

FIȘA DISCIPLINEI

Dezvoltarea competențelor socio-emoționale la adulții tineri

Anul universitar 2025-2026

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
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psiholog
1.7. Forma de învățământ	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Dezvoltarea competențelor socio-emoționale la adulții tineri				Codul disciplinei	PLR1640	
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Sebastian Vaida						
2.3. Titularul activităților de seminar	c.d. asoc. Dr. Oana Pop						
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	C/V	2.7. Regimul disciplinei	DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	174	din care: 3.5. curs	112	3.6 seminar/laborator	62
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					22
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					34
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					1
Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]					1
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				112	
3.8. Total ore pe semestru				174	
3.9. Numărul de credite				4	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Introducere în Psihologie
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	

6.1. Competențele specifice acumulate¹

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

Co mp ete nțe prof esio nale /es enți ale	<ul style="list-style-type: none"> ● Cunoaștere și înțelegere înțelege teoriile și modelele relevante domeniului competențelor socio-emoționale cunoaște terminologia specifică domeniului competențelor socio-emoționale cunoașterea strategiilor și tehnicilor de analiză a nevoilor posibililor beneficiari descrierea modelelor, tehnicilor și procedurilor de evaluare a programelor din domeniul dezvoltării socio-emoționale ● Explicare și interpretare diferențiază domeniile de aplicare practică a cunoștințelor din domeniul dezvoltării socio-emoționale diferențiază între tipuri de emoții existente recunoaște și identifică principalele categorii de resurse sociale și individuale de care dispune interpretează comportamentul uman prin analiza proceselor psihice implicate în realizarea lui ● Instrumental – aplicative proiectează și implementează programe ce vizează dezvoltarea socio-emoțională identifică și aplică strategii optime de comunicare a rezultatelor imaginează proiecte de cercetare/investigare a unor aspecte specifice domeniului ● Atitudinale manifestă interes față de competențele socio-emoționale, cu aplicare în dezvoltarea personală și profesională proprie și a celorlalți promovează un sistem de valori bazat pe etica profesiei de psiholog și formator în educația adulților
Co mp ete nțe tran sve rsal e	<ul style="list-style-type: none"> ● Competențe de comunicare scrisă și orală ● Competențe de relaționare și lucru în echipă ● Competențe privind managementul resurselor materiale și de timp ● Competențe de utilizare a terminologiei științifice din domeniul dezvoltării socio-emoționale ● Competențe de utilizare interdisciplinară a cunoștințelor și terminologiei din domeniul psihologiei ● Competențe de autocunoaștere și înțelegere a comportamentului celorlalți ● Competențe de leadership și coaching

6.2. Rezultatele învățării

Cun oști nțe	<p>Studentul cunoaște:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Relația dintre gânduri și emoții ● Dimensiunile competențelor socio-emoționale conform modelului CASEL ● Procesul de autocunoaștere în raport cu propria dezvoltare a competențelor socio-emoționale
Apti tudi ni	<p>Studentul este capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aleagă activitățile de dezvoltare a competențelor socio-emoționale în raport cu obiectivele setate ● Susțină diferite activități de competențe socio-emoționale pentru alte persoane
Respo nsabil ități și auton omie	<p>Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru propria dezvoltare a unui proces de autocunoaștere și de selectare a tehnicilor individuale necesare propriului proces de dezvoltare</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Antrenarea studenților față de procesul de autocunoaștere și interes față de dezvoltarea competențelor socio-emoționale
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Alfabetizarea emoțională (identificarea și recunoașterea emoțiilor proprii și ale celorlalți) • Identificarea resurselor proprii, personale și sociale • Identificarea nevoilor proprii și ale celorlalți, în raport cu dezvoltarea socio-emoțională • Dezvoltarea unui spirit de cetățenie activă • Abordarea practică a nevoilor sociale și personale identificate

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Utilizarea principiilor paradigmei cognitive în dezvoltarea programelor ce vizează competențele socio-emoționale și reziliența	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	
Modele și teorii explicative pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	
Modele de reziliență în contextul programelor de prevenție	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	
Educația Rațional Emotivă și Comportamentală	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	
Autoconștientizare și identificare de resurse	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	

