

FIȘA DISCIPLINEI DEZVOLTARE PERSONALĂ

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior:	UNIVERSITATEA OVIDIUS DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI
1.3 Departamentul	PSIHOLOGIE, ASISTENȚĂ SOCIALĂ ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI
1.4 Domeniul de studii:	ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.5 Ciclul de studii:	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii:	PSIHOPEDAGOGIE SPECIALĂ
1.7. Anul universitar	2024-2025

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei -	DEZVOLTARE PERSONALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs –	Lector Univ. Dr. Grigore Marinela Carmen						
2.3 Cod disciplină -	1213						
2.4 Titularul activităților de seminar/stagii/lp -	Lector Univ. Dr. Grigore Marinela Carmen						
2.5 Anul de studii	I	2.6 Semestrul	2	2.7 Tipul de evaluare	Colocviu	2.8 Regimul disciplinei	DD/DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 aplicații	1
3.4 Total ore pe semestru	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 aplicații	14
3.7 Total ore de studiu individual					33
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutorial					1
Examinări					2
Alte activități					
3.9 Total ore pe semestru	75				
3.10 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	- Se vor pune la dispoziția studenților materiale în format electronic power point, word, pdf, pentru o mai bună înțelegere a materiei. - Sală de curs, dotată cu laptop, videoproiector și software adecvat (Power Point, Word)
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului	Sală de seminar, dotată cu laptop, videoproiector și software adecvat (Power Point, Word)

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihopedagogie specială C2. Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare în psihopedagogia specială C3. Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihopedagogia specială C4. Evaluarea psihopedagogică a individului, grupului și organizației C5. Proiectarea și realizarea intervențiilor educativ-compensator-terapeutice C6. Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihopedagogiei speciale
Competențe transversale	CT1 Exercițarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei CT2 Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice CT3 Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unei concepții holiste cu privire la conceptele de autocunoaștere și dezvoltare personală; Autocunoașterea, dezvoltarea și maturizarea personală și profesională a studenților în vederea exercitării profesiei la parametrii optimi
7.2 Obiectivele Specifice	▪ Conștientizarea relației dintre autocunoaștere și dezvoltare personală; ▪ Cunoașterea principiilor de bază ale procesului de autoeducație; ▪ Implicarea în propriul proces de formare și dezvoltare personală; ▪ Autocunoașterea și dezvoltarea personală, intervenția centrată pe analiza și integrarea blocajelor, abilitarea pentru dialog și relație ▪ Conectarea la propriile emoții și experiențe, identificarea propriilor blocaje, mecanisme de apărare și reacții dezadaptative ▪ Identificarea și transformarea convingerilor negative ▪ Identificarea și activarea resurselor personale și dezvoltarea unor strategii sănătoase/pozitive de coping ▪ Dezvoltarea inteligenței emoționale, creativității, și îmbunătățirea stimei de sine ▪ Dezvoltarea abilităților interpersonale, de contact și intervenție în lucrul cu persoane vulnerabile, aflate în situații de risc ▪ Dezvoltarea unor abilități de comunicare (verbală și non-verbală), negociere și mediere, de ascultare empatică

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr de ore
1. Introducere în problematica dezvoltării psihice. Dezvoltarea optimă a personalității umane. Funcționalitatea cognitivă adecvată și eficientă a persoanei.	Prezentare orală + multimedia	4 ore
2. Cunoașterea de sine și imaginea de sine. Autocunoaștere și dezvoltare personală. Metode de autocunoaștere și intercunoaștere.	Prezentare orală + multimedia	6 ore
3. Stima de sine - delimitări conceptuale. Teorii asupra problematicei stimei de sine. Tipologia stimei de sine. Dimensiunile stimei de sine. Factorii care influențează formarea stimei de sine.	Prezentare orală + multimedia	6 ore
4. Comunicarea interpersonală eficientă	Prezentare orală + multimedia	4 ore
5. Stiluri de atașament și relațiile interpersonale	Prezentare orală + multimedia	4 ore
6. Trauma și mecanisme de coping	Prezentare orală + multimedia	4 ore

BIBLIOGRAFIE:

1. Anghel, E. (2010)-*Psihologia educației pe tot parcursul vieții*, Ed. Renaissance, București;

2. Burns, G.W. (2011)-*101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți*, Ed. Trei, București;

3. Dumitrache, S.D. (2014). *Către tine...13 exerciții de autocunoaștere, dezvoltare personală și well-being*. București: Sper.

4. Dumitrache, S.D. (2016). *Umbre și lumini. Dezvoltare personală de la A la Zen*. București: Sper

5. Eysenk, H., Eysenk M., (1998), *Descifrarea comportamentului uman*, Bucuresti, Ed. Teora

6. Grigore, M.C. (2016), *Tehnici de comunicare în asistența socială*, Craiova, Ed. Sitech.

7. Holdevici, I., (2005), *Elemente de psihoterapie*, Constanta, Ed. Mar

8. Ionescu, D. (2020)-*Analiză și dezvoltare personală. Psihologia autodeterminării*, Ed. Polirom, București;

9. Kaduson, H. G., Schaefer, Ch. (2020)-*101 tehnici favorite ale terapiei prin joc*, Ed. Trei, București;

10. Kross, E. (2021)-*Cum să vorbești cu tine ca să-ți fie bine*, Ed. Trei, București;

11. Mitrofan, Iolanda., Buzducea, Doru. (2011). *Consiliere și terapie centrată pe traumă*. București: Ed. Sper

12. Muntean, A. (2006)-*Psihologia dezvoltării umane*, Ed. Polirom, Iași.

8.2 Seminar / Laborator/Lucrări practice/Stagii	Metode de predare	Nr de ore
1. Imaginea de sine, autocunoaștere, relaționare intra si interpersonală	Dezbateri, aplicatii	2 ore
2. Inteligența emoțională	Dezbateri ,Aplicatii	2 ore
3. Reacții dezadaptative versus strategii sănătoase de coping	Dezbateri, aplicatii	2 ore
4. Lucrul cu convingerile negative	Exemplificare, aplicatii	1 oră
5. Exersarea empatiei	Dezbateri, aplicatii	1 oră
6. Comunicarea eficienta. Arta de a pune intrebari	Dezbateri, studiu de caz, aplicații	2 ore
7. Managementul stresului	Dezbateri. aplicatii	2 ore
8. Burnout și strategii de management al timpului	Dezbateri, studiu de caz	2 ore

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

Un absolvent trebuie să se cunoască pe sine cât mai deplin, să dezvolte comportamente reziliante și să comunice în plan profesional eficient.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	In functie de specificul disciplinei	Evaluare orală	30%
10.5 Seminar / laborator/lp/stagii	In functie de specificul disciplinei	Evaluare scrisă	
		Examen	70%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoasterea metodelor de comunicare eficientă cu clientii			

Data completării

25.09.2024

Semnătura titularului de curs si seminar
Lect Univ Dr. Grigore Marinela Carmen

Data avizării în Departament

30.09.2024

Semnătura directorului de departament
Lector Univ Dr. Călin Mariana Florica

Decan,
Conf. univ. dr. Raluca Silvia Matei