

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 Clinică și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psihologie Clinică, Consiliere Psihologică și Psihoterapie

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Autocunoaștere și dezvoltare personală						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. asociat Bartucz Monica Bianca						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. asociat Bartucz Monica Bianca						
2.4 Anul de studii	I	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Obligativu

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	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual					106
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Noțiuni de Psihologie Clinică și Psihoterapie
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea principalelor surse de informație științifică din domeniul clinic

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Proiecție video Platforma Microsoft Teams
-------------------------------	--

5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> ● Proiecție video ● Platforma Microsoft Teams
--	--

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> ● Dezvoltarea demersurilor de autocunoaștere în relație cu sine și ca viitor terapeut ● Implementarea principiilor relevante din consiliere psihologică și psihoterapie în cadru personal ● Dezvoltare personală în termeni de valori și obiective personale ● Înțelegerea și aplicarea principiilor de inter-relaționare funcțională ● Implementarea adecvată a relației terapeutice/de consiliere
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ● Autocunoașterea și dezvoltarea personală ca viitor terapeut întemeiată pe principiile psihologiei validate științific ● Diseminarea cunoașterii științifice în comunitatea profesională ● Cunoașterea și utilizarea surselor relevante de informație în domeniu ● Respectarea standardelor etice în domeniu

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> ● Autocunoașterea și dezvoltarea personală pe domenii relevante pentru consilierea psihologică/psihoterapie
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ● Cunoașterea și implementarea principiului acceptării necondiționate a persoanei ● Asimilarea strategiilor de control al îngrijorărilor și a tehnicilor de tip mindfulness ● Structurarea și implementarea propriilor valori și scopuri ● Asimilarea tehnicilor de expunere comportamentală ● Cunoașterea valorilor psihoculturale relevante pentru contextul terapeutic ● Cunoașterea tiparelor cognitive și comportamentale proprii cu relevanță pentru contextul terapeutic ● Autocunoașterea în contextul relațiilor interpersonale ● Autocunoașterea și auto-dezvăluirea în relația terapeutică

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Efectele urmăririi stimei de sine și principiile acceptării necondiționate a propriei persoane	Expunere, discuții	
2. Conceptul de autocompasiune	Expunere, discuții, exerciții	

3. Strategii de difuzie cognitivă și mindfulness	Expunere, discuții, exerciții, materiale video	
4. Valori și acțiune angajată	Expunere, discuții, exerciții	
5. Valorile psihoculturale relevante pentru relația terapeutică	Expunere, discuții, exerciții	
6. Psihologia generațiilor – generația mea	Expunere, discuții, exerciții	
7. Expunerea comportamentală pentru anxietatea socială și de performanță	Expunere, discuții, exerciții	
8. Atașamentul în relațiile interpersonale	Expunere, materiale video, discuții	
9. Scheme dezadaptative timpurii cu relevanță pentru relația terapeutică I	Discuții, exerciții	
10. Scheme dezadaptative timpurii cu relevanță pentru relația terapeutică II	Discuții, exerciții	
11. Strategii de coping în rolul de psihoterapeut	Discuții, exerciții	
12. Identificarea reacțiilor de contratransfer	Expunere, discuții	
13. Managementul contratransferului	Expunere, discuții	
14. Autenticitatea și autodezvăluirea în relația terapeutică	Expunere, exerciții, discuții	
8.2 Seminar/laborator (lucrări practice)	Metode de predare	Observații
1. Stima de sine - exerciții	Expunere, studiu de caz	
2. Autocumpasiune - exerciții	Exercitii, joc de rol, expunere	
3. Tehnici de difuzie și mindfulness - exerciții	Expunere, discutii, exercitii	
4. Identificarea propriului sistem de valori	Expunere, exercitii, lecturi suplimentare	
5. Adaptarea la valorile psihoculturale ale clientului - exerciții	Exercitii, joc de rol, expunere	
6. Identificarea caracteristicilor tipice a propriei generații cu relevanță pentru procesul terapeutic - exerciții	Expunere, studii de caz	
7. Planificarea unei expuneri comportamentale	Expunere, discutii, exercitii	
8. Identificarea propriului stil de atașament - exerciții	Studiu de caz, exerciții, modelare	
9. Identificarea propriilor scheme dezadaptative	Studiu de caz, exerciții, completare de scale	
10. Scheme dezadaptative - exerciții	Expunere, exerciții	
11. Strategii de coping - exerciții	Expunere, exerciții, joc de rol, lecturi suplimentare	
12. Identificarea contratransferului - exerciții	Expunere, exerciții, completare de scale, lecturi suplimentare	

13. Managementul contratransferului - exercitii	Expunere, exerciții, completare de scale, lecturi suplimentare	
14. Auto-dezvăluirea în relația terapeutică - exercitii	Lecturi suplimentare, exerciții, modelare, joc de rol	

Bibliografie

- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163 – 176.
- Cologon, J., Schweitzer, R. D., King, R., & Nolte, T. (2017). Therapist reflective functioning, therapist attachment style and therapist effectiveness. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 44, 614-625.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130 (3), 392 – 414.
- Ellis, A. (2013). The value of a human being. În Bernard, M. (ed.). *The Strength of self-acceptance*. New York: Springer, pp. 65 – 72.
- Farrell, J. M., & Shaw, I. A. (2017). *Experiencing schema therapy from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists*. Guilford Publications.
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind*, third edition (3rd ed.). McGraw-Hill Professional.
- Hofmann, S. G., & Otto, M. W. (2008). *Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: Evidence-based and disorder-specific treatment techniques*. Routledge.
- Jackson, A. P., Hansen, J., & Cook-Ly, J. M. (2013). Value conflicts in psychotherapy. *Issues in Religion and Psychotherapy*, 35(1), 3.
- Patterson, C. H. (2000). Therapist self-disclosure. *The Therapeutic Relationship*, Monterey, CA.
- Wolitzky-Taylor, K. B., & Telch, M. J. (2010). Efficacy of self-administered treatments for pathological academic worry: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 840 – 850.
- http://www.helpguide.org/mental/anxiety_self_help.htm

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

Conținuturile acestei discipline corespund atât cerințelor comunității academice cât și comunității profesionale. Astfel, studenții sunt învățați să se autocunoască pe cele mai importante domenii legate de practica psihologică și să implementeze strategii eficiente de reglare emoțională și control al comportamentului. De asemenea, se urmărește dezvoltarea unor abilități personale de natură să faciliteze formarea relației terapeutice și să o mențină într-un cadru adecvat.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Sarcini pe parcursul semestrului	Sarcini pe parcursul semestrului	50%
	Colocviu	Colocviu	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Standardul minim de performanță constă în obținerea a jumătate din punctaj pentru evaluarea pe bază de colocviu, respectiv a unui punctaj total de 50%.			

Data completării

..14.09.2023.....

Data avizării în departament

.... ..14.09.2023.....

Semnătura titularului de curs

Bartucz Monica Bianca

Semnătura titularului de seminar

Bartucz Monica Bianca

Semnătura directorului de departament