

FIȘA DISCIPLINEI

*Formarea meta-competențelor de viață
pentru dezvoltarea personală și profesională*

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	Formarea meta-competențelor de viață pentru dezvoltarea personală și profesională			Codul disciplinei	PLR1446
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 DC	

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

	<p>conectat la Internet Acces la imprimantă și echipamente de fotocopiare (pentru tiparirea materialelor suport, a temelor redactate, a studiilor de caz) Acces la resursele bibliografice (de exemplu, abonament la Biblioteca Centrală Universitară „Lucian Blaga”, enformation.ro)</p>
--	---

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

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 știința, 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

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

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 (se preiau din planul de învățământ)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Cfct1	Identifică principiile etice și normele de deontologie profesională care constituie fundamentul meta-competențelor în viața personală și profesională.	Recunoaște dilemele etice și abaterile de la standardele profesionale prin aplicarea unei abordări adecvate de luare a deciziilor sub supervizare.
CF2	Explică modelele psihologice de comunicare eficientă și teoriile privind gestionarea granițelor profesionale în construirea relațiilor interpersonale.	Describe procesul de stabilire a unei alianțe de lucru și importanța adoptării perspectivei celorlalți în cadrul relaționării profesionale.
CF3	Exemplifică integrarea metodelor de învățare pe tot parcursul vieții (CPD) pentru menținerea, îmbunătățirea și lărgirea expertizei multidimensionale.	Utilizează resursele digitale și sursele academice acreditate în mod responsabil pentru a informa planul de dezvoltare personală și intervenția psihologică.
CF4	Diferențiază între cunoașterea validată științific și cea de tip comun în procesul de reflecție critică asupra propriilor acțiuni și a practicii psihologice.	Analizează critic conținutul articolelor de specialitate pentru a înțelege procesele subiacente practicii psihologice bazate pe dovezi empirice.
CF5	Justifică importanța consultării colegilor și a colaborării în echipe interdisciplinare pentru a asigura servicii sigure și de înaltă calitate.	Evaluează eficiența spiritului de echipă și a leadership-ului în cadrul proiectelor colaborative care implică resurse instituționale și comunitare.
CF6	Elaborează perspective teoretice integrate privind impactul diversității individuale, sociale și culturale asupra valorilor și credințelor personale.	Proiectează strategii de comunicare eficientă și incluziune care respectă diversitatea identităților personale și experiențele de viață ale beneficiarilor.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Identifică principiile etice și normele de deontologie profesională care constituie fundamentul meta-competențelor necesare integrării armonioase în plan personal și profesional.
2. Explică mecanismele psihologice ale comunicării asertive și importanța inteligenței emoționale în gestionarea eficientă a relațiilor și a granițelor interpersonale.
3. Describe strategiile de autoreglare emoțională și metodele de învățare continuă (CPD) esențiale pentru adaptarea flexibilă la dinamica mediului social și profesional.
4. Analizează critic legătura dintre gânduri, emoții și comportamente (modelul ABC) în cadrul procesului de dezvoltare personală, bazându-se pe dovezi empirice validate.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

1. Aplică standardele profesionale și codurile etice în procesul de luare a deciziilor responsabile, demonstrând integritate și onestitate în acțiunile cotidiene.
2. Adaptează stilul de comunicare și terminologia specifică în funcție de audiență și context, stabilind alianțe de lucru eficiente prin ascultare activă și empatie.
3. Utilizează resurse digitale validate și instrumente de planificare a succesului personal (cum ar fi obiectivele SMART) pentru a-și monitoriza și evalua progresul în formarea continuă.
4. Colaborează eficient în echipe de lucru interdisciplinare, manifestând sensibilitate culturală și respect față de diversitatea identităților și valorilor celorlalți.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații ³
1. De la competențe la meta-competențe: Trecerea de la „ce știm să facem” la „cum gestionăm ceea ce știm”. Definirea meta-competențelor ca fundament al adaptabilității.	prelegerea interactivă	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
2. Auto-reglarea avansată și starea de Flow: Depășirea reglării fiziologice de bază către optimizarea performanței sub presiune și managementul energiei, nu doar al timpului.	prelegerea interactivă, jocul de rol, simularea, exemplul	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
3. Flexibilitate cognitivă și modele mentale: Analiza modului în care gândim despre gândire (meta-cogniție) și restructurarea hărților mentale pentru rezolvarea problemelor complexe.	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, descoperire dirijată	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
4. Comunicarea de influență și persuasiunea etică: Integrarea abilităților de vorbit în public cu psihologia reclamei pentru a construi mesaje profesionale de impact.	prelegerea interactivă, studiul de caz, descoperire dirijată	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
5. Inteligența etică și Integritatea profesională: Operaționalizarea valorilor personale în decizii profesionale dificile și managementul dilemelor etice complexe.	Prelegere interactivă	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
6. Empatia sistemică și Cultura organizațională: Extinderea empatiei de la nivel individual la înțelegerea dinamicii grupurilor și a diversității culturale în organizații.	Prelegere interactivă	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

