



Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației

Str. Sindicatelor nr.7

FIȘA DISCIPLINEI

Cariera didactică: adaptabilitate, reziliență și ancore psihologice
Anul universitar 2025-2026

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	Didactica Disciplinelor SDTEM și Psihopedagogie Specială
1.4. Domeniul de studii	Științe ale educației
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii / Calificarea	Management Curricular/ Management Curricular
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Cariera didactică: adaptabilitate, reziliență și ancore psihologice			Codul disciplinei		PMR5183				
2.2. Titularul activităților de curs				Lector dr. Daniela Dumulescu							
2.3. Titularul activităților de seminar				Lector dr. Daniela Dumulescu							
2.4. Anul de studiu		I	2.5. Semestrul		1	2.6. Tipul de evaluare		C	2.7. Regimul disciplinei		Dop

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	28	Din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					31
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					32
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)			97		
3.8. Total ore pe semestru			125		
3.9. Numărul de credite			5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Capacitate și transfer de cunoștințe la diverse categorii de probleme de factură psihologică și didactică Cunoașterea și înțelegerea aplicațiilor psihologice în context educațional

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	-
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală cu tablă, calculatoare și videoproiector

6.1. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale/ esențiale	CP. 2. Dezvoltarea continuă a performanței instituționale prin management instituțional competent, prin activități dedicate (leadership, cercetare, training, dezvoltare de rețele profesionale și de parteneriate instituționale, management de proiect etc.) CP. 3. Dezvoltarea continuă a procesului educațional prin management instituțional competent, prin activități dedicate (leadership, cercetare, training, dezvoltare de rețele profesionale și de parteneriate instituționale, management de proiect etc.)
Competențe transversale	CT. 1. Utilizarea eficientă a competențelor secolului 21 în activitățile profesionale și sociale CT. 2. Managementul carierei și al dezvoltării profesionale și învățarea pe tot parcursul vieții

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	2.4. Absolventul demonstrează cunoașterea proceselor formării profesionale și a managementului carierei și înțelegerea necesității acordării formării profesionale la dinamica contextului profesional și social actual. 2.1. Absolventul demonstrează cunoștințe privind sistemul de interdependențe funcționale care se manifestă la nivelul proceselor de planificare a carierei individuale, organizaționale și a dezvoltării carierei, și care influențează succesul individual și organizațional.
Aptitudini	2.7. Absolventul proiectează, implementează și evaluează programe de formare profesională continuă, respectiv de consiliere în domeniul managementului carierei, pentru sprijinirea exercitării cu succes a rolurilor curriculare din instituția școlară. 3.6. Absolventul gestionează eficient resursele instruirii (curriculare, umane, materiale, digitale și comunicaționale) și le integrează în activitatea didactică în relație cu celelalte componente ale procesului instruirii. 2.2. Absolventul utilizează abilitățile, metodele și tehnicile eficiente de învățare pe tot parcursul vieții în vederea formării și dezvoltării profesionale și personale continue.
Responsabilități si autonomie	2.9. Absolventul este capabil să ia decizii privind procesele formării profesionale și managementului carierei din instituția/organizația educațională, corespunzătoare nivelului ierarhic la care își desfășoară activitatea și își asumă responsabilitatea față de nivelurile ierarhice superioare. 2.10. Absolventul demonstrează atitudine implicată față de dezvoltarea instituției școlare. 3.7. Absolventul este capabil să ia decizii adecvate și eficiente referitoare la aplicarea curriculumului școlar în instituțiile de învățământ, corespunzătoare nivelului ierarhic la care își desfășoară activitatea și își asumă responsabilitatea față de nivelurile ierarhice superioare. 3.8. Absolventul demonstrează atitudine flexibilă față de schimbările care pot apărea pe parcursul procesului implementării curriculumului și atitudine constructivă în situațiile de rezistență la schimbare. 1.2. Absolventul utilizează în context profesional abilitățile de gândire critică și rezolvare de probleme, de comunicare și colaborare eficientă, creativitatea și inovația. 1.8. Absolventul demonstrează abilități de viață și carieră: flexibilitate, adaptabilitate, inițiativă și autonomie, productivitate și responsabilitate, abilități sociale și interculturale. 2.3. Absolventul manifestă preocupare pentru autoperfecționare profesională și personală continuă, în vederea realizării unui management eficient al carierei și a obținerii performanței profesionale.

