

FIȘA DISCIPLINEI

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	Psiholog
1.7. Forma de învățământ	Învățământ zi

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Dezvoltarea competențelor socio-emoționale la adulții tineri			Codul disciplinei	PLR1640			
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				lector univ. Dr. Sebastian Vaida					
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – tutorele				lector univ. Dr. Sebastian Vaida c.d. asociat Dr. Oana Pop					
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	P	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DF	
							Obligativitate	Obligatorie/ opțională DO	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2			3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	174	din care: 3.5. SI	112	AI=Nr.ore curs IF x nr. săptămâni	28	3.6. AT + TC + AA	62
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)							ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)							28
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							22
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri							34
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)							2
3.5.5. Examinări							1
3.5.6. Alte activități							1
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	112						
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	174						
3.9. Numărul de credite	4						

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 de curs, flichart, calculator, videoproiector, tablă, markere
5.2. de desfășurare a seminarului	Sală de curs, flichart, calculator, videoproiector, tablă, markere

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>1. Cunoaștere și înțelegere</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 <p>2. Explicare și interpretare</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ diferențiază domeniile de aplicare practică a cunoștințelor din domeniul dezvoltării socioemoționale ▪ 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 <p>3. Instrumental – aplicative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 <p>4. Atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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
Competențe transversale	<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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	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
Curs introductiv – Introducere în domeniul competențelor socio-emoționale		<ul style="list-style-type: none"> • Se stabilesc regulile de organizare a întâlnirilor și a modului de evaluare • Sunt oferite cerințele pentru portofoliu
Elemente de autoconștientizare a propriei persoane	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Tehnici de autpreglare emoțională	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Conștientizarea socială	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	

Deprinderile de relaționare	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Asumarea responsabilă a deciziilor	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Dezvoltarea atitudinii de recunoștință	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Dezvoltarea competențelor de empatie	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Tehnici de mindfulness	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Strategii de gândire pozitivă	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Atitudinea de compasiune față de sine	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Orientarea spre dezvoltare personală	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Stabilirea de scopuri pe termen mediu și lung	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Curs de final – retrospectivă asupra elementelor studiate de-a lungul semestrului	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	<ul style="list-style-type: none"> •Feedback și analiză a conceptelor studiate •Se recapitulează punctele cheie ale semestrului

Bibliografie:

- 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.
- Borowski, T. (2019). CASEL's framework for systemic social and emotional learning. *Measuring SEL: Using Data to Inspire Practice*, 8, pp. 1-7.
- CASEL. (2021). What is SEL?. <https://casel.org/what-is-sel>
- Jiang, X., Mueller, C. E., & Paley, N. (2024). A systematic review of growth mindset interventions targeting youth social-emotional outcomes. *School Psychology Review*, 53(3), <https://doi.org/10.1080/2372966X.2022.2151321>.
- LaBelle, B. (2023). Positive outcomes of a social-emotional learning program to promote student resiliency and address mental health. *Contemporary School Psychology*, 27, 1–7. <https://doi.org/10.1007/s40688-019-00263-y>.
- 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.
- Morizio, L. J., Cook, A. L., Collier-Meek, M. A., Famolare, G. M., Fallon, L. M., & Bender, S. L. (2024). Creating compassion: Creatively-focused explicit behavioral instruction for empathy development. *School Psychology Review*, 53(3), <https://doi.org/10.1080/2372966X.2022.2109060>.
- 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:

- 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.

Alexandria, V.A. (2021). Assessing with respect : everyday practices that meet students' social and emotional needs. Sackstein, Starr

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.

Schenk, J. (2019). Social and emotional learning: Why does it matter? The Journal of Continuing Education in Nursing, 50(2), 57–58. <https://doi.org/10.3928/00220124-20190115-03>.

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	Observații
Curs introductiv – Introducere în domeniul competențelor socio-emoționale	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Elemente de autoconștientizare a propriei persoane	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Tehnici de autpreglare emoțională	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Conștientizarea socială	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Deprinderile de relaționare	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Asumarea responsabilă a deciziilor	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Dezvoltarea atitudinii de recunoștință	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Dezvoltarea competențelor de empatie	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Tehnici de mindfulness	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Strategii de gândire pozitivă	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Atitudinea de compasiune față de sine	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Orientarea spre dezvoltare personală	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Stabilirea de scopuri pe termen mediu și lung	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	
Curs de final – retrospectivă asupra elementelor studiate de-a lungul semestrului	prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, învățarea dirijată, învățare prin explorare	

Bibliografie:

- Boyatzis, R.E. & Saaticioglu, 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.
- CASEL. (2021). What is SEL?. <https://casel.org/what-is-sel>
- 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.
- LaBelle, B. (2023). Positive outcomes of a social-emotional learning program to promote student resiliency and address mental health. *Contemporary School Psychology*, 27, 1–7. <https://doi.org/10.1007/s40688-019-00263-y>.
- 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:

- Alexandria, V.A. (2021). *Assessing with respect : everyday practices that meet students' social and emotional needs*. Sackstein, Starr
- Erdelyi, J. (2020). *Activities, games, and lessons for social learning : a practical guide*. Thousand Oaks, CA.
- 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., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T., (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, p:647–654.
- Frey, N., Fisher, D. (2022). *The social-emotional learning playbook : a guide to student and teacher well-being*. Thousand Oaks, CA : Corwin.
- Larson, J.J., Whitton, S.W., Hauser, S.T., & Allen, J.P. (2007). Being Close and Being Social: Peer Ratings of Distinct Aspects of Young Adult Social Competence. *Journal of Personality Assessment*, 89 (2), 136-148.
- Oberst, U., Gallifa, J., Farriols, N., & Villaregut, A. (2009). Training Emotional and Social Competences in Higher Education: The Seminar Methodology. *Higher Education in Europe*, vol. 34, no. 3-4.
- Schenk, J. (2019). Social and emotional learning: Why does it matter? *The Journal of Continuing Education in Nursing*, 50(2), 57–58. <https://doi.org/10.3928/00220124-20190115-03>.

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 dezvoltării socio-emoționale și a rezilienței, 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 domeniul socio-emoțional în contextul dezvoltării personale și în contextul exersării competențelor specifice domeniului psihologiei.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Portofoliu	70%
10.5. Seminar		Portofoliu	30%
10.6. Standard minim de performanță			
Condiții de intrare în examen			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Participare și înregistrare răspuns pentru minim 10 teste rapide (quiz-uri) din timpul întâlnirilor de curs și seminar 2. Completare chestionare autoevaluare în cele 2 date propuse de titularul de disciplină 			
Condiții de îndeplinit simultan pentru promovarea examenului			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Minim 50% punctaj (respectiv 3,5 puncte) obținute la portofoliul aferent activității de la curs 2. Minim 50% punctaj (respectiv 1,5 puncte) obținute la portofoliul aferent activității de seminar 			

Coordonator de disciplină

.....

Tutore de disciplină/

.....

Data

.....

Responsabil de studii ID/IFR,

.....