

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	Tehnici psihologice pt. controlul comportamentului și dezvoltarea potențialului uman

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Autocunoaștere și dezvoltare personală						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Simona Ioana Ștefan						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. dr. Simona Ioana Ștefan						
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	9	Din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	126	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	28
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					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		98			
3.8 Total ore pe semestru		28			
3.9 Numărul de credite		5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Noțiuni de Psihologie Clinică și Psihoterapie
4.2 de competențe	Cunoașterea principalelor surse de informație științifică din domeniul clinic

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a	Platforma Microsoft Teams

seminarului/laboratorului	
---------------------------	--

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	• 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	• 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	• Autocunoașterea și dezvoltarea personală pe domenii relevante pentru consilierea psihologică/psihoterapie
7.2 Obiectivele specifice	• Cunoașterea și implementarea principiului acceptării necondiționate a persoanei • Structurarea și implementarea propriilor valori și scopuri • Autocunoașterea în contextul relațiilor interpersonale • Asimilarea strategiilor de control al îngrijorărilor și a tehnicilor de tip mindfulness • Autocunoașterea și auto-dezvăluirea în relația terapeutică

8. Conținuturi

8.1 LP (lucrări practice)	Metode de predare	Observații
1. Efectele urmăririi stimei de sine și principiile acceptării necondiționate a propriei persoane	Expunere, discuții	
2. Acceptarea neconditionată a propriei persoane	Expunere, materiale, discuții	
3. Conceptul de autocompasiune	Expunere, materiale video, discuții	
4. Strategii de (auto)reglare emoțională	Expunere, , discuții	
5. Scheme dezadaptative timpurii cu relevanță pentru relația terapeutică	Expunere, materiale video, discuții	

6.Psihologia generatiilor – generatia mea	Expunere, materiale video, discuții	
7. Strategii de coping în rolul de psihoterapeut	Expunere, discuții, exerciții	
8.Conceptul de autenticitate	Expunere, materiale video, discuții	
9.Terapia în grup pentru anxietate de performanță	Discuții de grup	
10. Terapia în grup pentru probleme de furie	Discuții de grup	
11.Reglarea emoțională – aspecte practice	Discuții de grup	
12.Atasamentul în relații de prietenie și de cuplu	Expunere, discuții	
13. Auto-dezvăluirea în relația terapeutică	Expunere, discuții	
14. Identificarea reacțiilor de contratransfer	Expunere, exerciții, discuții	
15. Managementul contratransferului	Expunere, discuții, exerciții	

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.

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.

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	30%
	Colocviu	Colocviu	70%
10.6 Standard minim de performanță			
• Standardul minim de performanță constă în obținerea a jumătate din punctaj pentru evaluarea prin examen scris.			

Data completării

..28.09.2020.....

Semnătura titularului de curs

Stefan Simona Ioana

Semnătura titularului de seminar

Stefan Simona Ioana

Data avizării în departament

.... ..30.09.2020.....

Semnătura directorului de departament