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

	2.4. Absolventul integrează, valorificând astfel întreaga sa experiență de învățare, rezultatele învățării în contexte formale, nonformale și informale. 2.5. Absolventul își îndeplinește atribuțiile profesionale cu implicare și responsabilitate și cu respectarea valorilor, principiilor și normelor specifice și a eticii și deontologiei profesionale. 2.6. Absolventul este capabil să își autoevalueze și amelioreze continuu practicile profesionale și evoluția în carieră, în baza analizei critice a competențelor dobândite, a performanțelor obținute (evaluare de proces și rezultate), a comportamentelor, valorilor și atitudinilor etc.
--	--

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor profesionale și psihologice prin consolidarea adaptabilității, rezilienței și a ancorelor personale (valori, sens, motivație), necesare construirii și menținerii unei cariere didactice sustenabile și echilibrate în contexte educaționale dinamice.
7.2 Obiectivele specifice	La finalul semestrului studenții vor fi capabili să: - Explice conceptele de adaptabilitate, reziliență și ancore psihologice și rolul acestora în cariera didactică. - Analizeze factorii personali, instituționali și socio-emoționali care influențează evoluția profesională a cadrelor didactice. - Aplice strategii de autoreglare emoțională și cognitivă în situații provocatoare din activitatea didactică. - Utilizeze tehnici de adaptare la schimbările curriculare, tehnologice și organizaționale specifice mediului școlar actual. - Identifice propriile valori, motivații și resurse psihologice relevante în menținerea unei cariere echilibrate. - Elaboreze un plan individual de dezvoltare profesională, realist și sustenabil. - Reflecteze critic asupra propriilor experiențe și comportamente profesionale, cu accent pe învățarea continuă. - Dezvolte practici de colaborare, empatie și auto-compasiune care susțin reziliența și previn burnout-ul. - Contribuie la crearea unui climat educațional sănătos, bazat pe wellbeing, responsabilitate și sens profesional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Curs 1. Introducere în cariera didactică Curs 2. Adaptabilitate în cariera didactică Curs 3 3. Reziliența cadrelor didactice Curs 4. Ancore psihologice ale carierei Curs 5. Motivația intrinsecă în cariera didactică Curs 6. Strategii de coping și management emoțional Curs 7. Mindset și autoeficacitate în profesia didactică Curs 8. Conceptul de calling și sens în educație Curs 9. Relația profesor-elev și impactul asupra rezilienței Curs 10. Cultura școlii și factorii organizaționali Curs 11. Adaptare la schimbare și inovare educațională Curs 12. Dezvoltarea continuă și învățarea de-a lungul vieții Curs 13. Echilibrul viață profesională – viață personală Curs 14. Proiectarea unei cariere didactice sustenabile	- Analiza critică a unor materiale propuse de profesor și/sau studenți. - Activități interactive, bazate pe discuții frontale cu întreg grupul de studenți. - Prezentarea și discutarea unor studii de caz. - Muncă individuală, pentru analiza unor documente și materiale didactice furnizate de profesor sau găsite de studenți pentru realizarea unor studii de caz.	
Bibliografie: 1. Andrei, A. (Coord.). (2021). <i>Competențele sociale și emoționale. Exemple de bune practici pentru profesori și consilieri școlari</i>. Editura Universitară. 2. Bethune, A. (2020). <i>A little guide for teachers: Teacher wellbeing and self-care</i>. SAGE.		

3. Benga, O., Buzgar, R., Dumulescu, D., & Opre, A. (2018). *Dezvoltarea abilităților socio-emoționale în copilărie și adolescență – TOOLKIT*. Editura Alpha MDN.
4. Boeskens, L., & Nusche, D. (2021). Not enough hours in the day: Policies that shape teachers' use of time. *OECD Education Working Papers*, 245. <https://doi.org/10.1787/15990b42-en>
5. Day, C., & Gu, Q. (2013). *Resilient teachers, resilient schools: Building and sustaining quality in testing times*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203578490>
6. Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). *Make your job a calling: How the psychology of vocation can change your life at work*. Templeton Press.
7. Dumulescu, D. (2025). *Suport curs Cariera didactică: adaptabilitate, reziliență și ancore psihologice*, Centrul de Formare Continuă, Învățământ la Distanță și cu Frecvență Redusă, Specializarea: Management Curricular ID, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca
8. Dumulescu, D., Balazsi, R., & Opre, A. (2015). Calling and career competencies among Romanian students: The mediating role of career adaptability. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 209, 25–32. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.223>
9. Dumulescu, D., Balazsi, R., Manuil, A., & Opre, A. (2019). The validation of Multidimensional Calling Measure on a sample of Romanian teachers. *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal*, 23(3), 229–243. <https://doi.org/10.24193/cbb.2019.23.13>
10. Dumulescu, D., Necula, C.-V., & Opre, A. (2020). Profiles of career calling on a Romanian teachers' sample: A cluster analysis. In *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. European Publisher. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.06.5>
11. Dumulescu, D., & Muțiu, A. I. (2021). Academic leadership in the time of COVID-19—Experiences and perspectives. *Frontiers in Psychology*, 12, 648344.
12. Dumulescu, D., Pop-Păcurar, I., & Necula, C.-V. (2021). Learning design for future higher education—Insights from the time of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 647948.
13. Dumulescu, D., Andronache, D., Necula, C.-V., & Mara, D. (2023). Teachers' resilience: Relationships with fear of negative evaluations and emotion regulation. *Educția 21 Journal*, 25, 387–394. <https://doi.org/10.24193/ed21.2023.25.43>
14. Dumulescu, D., Opre, A., Necula, C.-V., Cristea, D., & Mara, D. (2025). How does career calling impact teachers' self-efficacy, competencies and satisfaction? A structural equation model. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10775-025-09728-4>
15. Gu, Q., & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: Conditions count. *British Educational Research Journal*, 39(1), 22–44. <https://doi.org/10.1080/01411926.2011.623152>
16. Institutul de Științe ale Educației. (2021). *Competențele sociale și emoționale. Colecție de bune practici pentru consilieri școlari și profesori*. Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație.
17. Institutul de Științe ale Educației. (2023). *Profilul de competențe al profesorului – Raport de cercetare*. Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație.
18. Kurrle, L. M., & Warwas, J. (2025). Teacher well-being—A conceptual systematic review (2020–2023). *Education Sciences*, 15(6), 766. <https://doi.org/10.3390/educsci15060766>
19. Mansfield, C. F. (Ed.). (2020). *Cultivating teacher resilience: International approaches, applications and impact*. Springer.
20. Ministerul Educației & UNICEF România. (2025). *Analiza stării de bine și a sănătății mintale în rândul elevilor din învățământul gimnazial în România*. Ministerul Educației.
21. Opre, A. (Coord.), Balica, M., Buzgar, R., Dumulescu, D., & Macavei, B. (2021). *Dezvoltare socială și emoțională: Ghid pentru licee*. Editura A.S.C.R.
22. Opre, A. (Coord.), Balica, M., Buzgar, R., Dumulescu, D., & Macavei, B. (2021). *Ghid de dezvoltare personală și coaching – licee*. Editura A.S.C.R.
23. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.

