

FIȘA DISCIPLINEI

Abilități de prezentare și vorbit în public

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Psihologie și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Psihologie
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologie – Linia Română
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Abilități de prezentare și vorbit în public	Codul disciplinei	PLR1242		
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. univ.. dr. Sebastian Vaida				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. asoc.. dr. Oana Pop				
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Facultativ	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare DS		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	0	3.6 seminar/laborator	28
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					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					1
Alte activități					1
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				47	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală cu minim 30 locuri dotată cu videoproiector și calculator conectat la Internet Acces la imprimantă și echipamente de fotocopiere (pentru tipărirea materialelor suport, a temelor redactate, a studiilor de caz) Acces la resursele bibliografice (de exemplu, abonament la Biblioteca Centrală Universitară „Lucian Blaga”, enformation.ro)
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar locuri dotată cu videoproiector și calculator conectat la Internet Acces la imprimantă și echipamente de fotocopiere (pentru tipărirea materialelor suport, a temelor redactate, a studiilor de caz)

Acces la resursele bibliografice (de exemplu, abonament la Biblioteca Centrală Universitară „Lucian Blaga”, enformation.ro)

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
Cfct1	Operarea cu concepte fundamentale domeniului psihologiei, în vederea (RAI) identificării nevoilor, clarificării contractului/sarcinilor și stabilirii obiectivelor în cadrul relației psiholog-client, sub supervizare (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți, în diverse contexte/situații)
Cfct2	Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare/evaluare/intervenție în psihologie, prin (RAI) proiectarea evaluărilor relevante, intervențiilor sau produselor/serviciilor, în funcție de nevoile și contextul/situațiile clienților și obiectivele convenite, sub supervizare (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți)
Cfct3	Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în cadrul demersului psihologic, în cadrul (RAI) implementării evaluărilor psihologice, intervențiilor sau serviciilor/produse psihologice, sub supervizare.
Cfct 4	Evaluarea psihologică la nivel individual/de grup/comunitar/societal, prin (RAI) evaluarea caracteristicilor proceselor, rezultatelor, efectelor și impactului evaluărilor psihologice și/sau intervențiilor sau serviciilor/ produselor, sub supervizare. În urma evaluărilor se poate decide să se revizuiască procedurile, dacă este necesar, pe parcursul procesului de implementare (evaluare formativă) și la final (evaluare sumativă). Dacă este nevoie, aceasta poate însemna revenirea la secțiunea 1 (analiza nevoilor și stabilirea obiectivelor) și reluarea procesului. (Măsurile de rezultat pot include fiabilitate, validitate, utilitate, impact, câștig, eficacitate etc., în funcție de context și de obiectivele evaluării.)
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CF1	Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice, specifice domeniului Psihologie, prin (RAI) cunoașterea și operaționalizarea principiilor etice în conduita psihologică, prin recunoașterea și rezolvarea dilemelor etice și a abaterilor de la standardele profesionale în practica profesională și cercetare, folosind o abordare adecvată de luare a deciziilor și management al calității, sub supervizare profesională.
CF2	Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei, prin (RAI) stabilirea unei alianțe de lucru, adoptarea perspectivei celorlalți și recunoașterea experiențelor acestora, exprimarea propriilor gânduri, contribuții profesionale și împărtășirea de informații cu clienții, alți profesioniști, publicul larg, precum și gestionarea adecvată a granițelor profesionale și personale, sub supervizare.
CF3	Utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare pe tot parcursul vieții (Continuing Professional Development – CPD), în vederea formării și dezvoltării profesionale continue în domeniul Psihologiei, prin (RAI) dezvoltarea calităților profesionale și menținerea, îmbunătățirea și lărgirea cunoștințelor, expertizei și competențelor multidimensionale
CF4	Formarea unei conduite creative-inovative în domeniul psihologiei ca știință, printr-o (RAI) practică psihologică întemeiată pe reflecție critică constantă, susținută de dovezi empirice, precum și capacitatea de a utiliza și desfășura cercetări creative pentru a ghida practica și a înțelege procesele acesteia, sub supervizare
CF5	Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale, interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul Psihologiei, prin (RAI) lucrul eficient în echipă și consultarea colegilor/altor profesioniști din același domeniu sau din alte domenii pentru a oferi servicii sigure și de înaltă calitate, centrate pe client, sub supervizare.
CF6	Dezvoltarea unei sensibilități privitoare la diferențele individuale și culturale, prin (RAI) identificarea, recunoașterea și respectarea diversității, a propriilor valori, credințe și experiențe și impactul acestora asupra comportamentului profesional față de clienți / comunitate, precum și prin angajarea în acțiuni / comunicarea eficientă cu toate formele de diversitate în rândul clienților, colegilor și altor persoane, sub supervizare.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii

