

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2 Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științele Educației
1.3 Departamentul	Didactica Științelor Exacte
1.4 Domeniul de studii	Științe ale Educației
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Managementul Curricular

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei PMR5136	Consiliere psihologică: programe de intervenție cognitiv-comportamentală						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ dr. Adrian Opre						
2.3 Titularul activităților de seminar	Dr. Daniela Dumulescu						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Ob

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	Din care: 3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	12
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					40
Tutoriat					27
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual		139			
3.8 Total ore pe semestru		175			
3.9 Numărul de credite		7			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoștințe generale de psihologie
4.2 de competențe	Studenții să aibă <ul style="list-style-type: none"> • cunoștințe pedagogice și didactice necesare pentru realizarea sarcinilor aferente cursului

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 videoproietorului 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"> • proiector, laptop/calculator conectat la internet; • cariocă, tablă albă, flipchart

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> ● analiza conceptelor, teoriilor, modelelor, tehnicilor specifice de consiliere, orientare și asistare psihopedagogică a diverselor categorii de persoane/grupuri educaționale ● aplicarea unor criterii, metode și instrumente de bază în evaluarea competențelor socio-emoționale conform principiilor educației rațional emotivă și comportamentală ● proiectarea și implementarea de activități care vizează dezvoltarea de competențe socio-emoționale conform principiilor educației rațional emotivă și comportamentală ● proiectarea/planificarea programelor și a activitatilor de (auto)formare și (auto)dezvoltare instituțională și personală ● <i>proiectarea, implementarea și valorificarea studiilor de impact, a cercetărilor educaționale calitative și cantitative, a cercetărilor-acțiune etc. care îi permit cadrului didactic să implementeze programe ancorate în cercetare de actualitate</i>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ● abilități de comunicare verbală și scrisă ● managementul timpului ● abilități de metaînvățare

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> ● Cursul își propune să le ofere studenților experiențe de învățare bazate pe demersuri de asimilare, aplicare, exersare și aprofundare a cunoștințelor și achizițiilor legate de complexul domeniu de studiu al consilierii psihologice, respective a programelor de intervenție cognitiv-comportamentală.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Studenții să fie capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● să explice teoria rațional emotivă și comportamentală (REBT) ● să ilustreze aplicațiile educaționale ale REBT ● să diferențieze între cogniții raționale și iraționale, respectiv, între emoții negative funcționale și disfuncționale ● să identifice rolul poveștilor în dezvoltarea socio-emoțională a copiilor ● să identifice modul de realizare al programului ● să utilizeze programul SELF kit în programe de de prevenire și reducerea emoțiilor disfuncționale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<p>Curs 1. Principii de bază ale educației rațional emotivă și comportamentală</p> <p>Curs 2-3. Managementul emoțiilor. ABC-Cognitiv</p> <p>Curs 4. Managementul comportamentelor. ABC-Comportamental</p>	<p>Prelegere interactivă, expunere, explicație, problematizare, conversație euristică, dezbateri, exemplificări.</p> <p>Activități interactive, bazate pe muncă în grup, pentru</p>	<p>Cursurile vor fi adaptate nevoilor studenților. Astfel anumite teme vor fi aprofundate sau extinse iar altele vor fi parcurse mai succint.</p>

<p>Curs 5. Rolul poveștilor în educația socială și emoțională a preșcolarilor și școlarii</p> <p>Curs 6. Rolul jocului în educația socială și emoțională a preșcolarilor și școlarii</p> <p>Curs 7. Programe de educație rațională emotivă și comportamentală pentru preșcolari</p> <p>Curs 8. Programe de educație rațională emotivă și comportamentală pentru școlari mici</p> <p>Curs 9. Programe de educație rațională emotivă și comportamentală pentru adolescenți</p> <p>Curs 10. Proiectarea și implementarea de activități ce vizează educația rațională emotivă și comportamentală</p> <p>Curs 11. Programul SELF-kit pentru preșcolari</p> <p>Curs 12. Programul SELF-kit pentru școlari</p>	<p>analiza unor documente și materiale didactice</p>	
---	--	--

Bibliografie

Benga O., Buzgar R., Dumulescu D., Opre A., (2019). Dezvoltarea abilităților socio-emoționale în copilărie și adolescență. Toolkit. Instrument de lucru destinate consilierilor școlari, editura Alpha MDN Buzău.