7. Meta-învățarea și strategii de Personal Knowledge Management: Tehnici avansate de învățare pe tot parcursul vieții (CPD) și utilizarea responsabilă a resurselor digitale.	Prelegere interactivă	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
8. Gândirea creativă și Design Thinking în carieră: Utilizarea metodelor creative pentru a proiecta soluții inovative în viața profesională și personală.	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, descoperire dirijată, exemplul	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
9. Reziliența în sisteme complexe: Dezvoltarea capacității de „antifragilitate” – creșterea prin stres și incertitudine, dincolo de simplul coping.	prelegerea interactivă, argumentarea, exemplul, demonstrația, descoperire dirijată	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
10. Înțelepciunea digitală și Identitatea virtuală: Integrarea informaticii aplicate cu brandingul personal pentru a naviga sigur și eficient în mediul online.	prelegerea interactivă, exemplul, demonstrația, descoperire dirijată	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
11. Leadership-ul ca meta-competență: Gestionarea relațiilor de putere, influență și colaborare în echipe interdisciplinare.	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, descoperire dirijată, jocul de rol	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
12. Luarea deciziilor sub incertitudine: Modele cognitive pentru alegerea rațională și intuitivă în contexte cu informații incomplete.	prelegerea interactivă, exemplul, demonstrația, exercițiul	Studentii vor consulta din suportul de curs capitolul cu același titlu
13. Branding personal și plan de carieră: Sintetizarea tuturor competențelor într-o identitate profesională coerentă, gata pentru piața muncii.	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, descoperire dirijată, simularea	Studentii vor consulta prima parte a suportului de curs
14. Planul integrativ de viață: Recapitulare și consolidarea viziunii proprii asupra dezvoltării continue.	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, descoperire dirijată, simularea	Studentii vor consulta prima parte a suportului de curs

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Meta-SWOT: Realizarea unei analize a competențelor proprii din perspectivă profesională, identificând „golurile” de învățare.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată	Parcurgerea bibliografiei
2. Laborator de Flow: Experimentarea unor tehnici de concentrare profundă și	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei

monitorizarea stărilor de productivitate maximă.		
3. Hărți conceptuale: Exercițiu de mapare a proceselor de decizie proprii pentru a identifica distorsiunile cognitive recurente.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
4. Atelier de Persuasiune: Simularea unei negocieri complexe sau a unei prezentări de proiect în fața unor părți interesate (stakeholders).	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
5. Dileme etice 2.0: Joc de rol pe situații limită de confidențialitate și responsabilitate socială în practica psihologică.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
6. Audit de diversitate: Exercițiu de analiză a propriei sensibilități culturale și a modului de interacțiune cu grupuri vulnerabile.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
7. Sistemul PKM: Construirea unui sistem digital propriu de stocare și procesare a informațiilor științifice (folosind tool-uri de selectare).	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
8. Design Thinking: Rezolvarea unei probleme de comunitate prin parcurgerea etapelor de empatie, definire, ideare și prototipare.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
9. Antrenamentul rezilienței: Simulări de situații de eșec profesional și exersarea tehnicilor de redresare rapidă.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
10. Audit digital: Evaluarea identității online actuale și optimizarea profilului LinkedIn conform standardelor profesionale.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
11. Coaching de echipă: Exerciții de leadership rotativ în cadrul unor sarcini de grup cu dificultate ridicată.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
12. Simulări de decizie: Utilizarea unor scenarii de tip "game theory" pentru a înțelege impactul deciziilor individuale asupra grupului.	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei
13. Portofoliul de meta-competențe: Crearea unui instrument digital (website sau portofoliu) care să	clarificarea conceptuală, exemplul demonstrativ, descoperire dirijată, învățarea în echipă	Parcurgerea bibliografiei

<p>prezinte abilitățile integrate angajatorilor.</p> <p>14. Pitch-ul final: Prezentarea planului de dezvoltare pe 5 ani și evaluarea critică a sustenabilității acestuia.</p>		
<p>Bibliografie</p> <p>Suport de curs aferent disciplinei</p> <p>Vaida, S. (2023). Vorbește fără frică, Editura ASCR.</p> <p>Vaida, S. (2024). Is There Really a Generational Gap? Characteristics, Values and How to Talk to Each Generation</p> <p>Merca, V., Vaida, S. (2024). Benefits of the Duchenne Smile and Positive Emotions. A Systematic Review</p> <p>Brânzei, L., Vaida, S. (2021). Time Management and Study Skills Guide for Improving Academic Performance</p> <p>Șerban, D., Vaida, S. (2021). Group Development Stages. A Brief Comparative Analysis of Various Models</p> <p>Vaida, S. (2016). Social-Emotional Competence Development in Young Adults: A Theoretical Review</p>		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare ⁴	9.2 Metode de evaluare ⁵	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			
<ul style="list-style-type: none"> Promovarea portofoliului la această disciplină (minim 4.5 puncte pe o scală de la 1 la 10) 			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁶

	<input type="radio"/>	Educație de calitate
---	-----------------------	----------------------

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

⁶ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.

								
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	X	<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"/>

Data completării:

...

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament:

...

Semnătura directorului de departament

.....