București.
10. Stănculescu, E (2015), *Managementul stresului în mediul educațional*, ediția a doua revizuită și adăugită, Editura Universitară, București
11. Wallen, J.K, Wallen, L.,(1989) *Effective classroom management*, Allyn & Bacon, Inc., Boston

8.3. SF	Metode de transmitere a informației	Observații
Se discută modulele 1-3 din suportul de curs.	Conversația Explicația Problematizarea	Utilizarea de prezentări Power Point și materiale curriculare. Prelegerea va fi adaptată nevoilor educaționale ale studenților. Temele de discuție vor fi, după caz, aprofundate, extinse sau parcurse succint.
Se discută modulul 4 din suportul de curs.	Explicația Reflecția personală și colectivă Exercițiul Conversația euristică	Utilizarea de prezentări Power Point și materiale curriculare. Prelegerea va fi adaptată nevoilor educaționale ale studenților. Temele de discuție vor fi, după caz, aprofundate, extinse sau parcurse succint.
Se discută modulul 5 din suportul de curs.	Explicația Reflecția personală și colectivă Exercițiul Conversația euristică	Utilizarea de prezentări Power Point și materiale curriculare. Prelegerea va fi adaptată nevoilor educaționale ale studenților. Temele de discuție vor fi, după caz, aprofundate, extinse sau parcurse succint.

Bibliografie:

12. Bogathy, Z., Pitariu, H. și colab. (2007) *Psihologie organizațională*, Editura Polirom, Iași
13. Chiș, V., (2005), *Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe*, Casa cărții de știință, Cluj Napoca.

14. Corodeanu, D. T., (2005), *Managementul timpului sau tehnici și instrumente pentru a economisi eficient timpul*, în *Analele Științifice ale Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași* Tomul LII/LIII Științe Economice, 2005/2006
15. Covey, S. R. (1989). *The seven habits of highly effective people*. New York: Simon & Schuster.
16. Covey, S. R. (2002) *Eficiența în 7 trepte sau un abecedar al înțelepciunii*, Editura ALLFA, București,
17. Cucos, C.,(2002), *Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar*, Editura Polirom, Iași..
18. Jean- Denis Menard,(2002), *Cum să ne adminstrăm timpul*, Editura Polirom, Iași.
19. Jean Servan- Schreiber,(2000) *Noua artă a timpului împotriva stresului*, Editura Albin Michel.
20. Neculau, A., (1987), *Comportament și civilizație*, Editura Științifică și Enciclopedică, București.
21. Stănculescu, E (2015), *Managementul stresului în mediul educațional*, ediția a doua revizuită și adăugită, Editura Universitară, București
22. Wallen, J.K, Wallen, L.,(1989) *Effective classroom management*, Allyn & Bacon, Inc., Boston

8.4. L / P	Metode de predare- învățare	Observații
Nu este cazul.		

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

- Familiarizarea studenților cu problematica managementului timpului școlar, ca parte a managementului instituțional
- Analizarea problematicii particulare a managementului stresului școlar
- Analiza critic-constructivă a situației consumului de timp în mediul educațional
- Abordarea problematicii managementului timpului si stresuluișcolar ținând cont de statutul școlii ca instituție a comunității

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Corectitudinea răspunsurilor	Examen	65%
	Capacitatea de a realiza analize reflexive, inferențe și exerciții aplicative		
10.5. SF / ST / L / P	Capacitatea de realiza operaționalizări	Evaluare continuă, prin temele de control 1 și 2, care sunt interrelaționate	35%
	Capacitatea de a aplica achizițiile în diverse situații concrete		

	Capacitatea de rezolvare de probleme și de integrare a achizițiilor dobândite în studiul acestei discipline cu achizițiile proprii unor discipline conexe		
Precizare: 1 punct din nota finală va fi din oficiu			
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea conceptelor de bază proprii disciplinei și semnificarea lor prin valorificarea paradigmelor educaționale moderne. • Aplicarea achizițiilor în oferirea de exemple, în conceperea de ilustrări, în realizarea de analize curriculare, de exerciții aplicative. 			

Data

Titular de disciplină

Tutore

Septembrie, 2018

Lect. univ. dr. Delia Muste

Lect. univ. dr. Delia Muste




Responsabil de studii IFR,

Prof. univ. dr. Ion Albulescu