Benga O, Dumulescu D., Opre A., (eds, 2018). Analiza practicilor psihoeducative privind dezvoltarea abilităților non-cognitive la copii și adolescent, Alpha MDN Buzău.

Dumulescu D., Matei C., (2017), *Adolescența explicată*, editura Alpha MDN Buzău

Dryden, W., & DiGiuseppe, R. (2003). Ghid de terapie Rațional Emotivă și Comportamentală. Cluj-Napoca: Editura Asociației de Științe Cognitive din România.

Ellis, A. & Bernard M. (2003). Terapia rațională emotivă și comportamentală în tulburările copilului și adolescentului, Romanian Psychological testing Services, Cluj-Napoca.

Joyce-Beaulieu, D., & Sulkowski, M. L. (2020). *Cognitive behavioral therapy in K-12 school settings: A practitioner's workbook* (2nd ed.). Springer Publishing Company.

Knaus, W.J. (2004). Educația rațională emotivă: orientări și tendințe, în Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 4, 1; 9–22.

Opre A., (coord), Balica M., Buzgar R., Dumulescu D., Macavei B., (2020). Ghid dezvoltare socio-emoțională-liceu, lucrare elaborată în cadrul Proiectului privind Învățământul Secundar / Romania Secondary Education Project – ROSE Finanțat de Banca Internațională pentru Reconstrucție și Dezvoltare prin Acordul de împrumut nr. 8481-RO, Ministerul Educației și Cercetării, Unitatea de Management al Proiectelor cu Finanțare Externă, ISBN: 978-973-0-31959-0

Opre A., (coord), Balica M., Buzgar R., Dumulescu D., Macavei B., (2020). Ghid dezvoltare personală și coaching-universități, lucrare elaborată în cadrul Proiectului privind Învățământul Secundar / Romania Secondary Education Project – ROSE Finanțat de Banca Internațională pentru Reconstrucție și Dezvoltare prin Acordul de împrumut nr. 8481-RO, Ministerul Educației și Cercetării, Unitatea de Management al Proiectelor cu Finanțare Externă, ISBN 978-973-0-319-53-8;

Opre A., (coord), Balica M., Buzgar R., Dumulescu D., Macavei B., (2020). Ghid dezvoltare personală și coaching-liceu, lucrare elaborată în cadrul Proiectului privind Învățământul Secundar / Romania Secondary Education Project – ROSE Finanțat de Banca Internațională pentru Reconstrucție și Dezvoltare prin Acordul de împrumut nr. 8481-RO, Ministerul Educației și Cercetării, Unitatea de Management al Proiectelor cu Finanțare Externă, ISBN 978-973-0-319-51-4

Opre A., (coord), Balica M., Buzgar R., Dumulescu D., Macavei B., (2020). Ghid dezvoltare socio-emotionala-universitati, lucrare elaborată în cadrul Proiectului privind Învățământul Secundar / Romania Secondary Education Project – ROSE Finanțat de Banca Internațională pentru Reconstrucție și Dezvoltare prin Acordul de împrumut nr. 8481-RO, Ministerul Educației și Cercetării, Unitatea de Management al Proiectelor cu Finanțare Externă, ISBN

Opre, A. (2023). Consiliere psihologică: programe de intervenție cognitiv-comportamentală, Suport de curs în format electronic IFR, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca

Opre, A. & David, D. (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale prin programe de educație rațional emotivă și comportamentală, Alexandru Roșca 1906-1996 – Omul, savantul și creatorul în școală, București: Editura Academiei Române.

Vernon, A. (1989a). Thinking, feeling, behaving: An emotional education curriculum for children. Champaign, IL: Research Press.