Rezultatele învățării vizate prin disciplină

Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Cfct1	1. Descrie coerent conceptele, principiile și paradigmele fundamentale ale psihologiei științifice, precum și principalele teorii și metodologii utilizate în cercetarea și practica psihologică.	1. Adaptează terminologia psihologică în comunicarea cu diferite categorii socio-profesionale vizate ca și clienți, precum și în funcție de tipul de diagnoză și intervenție.
Cfct2	4. Explică în mod corect principalele teorii ale comportamentului individual, de echipă sau organizațional, precum și ale schimbării/modificării/dezvoltării, în cadrul unui demers de cercetare/intervenție psihologică.	4. Elaborează designuri de cercetare, evaluare și intervenție psihologică care sunt susținute robust teoretic și metodologic, sub supervizare.
Cfct3	7. Identifică principalele proceduri derivate din metodele specifice de evaluare/intervenție sau servicii pentru clienți.	6. selectează și aplică cele mai adecvate metode și tehnici de evaluare sau intervenție din domeniul psihologiei în cadrul interacțiunilor profesionale cu beneficiarii serviciilor psihologice, sub supervizare.
Cfct 4	10. Operează cu constructe teoretice, care sunt clar delimitate de cunoașterea de simț comun	9. Aplică proceduri de evaluare psihologica și intervenție adecvate contextului profesional, sub supervizare.
CF1	2. Demonstrează înțelegerea principiilor deontologice de bază ale profesiei în furnizarea serviciilor psihologice.	2. Rezolvă adecvat dilemele etice și abaterile de la standardele profesionale în cadrul unui demers de diagnoză/intervenție psihologică, sub supervizare.
CF2	4. Distinge principalele teorii și modele de comunicare, necesare în relația cu clientul.	4. Demonstrează abilități de comunicare interpersonală și relaționare profesională în interacțiunea cu clienții și alte persoane relevante și gestionează adecvat situațiile de conflict, sub supervizare.
CF3	7. Utilizează metode și tehnici eficiente de învățare în cadrul formării profesionale continue, valorificând rezultatele cercetărilor empirice și bunele practici în dezvoltarea competențelor profesionale, sub supervizare.	6. Aplică strategii de învățare pe tot parcursul vieții, identificând nevoile de dezvoltare profesională și valorificând oportunitățile de formare continuă pentru adaptarea competențelor la dinamica mediului profesional.
CF4	10. Selectează instrumentele adecvate științific, necesare unei argumentări pertinente, atunci când se raportează la un subiect de studiu cu potențial de cunoaștere semnificativ.	9. Implementează intervenții psihologice fundamentate teoretic și empiric la nivel individual, de grup sau organizațional, identificând factori de risc și de reziliență și evaluând eficiența intervențiilor și mecanismele schimbării, sub supervizare.
CF5	12. Demonstrează ca deține reperatele procedurale ale unei comunicări eficiente în grup	10. Colaborează eficient în echipe profesionale și interdisciplinare utilizând adecvat resursele instituționale și comunitare pentru abordarea problemelor psihologice.
CF6	15. Valorifică teoriile despre diversitate / teoriile interculturale / despre adaptare și incluziune în practica profesională.	12. Analizează dinamica personalității din perspective teoretice multiple și identifică diferențele individuale prin aplicarea adecvată a teoriilor psihologice în practica profesională, sub supervizare.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Distinge principalele modele de comunicare necesare în relația cu publicul și în mediul profesional.
2. Descrie coerent principiile de structură și conținut necesare pentru o prezentare publică de impact.
3. Explică mecanismele comunicării non-verbale și para-verbale care susțin funcționarea psihologică și interacțiunea profesională.
4. Identifică factorii psihologici implicați în gestionarea tracului și a anxietății de performanță.

Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Adaptează limbajul, terminologia și stilul de prezentare în funcție de audiență și de contextul socio-profesional.
2. Utilizează corect tehnologia și instrumentele digitale (software de prezentare, elemente multimedia) pentru a crește impactul mesajului.
3. Construiește și susține discursuri structurate, persuasive și fundamentate pe dovezi empirice sau teoretice.
4. Gestionează eficient situațiile neprevăzute și interacțiunea cu publicul pe parcursul prezentării.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Mituri despre vorbitul în public și prezentări: Analiza concepțiilor greșite privind carisma înăscută și identificarea realităților procesului de învățare a tehnicilor de comunicare publică.	prelegerea interactivă	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
Teorii și modele despre abilitățile de prezentare: Explorarea fundamentelor teoretice ale comunicării umane și a modelelor psihologice care stau la baza unei prezentări reușite.	prelegerea interactivă, jocul de rol, simularea, exemplul	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
Canale de comunicare: Studierea interacțiunii dintre limbajul verbal, non-verbal (gestică, postură) și para-verbal (ton, ritm) în transmiterea mesajului.	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, descoperire dirijată	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
Prezentări memorabile versus prezentări fără impact: Analiza comparativă a factorilor psihologici care fac un discurs să fie reținut sau ignorat de către audiență.	prelegerea interactivă, studiul de caz, descoperire dirijată	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
Stabilirea de obiective SMART (I): Definirea scopului prezentării prin criterii specifice, măsurabile și relevante pentru contextul profesional.	Prelegere interactivă	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
Cunoașterea auditoriului: Identificarea nevoilor, așteptărilor și profilului socio-profesional al publicului pentru a adapta discursul în mod empatic.	Prelegere interactivă	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
Cunoașterea subiectului prezentării: Strategii de documentare, stăpânirea conținutului și selectarea dovezilor empirice riguroase pentru a oferi credibilitate.	Prelegere interactivă	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
Principiul de storytelling în prezentări: Utilizarea structurilor narative pentru a crea o conexiune emoțională și a facilita procesarea informației de către public.	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, descoperire dirijată, exemplul	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
Concluzii și discursul de final: Tehnici de sintetizare a ideilor principale și formularea unui îndemn la acțiune (call to action) cu impact de durată.	prelegerea interactivă, argumentarea, exemplul, demonstrația, descoperire dirijată	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu

Principii de bază în design-ul prezentărilor: Reguli fundamentale de estetică și organizare vizuală a informației pentru a sprijini, nu a distra atenția de la vorbitor.	prelegerea interactivă, exemplul, demonstrația, descoperire dirijată	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
Template-uri, culori, ilustrații, foto-video: Utilizarea strategică a elementelor multimedia și a contrastelor cromatice pentru a evidenția mesajele cheie.	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, descoperire dirijată, jocul de rol	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
Stabilirea de obiective SMART (II): Evaluarea succesului prezentării prin indicatori de performanță și monitorizarea atingerii obiectivelor propuse inițial.	prelegerea interactivă, exemplul, demonstrația, exercițiul	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
Depășirea fricii de a vorbi în public: Înțelegerea mecanismelor anxietății de performanță și aplicarea tehnicilor psihologice de gestionare a tracului.	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, descoperire dirijată, simularea	Studentii vor consulta prima parte a suportului de curs
Livrarea prezentării. Prezentări de impact: Integrarea tuturor elementelor studiate într-o execuție publică sigură, coerentă și orientată spre rezultate.	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, descoperire dirijată, simularea	Studentii vor consulta prima parte a suportului de curs

Bibliografie

Suport de curs aferent disciplinei Abilități de prezentare și vorbit în public

Vaida, S. (2023). Vorbește fără frică, Editura ASCR.

Blaszczynski, C., & Green, D. J. (2010). Speaking off the cuff: Strategies and activities for developing presentation confidence. *Journal of Applied Research for Business Instruction*, 8(2).