Identificarea resurselor sociale, din partea comunității prelegerea interactivă,	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	
Dezvoltarea deprinderilor de conștientizare socială prelegerea interactivă,	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	
Exersarea deprinderilor de conștientizare personală și socială	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	
Management emoțional	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	
Strategii de coping și locus de control	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	
Orientare spre schimbare prelegerea interactivă,	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	
Cetățenie activă și atitudine proactivă față de schimbare (1)	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	
Cetățenie activă și atitudine proactivă față de schimbare (2)	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	
Cetățenie activă și atitudine proactivă față de schimbare (3)	prelegerea interactivă, brainstorming, învățarea prin descoperire, peer-tutoring, problematizare	

Bibliografie

Suportul de curs aferent disciplinei Dezvoltarea competențelor socio-emoționale la adulți tineri

Bernard, M. E., & Pires, D., (2006). Emotional resilience in children and adolescence: Implications for rational emotive behavior therapy. In A. Ellis & M.E. Bernard (Eds.), *Rational Emotive Behavioral Approaches to the Problems of Childhood* (p: 156-175). New York: Springer.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, p:543-562.

Martin-Breen, P., & Anderies J. M., (2011). Resilience: A Literature Review. CUNY & Arizona State University.

Seal, C. R., & Andrews-Brown, A. (2010). An integrative model of emotional intelligence: Emotional ability as a moderator of the mediated relationship of emotional quotient and emotional competence. *Organization Management Journal*, 7(2), 143-152.

Seal, C.R., Naumann, S., Scott, A. & Royce-Davis, J. (2011). Social-emotional development: a new model of student learning in higher education. *Research in Higher Education Journal*, 10.

!!! Notă: din lucrările menționate mai sus, este obligatorie parcurgerea doar a capitolelor aferente temelor predate la curs și seminar

Bibliografie opțională:

Bibliografie opțională:

Ahangar, RG 2010, 'A Study of Resilience in Relation to Personality, Cognitive Styles and Decision Making Style of Management Students', *African Journal of Business Management*, vol. 4, no. 6, pp. 953-961.

Bernars, M.E. (2006). It's time we teach social emotional competences as well as we teach academic competence. *Reading and Writing Quaterly*, 22, 103-119.

CASEL (2013). CASEL Guide. Effective Social and Emotional Learning Programs, retrieved from <http://casel.org/guide/>

Munro, B., & Pooley, J. A. (2009). Differences in resilience and university adjustment between school leaver and mature entry university students. *Australian Community Psychologist*, 21(1), 50- 61.

Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44, 693-727.

Schmidt, C. K., Raque-Bogdan, T.L., Piontkowski, S., & Schaefer, K., (2011). Putting the positive in health psychology: A content analysis of three journals. *Journal of Health Psychology*, 16, p: 607- 620.

Sharkey, J., D., Sukkyoung, Y., Schnoebelen, K., (2008). Relationship among school assets, individual resilience, and student engagement for youth grouped by level of family functioning. *Wiley InterScience* vol 45(5).

Wakeman, C. (2006). Emotional Intelligence: Testing, measurement and analysis Chris Wakeman. *Research in Education*, v75, pp. 71-93.

Yates, T., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (2003). Rethinking resilience. A developmental process perspective. In S. Luthar (Ed.). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of adversity*. New York: Cambridge University Press.

8.2. Seminar	Metode de predare-învățare	Observații
Miturile privind dezvoltarea competențelor socio-emoționale și a rezilienței	prelegerea interactivă, studiul de caz, învățarea dirijată	
Bune practici în aplicarea programelor de dezvoltare socio-emoționale	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, metoda cubului, învățarea dirijată	
Diferențierea între principalele modele de promovare a rezilienței	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, metoda cubului, învățarea dirijată	
Exersarea tehnicilor educației rațional emotive și comportamentale (reinterpretarea pozitivă a problemelor)	învățarea prin descoperire, știu/vreau să știu/am învățat, gândiți/în perechi/comunicați, învățarea dirijată	
Analiza de nevoi orientată spre propria persoană	conversația euristică, lectura activă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire	
Identificarea serviciilor oferite de agenții sociali din domeniul public, la nivel de comunitate	știu/vreau să știu/am învățat, studiul de caz, metoda cubului, învățarea dirijată	
Rețeaua socială	învățarea prin descoperire, studiul de caz, învățarea dirijată, conversația	
	metoda mozaic	