Vernon, A. (1989b). Thinking, feeling, behaving: An emotional education curriculum for adolescents. Champaign, IL: Research Press.

Waters, V. (2003). Povești rationale pentru copii, Cluj-Napoca: Editura ASCR.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Principii de bază ale educației rațional emotivă și comportamentală	Conversație, explicație, învățare prin descoperire. Analiza critică a unor materiale propuse de profesor și/sau studenți, proiecte educaționale. Activități interactive realizate prin îmbinarea muncii independente și în echipă.	Colectarea materialelor de pe internet, realizarea unei prezentări pe baza acestor materiale. Seminariile vor fi adaptate nevoilor studenților. Astfel anumite teme vor fi aprofundate sau extinse iar altele vor fi parcurse mai succint. Studenții au de realizat pe perioada semestrului două teme de control ca parte din notă conform politicii de evaluare.
2. Alfabetizare emoțională. Roza emoțiilor		
3. Relația dintre gânduri și emoții		
4. Programe de recompense și întăriri pentru menținerea comportamentelor dezirabile		
5. Premisele comportamentale: cunoștințe procedurale, autoeficacitate, motivație		
6. Modificări comportamentale		
7. Principiile EREC în construirea poveștilor		
9. Principiile EREC în construirea jocului didactic		
10. Particularități în funcție de vârstă a programelelor de educație rațională emotivă și comportamentală pentru școlari mici		
11. Aplicații SELFkit preșcolari		
12. Aplicații SELFkit școlari		

Bibliografie.

American Academy of Pediatrics (2021). *AAP-AACAP-CHA Declaration of a National Emergency in Child and Adolescent Mental Health*. Available online at: <http://www.aap.org/en/advocacy/child-and-adolescent-healthy-mental-development/aap-aacap-cha-declaration-of-a-national-emergency-in-child-and-adolescent-mental-health/>

Benga O., Buzgar R., Dumulescu D., Opre A., (2019). Dezvoltarea abilităților socio- emoționale în copilărie și adolescență. Toolkit. Instrument de lucru destinate consilierilor școlari, editura Alpha MDN Buzău.

Benga O, Dumulescu D., Opre A., (eds, 2018). Analiza practicilor psihoeducaționale privind dezvoltarea abilitatilor non-cognitive la copii si adolescent, Alpha MDN Buzău.

Bernard, M. E. (2005). The You Can Do It! Education images resource CD program. Oakleigh, VIC (AUS): Australian Scholarships Group.

Choi SY, Rusch A, Koschmann E, Bilek EL, Lane A, Abelson JL, Eisenberg D, Himle JA, Fitzgerald KD, Liebrecht C, Kilbourne AM and Smith SN (2022) How Effective Are School Professionals at Identifying Students Who Might Benefit From Cognitive Behavioral Therapy? Baseline Data From the Adaptive School-Based Implementation of Cognitive Behavioral Therapy Trial. *Front. Educ.* 7:814157. doi: 10.3389/educ.2022.814157

Dumulescu D., Matei C., (2017), *Adolescența explicată*, editura Alpha MDN Buzău

Joyce-Beaulieu, D., & Sulkowski, M. L. (2020). *Cognitive behavioral therapy in K-12 school settings: A practitioner's workbook*(2nd ed.). Springer Publishing Company.

McMahon, J., Vernon, A. Trip, S. (2007). Effectiveness of Rational-emotive Education: a Quantitative Meta-analytical Study, în *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7, 1; 81–93.