Cyphert, D. (2007). Presentation technology in the age of electronic eloquence: From visual aid to visual rhetoric. *Communication Education*, 56(2), 168-192.

Garson, A., Gutgesell, H., Pinsky, W., & Mcnamara, D. (1986). The 10-minute talk: Organization, slides, writing, and delivery. *American Heart Journal*, 193-203.

Hentz, B. S. (2006). Enhancing presentation narratives through written and visual integration. *Business Communication Quarterly*, 69(4), 425-429. Knight, P., Aitken, E., & Rogerson, R. (2000). Presentations. In *Forever better: Continuous quality improvement in higher education*. Stillwater, OK: New Forums Press.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Explorarea universului emoțional propriu prin identificarea nevoilor și clarificarea obiectivelor de dezvoltare personală.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată	Parcurgerea bibliografiei
2. Exersarea vocabularului emoțional prin utilizarea corectă a instrumentelor de evaluare și a grilelor de observație specifice.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
3. Analiza aplicată a triadei gând-emoție-comportament în diverse studii de caz relevante pentru perioada vârstei adulte tinere.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei

4. Experimentarea tehnicilor de reglare fiziologică și monitorizarea impactului acestora asupra stării de bine și a relaxării.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
5. Realizarea analizei SWOT personale, utilizând criteriile bazate pe dovezi empirice și reflecție critică asupra propriei practici.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
6. Simulări de luare a perspectivei pentru dezvoltarea deschiderii interpersonale și a respectului față de diversitate.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
7. Monitorizarea activă a comportamentelor în grup și oferirea de feedback suportiv colegilor sub supervizare profesională.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
8. Workshop de restructurare cognitivă pentru gestionarea dilemelor și a obstacolelor întâlnite în sarcinile profesionale.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
9. Activități de echipă orientate spre cooperare eficientă și consultare reciprocă în soluționarea proiectelor interdisciplinare.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
10. Construirea unei alianțe de lucru și exersarea onestității relaționale în cadrul interacțiunilor profesionale simulate.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
11. Jocuri de rol pe tema managementului conflictelor, punând accent pe respectarea normelor deontologice și legale.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
12. Exerciții de leadership și influență etică, vizând luarea deciziilor responsabile în contexte de grup sau comunitare.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
13. Proiectarea unui plan de dezvoltare profesională continuă (CPD), integrând resurse digitale și strategii de învățare activă.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
14. Elaborarea decalogului personal al emoțiilor și susținerea proiectului final bazat pe portofoliul de competențe acumulate.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
Bibliografie		
Suport de curs aferent disciplinei Abilități de prezentare și vorbit în public		

Vaida, S. (2023). Vorbește fără frică, Editura ASCR.

Blaszczynski, C., & Green, D. J. (2010). Speaking off the cuff: Strategies and activities for developing presentation confidence. Journal of Applied Research for Business Instruction, 8(2).





Cyphert, D. (2007). Presentation technology in the age of electronic eloquence: From visual aid to visual rhetoric. Communication Education, 56(2), 168-192.

Garson, A., Gutgesell, H., Pinsky, W., & Mcnamara, D. (1986). The 10-minute talk: Organization, slides, writing, and delivery. American Heart Journal, 193-203.

Hentz, B. S. (2006). Enhancing presentation narratives through written and visual integration. Business Communication Quarterly, 69(4), 425-429. Knight, P., Aitken, E., & Rogerson, R. (2000). Presentations. In Forever better: Continuous quality improvement in higher education. Stillwater, OK: New Forums Press.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Răspunsuri corecte la întrebări grilă vizând cunoștințe declarative și procedurale din conținuturile științifice studiate la curs și cele cuprinse în suportul de curs	C	50%
9.5 Seminar/laborator	Răspunsuri corecte la întrebări grilă vizând cunoștințe declarative și procedurale din conținuturile științifice studiate la seminar și cele cuprinse în suportul de curs	C	50%
9.6 Standard minim de promovare			
o Promovarea portofoliului la această disciplină (minim 4.5 puncte pe o scală de la 1 la 10)			

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
								Nu se aplică nici o etichetă
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

Data completării:

06.04.2026

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament:

29.04.2026

Semnătura directorului de departament