Proiectarea și implementarea de activități ce presupun utilizarea reurselor personale și sociale	brainstorming, brainwriting, studiul de caz, metoda cubului, învățarea dirijată, exemplificarea	
Strategii de management emoțional	prelegerea interactivă, învățarea în perechi, brainstorming, învățarea prin descoperire, învățarea dirijată	
Identificarea propriilor strategii de coping și analiza	conversația euristică, lectura activă, problematizarea, învățarea dirijată	
Strategii de plaificare și setare obiective. Dezvoltarea atitudinii proactive cu privire la schimbare	învățarea dirijată, exemplificarea, problematizarea, învățarea dirijată, învățarea în echipă	
Proiectare și elaborare de proiecte de prevenție învățarea dirijată	învățarea dirijată, exemplificarea, problematizarea, învățarea dirijată, învățarea în echipă	
Implementarea unui proiect de prevenție	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, metoda cubului, învățarea dirijată	
Evaluarea și Prezentarea rezultatelor unui proiect de prevenție	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, învățarea prin descoperire, studiul de caz, învățarea dirijată	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>Suport de curs aferent disciplinei Dezvoltarea competențelor socio-emoționale la adulți tineri</p> <p>Boyatzis, R.E. & Saatcioglu, A. (2007). A 20-year view of trying to develop emotional, social and cognitive intelligence competencies in graduate management education. Journal of Management Development, Vol. 27 No. 1, 2008, pp. 92-108.</p>		

Ciarrochi, J., Scott, G., Deane F. & Heaven, P.C.L. (2003). Relations between social and emotional competence and mental health: a construct validation study. *Personality and Individual Differences*, 35, 1947–1963.

Davis, M.C. (2009). Building emotional Resilience to Promote Health. *American Journal of Lifestyle medicine*, vol. 3 no. 1 suppl 60S-63S
Lantieri, L. (2008). Building Emotional Intelligence: Techniques to Cultivate Inner Strength in

Children (Boulder, CO: Sounds True, 2008). Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D., (2002). Emotional intelligence: Science and myth. Boston: MIT Press.

Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion: from everyday life to theory*. Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.

!!! Notă: din lucrările menționate mai sus, este obligatorie parcurgerea doar a capitolelor aferente temelor predate la curs și seminar

Bibliografie opțională:

Black, R.S. & Ornelles, C. (2001). Assessment of social competence and social networks for transition. *Assessment for Effective Intervention*, 26(4), 23-39.

Castejon, J.L., Cantero, P., & Perez, N. (2008). Differences in the socio-emotional competency profile in university students from different disciplinary areas. *Journal of Research in Educational Psychology*, No 15, vol. 6 (2), pp. 339-362.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S.L., Mikels, J.A., Conway, A.M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *American Psychological Association*, Vol. 9, No. 3, 361–368.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 45, 294–309.

Edward, K., & Warelow, P., (2005). Resilience: when coping is emotionally intelligent. *Journal of American Psychiatric Nurses Association*, 11, p:101–102.

Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R.,

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




Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei reclamei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente

din literatura de specialitate. De asemenea, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante pentru aplicațiile din acest domeniu.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Modul de analiză, sinteză și integrare a informației teoretice	Colocviu	30%
10.5. Seminar	Modul de analiză, sinteză și transfer a cunoștințelor teoretice în aplicații practice	Proiect	70%
10.6. Standard minim de performanță			
Condițiile simultane, pentru promovarea examenului la Dezvoltarea competențelor socio-emoționale la adulți tineri sunt:			
- Obținerea a minim jumătate din punctaj la colocviu (1,5 puncte)			
- Obținerea a minim jumătate din punctaj pentru proiect (3,5 puncte)			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)²

	Nu este cazul							
								

² Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".

Data completării:

...

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament:

...

Semnătura directorului de departament

.....