Opre A., (coord), Balica M., Buzgar R., Dumulescu D., Macavei B., (2020). Ghid dezvoltare socio-emotionala-licee, lucrare elaborată în cadrul Proiectului privind Învățământul Secundar / Romania Secondary Education Project – ROSE Finanțat de Banca Internațională pentru Reconstrucție și Dezvoltare prin Acordul de împrumut nr. 8481-RO, Ministerul Educației și Cercetării, Unitatea de Management al Proiectelor cu Finanțare Externă, ISBN: 978-973-0-31959-0

Opre A., (coord), Balica M., Buzgar R., Dumulescu D., Macavei B., (2020). Ghid dezvoltare personala si coaching-universitati, lucrare elaborată în cadrul Proiectului privind Învățământul Secundar / Romania Secondary Education Project – ROSE Finanțat de Banca Internațională pentru Reconstrucție și Dezvoltare prin Acordul de împrumut nr. 8481-RO, Ministerul Educației și Cercetării, Unitatea de Management al Proiectelor cu Finanțare Externă, ISBN 978-973-0-319-53-8;

Opre A., (coord), Balica M., Buzgar R., Dumulescu D., Macavei B., (2020). Ghid dezvoltare personala si coaching-licee, lucrare elaborată în cadrul Proiectului privind Învățământul Secundar / Romania Secondary Education Project – ROSE Finanțat de Banca Internațională pentru Reconstrucție și Dezvoltare prin Acordul de împrumut nr. 8481-RO, Ministerul Educației și Cercetării, Unitatea de Management al Proiectelor cu Finanțare Externă, ISBN 978-973-0-319-51-4

Opre A., (coord), Balica M., Buzgar R., Dumulescu D., Macavei B., (2020). Ghid dezvoltare socio-emotionala-universitati, lucrare elaborată în cadrul Proiectului privind Învățământul Secundar / Romania Secondary Education Project – ROSE Finanțat de Banca Internațională pentru Reconstrucție și Dezvoltare prin Acordul de împrumut nr. 8481-RO, Ministerul Educației și Cercetării, Unitatea de Management al Proiectelor cu Finanțare Externă, ISBN

Opre, A. (coord.), Damian, L., Ghimbuluț, O., Gibă, R., Macavei, B., Ormenișan-Calbază, M., Rebege, O., Vaida, S. (2010). *Lumea lui SELF: povești pentru dezvoltarea socio-emoțională a copiilor preșcolari*, Editura ASCR.

Opre, A. (coord.), Damian, L., Ghimbuluț, O., Gibă, R., Macavei, B., Ormenișan-Calbază, M., Rebege, O., Vaida, S. (2010). *Lumea lui SELF: povești pentru dezvoltarea socio-emoțională a școlărilor*, Editura ASCR.

Tse ZWM, Emad S, Hasan MK, Papathanasiou IV, Rehman IU, Lee KY. School-based cognitive-behavioural therapy for children and adolescents with social anxiety disorder and social anxiety symptoms: A systematic review. *PLoS One.* 2023 Mar 20;18(3):e0283329. doi: 10.1371/journal.pone.0283329. PMID: 36940221; PMCID: PMC10027184.

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

- Disciplina *Consiliere psihologică: programe de intervenție cognitiv-comportamentală* completează disciplinele de consiliere și dezvoltare personal existente la nivelul învățământului preuniversitar
- Disciplina *Consiliere psihologică: programe de intervenție cognitiv-comportamentală* echipează cadrele didactice și actorii educaționale cu competențe care să vină în sprijinul programelor de consiliere psihologică existente în unitățile de învățământ
- Temele propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din psihologie, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente din domeniu. Tematica disciplinei

acoperă conceptele și strategiile majore de intervenție relevante pentru aplicațiile psihologiei solicitate pe piața muncii și care satisfac standardele profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Aplicabilitatea principiilor teoretice în structurarea de activități practice care au la bază principiile educației rațional emotivă și comportamentală	Examen	50%
10.5 Seminar/laborator	Calitatea realizării și implementării de activități practice la clasă având ca fundament principiile educației rațional emotivă și comportamentală	Evaluarea temelor de control	50%
Oficiu: 10 % (se calculează la fiecare componentă a notei)			
10.6 Standard minim de performanță			
Să obțină minimum nota 5 pentru fiecare criteriu de evaluare.			

Data completării
Aprilie 2024

Semnătura titularului de curs
Prof. univ dr. Adrian Opre

Semnătura titularului de seminar
Dr. Daniela Dumulescu

Data avizării în departament
Aprilie 2024

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