8.2 Seminar/Laborator	Metode de predare	Observații
S1 — Eu ca viitor cadru didactic Chestionar identitate profesională + reflecție ghidată. S2 — Adaptabilitatea în situații școlare Analiză de scenarii și strategii de răspuns flexibil.	Reflecție critică, Dezbatere, Muncă în grup	Studentii vor avea de realizat pe parcursul semestrului două teme de control care reprezintă 60% din nota finală.

S3 — Harta personală de reziliență Identificarea factorilor de protecție + exercițiu narativ. S4 — Ancore psihologice: valori, competențe, nevoi Aplicare instrument diagnostic + discuție individuală. S5 — SDT în clasă Studiu de caz: stimularea autonomiei, competenței și relaționării. S6 — Gestionarea emoțiilor dificile în predare Role-play + plan individual de coping. S7 — Autoeficacitatea profesorului Construirea unui plan de creștere a autoeficacității (3 luni). S8 — Calling și sens în educație Mini-eseu: „Povestea profesiei mele”. S9 — Relația profesor-elev și siguranța psihologică Analiza unor materiale video + tehnici de conectare. S10 — Cultura școlii și wellbeing organizațional Diagnoză de climat instituțional pe o școală fictivă (echipe). S11 — Inovație în predare Design thinking educațional — prototip rapid de activitate. S12 — Portofoliu reflexiv de dezvoltare profesională Evaluarea progresului personal + obiective viitoare. S13 — Echilibru viață-muncă Instrumente de limite sănătoase + plan personal. S14 — Prezentări proiecte finale Feedback colegial structurat + integrarea învățării.		
Bibliografie: Aceeași ca la curs		

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

Conținutul disciplinei reflectă direcțiile actuale de dezvoltare în psihologia educației și în profesia didactică, fiind aliniat la standardele și așteptările comunității epistemice și profesionale. Tematicile privind adaptabilitatea, reziliența și ancorele psihologice sunt în concordanță cu Prioritățile instituțiilor educaționale și ale angajatorilor, cadrul strategic european și național, standardele pentru profesia didactică din sistemul actual de formare. Prin abordarea integrativă a dimensiunilor psihologice ale carierei didactice, disciplina contribuie la formarea unor profesioniști autonomi, reflexivi și capabili să își gestioneze adaptativ traseul profesional, răspunzând astfel nevoilor reale din școlile românești și standardelor comunității profesionale internaționale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea celor mai importante modele teoretice relevante pentru dezvoltarea carierei didactice	Colocviu	30%
10.5 Seminar/laborator	Capacitatea de aplicare a cunoștințelor teoretice în contexte practice	Evaluarea activității de seminar și a temei de control nr. 1	30%
		Evaluarea activității de seminar și a temei de control nr. 2	30%
Oficiu			10%

10.6 Standard minim de performanță

Posesia noțiunilor teoretice punctuale, dovedirea unor abilități practice, comportamente și atitudini, chiar dacă acestea nu sunt eficient integrate într-un demers coerent.

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)²

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării
Noiembrie 2025

Semnătura titularului de curs
Lector univ. dr. Daniela Dumulescu

Semnătura titularului de seminar
Lector univ. dr. Daniela Dumulescu

Data avizării în departament
Noiembrie 2025

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr. Irina Pop-Păcurar

² Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu **Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic**, se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".