



## FIȘA DISCIPLINEI AUTOEDUCAȚIE ȘI 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 SOCIALE                                      |
| 1.5 Ciclul de studii                  | LICENȚĂ                                              |
| 1.6 Programul de studii               | PEDAGOGIA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PRIMAR ȘI PREȘCOLAR         |
| 1.7 Anul universitar                  | 2025-2026                                            |

### 2. Date despre disciplină

|                                        |                                           |               |   |                       |    |                                 |       |
|----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|----|---------------------------------|-------|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | AUTOEDUCAȚIE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ      |               |   |                       |    |                                 |       |
| 2.2 Cod disciplină                     | PIPP3109.2                                |               |   |                       |    |                                 |       |
| 2.3 Titularul activităților de curs    | Lector univ.dr. GRIGORE MARINELA - CARMEN |               |   |                       |    |                                 |       |
| 2.4 Titularul activităților aplicative | Lector univ.dr. GRIGORE MARINELA - CARMEN |               |   |                       |    |                                 |       |
| 2.5 Anul de studii                     | III                                       | 2.6 Semestrul | I | 2.7 Tipul de evaluare | Cv | 2.8 Regimul disciplinei<br>*/** | DS/DA |

\* DF – disciplină fundamentală, DS – disciplină de specializare, DC – disciplină complementară, DAP – disciplină de aprofundare, DSI – disciplină de sinteză, DCA – disciplină de cunoaștere avansată

\*\* DOB – disciplină obligatorie/impusă; DOP – disciplină opțională; DFA – Disciplină facultativă

### 3. Timpul total (ore pe semestru)

|                                                                                                 |    |                    |    |                  |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|------------------|-------|
| 3.1 Număr de ore activități directe pe săptămână                                                | 3  | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 aplicații*** | 1     |
| 3.4 Total ore activități directe pe semestru                                                    | 42 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 aplicații    | 14    |
| 3.7 Total ore de studiu individual                                                              |    |                    |    |                  | 8     |
| Distribuția fondului de timp                                                                    |    |                    |    |                  | [ore] |
| Studiul cărților, manualelor, suportului de curs,, notițelor, bibliografie minimală recomandată |    |                    |    |                  | 2     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren  |    |                    |    |                  | 2     |
| Pregătire seminar / laborator / proiect, teme, referate, portofolii și eseuri                   |    |                    |    |                  | 4     |
| Pregătire pentru prezentări sau verificări                                                      |    |                    |    |                  |       |
| Pregătire pentru examinarea finală                                                              |    |                    |    |                  |       |
| Alte activități: consultații                                                                    |    |                    |    |                  |       |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                       | 50 |                    |    |                  |       |
| 3.9 Numărul de credite                                                                          | 2  |                    |    |                  |       |

\*\*\* S - seminar; L - laborator; P - proiect

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |  |
|-------------------|--|
| 4.1 de curriculum |  |
|-------------------|--|



4.2 de rezultate ale învățării

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)**

|                                   |                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului    | Cursul se va desfășura fizic, cu prezenta studenților în sala de curs.<br>Sală de curs cu videoproiector, ecran de proiecție și tablă                 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului | Seminarul se va desfășura fizic, cu prezenta studenților în sala de seminar.<br>Sală de seminar dotată cu videoproiector, ecran de proiecție și tablă |

*\*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei*

**6. Obiectivele disciplinei**

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.1 Obiectivul general al disciplinei | Dobândirea de către studenți a unor competențe care să le permită identificarea nevoilor psiho-emoționale ale elevilor precum și aplicarea metodelor de consiliere și sprijin psiho-pedagogic în vederea optimizării personale și a elevilor                                                                                                                         |
| 6.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>– Familiarizarea studenților cu concepte precum personalitate, sine, stima de sine etc</li><li>– Înțelegerea factorilor care influențează succesul sau eșecul școlar în raport cu stima de sine</li><li>– Aplicarea unor metode și tehnici de susținere psiho-emoțională și de valorificare a potențialului elevilor</li></ul> |

**7. Rezultatele învățării**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cunoștințe | <p>Studentul / Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Susține și asistă dezvoltarea copiilor/elevilor/tinerilor/ altor grupuri și categorii de persoane, printr-o corelare cu principiile de consiliere și regulile de protejare a fiecărei persoane din educație, în mod adecvat.</li><li>- Corelează cunoștințele privind educația personală, antreprenorială, socială și pentru sănătate la un nivel care stimulează și susține pe orice persoană pentru creșterea nivelului de adaptare și rezolvare a problemelor.</li><li>- Descoperă individualitatea fiecărui copil/elev/tânăr, a punctelor forte, a nevoilor de sprijin, a dificultăților de învățare și implicațiile asupra învățării, în vederea ajustării procesului educațional.</li><li>- Identifică modul specific în care copiii/elevii/tinerii învață, teoriile și paradigmele de consiliere și suport cu privire la învățare și implicațiile asupra predării și evaluării.</li><li>- Descrie procesele și nevoile de dezvoltare fizică, cognitivă, emoțională și socială a copiilor/elevilor/tinerilor.</li></ul> |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aptitudini</b>                    | <p>Studentul / Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifică stările/problemele /dificultățile copiilor/elevilor/ altor grupuri și categorii de persoane, privind comportamentul acestora și procesul de dezvoltare cu asistarea specializată psihopedagogică.</li><li>- Elaborează programe / proiecte de intervenție psihopedagogică personalizate și de grup, în vederea optimizării procesului de adaptare - integrare educațională și socială.</li><li>- Aplică proceduri și instrumente validate științific pentru cunoașterea și asistarea psihopedagogică a comportamentelor de învățare.</li><li>- Adaptează procesul educațional la nevoile și particularitățile de învățare, prin strategii și decizii de proiectare și realizare didactică adaptată.</li></ul> |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | <p>Studentul / Absolventul:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Exprimă încredere în potențialul de dezvoltare al fiecărui copil/elev/tânăr și susține aspirațiile acestuia, prin abordări didactice diferențiate și individualizate.</li><li>- Apără/Respectă diversitatea etnică, socio-economică, lingvistică și religioasă a elevilor și a comunităților de proveniență ale acestora și gestionează implicațiile acestora asupra dezvoltării și învățării.</li><li>- Susține dezvoltarea socioemoțională și morală a elevilor.</li><li>- Susține familia/tutorii pentru a înțelege așteptările și rolul școlii, colaborând cu aceasta/ aceștia pentru reușita educațională a elevilor.</li></ul>                                                                                     |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                     | Metode de predare             | Număr ore alocate |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|
| 1. Conceptul de sine. Dezvoltarea sinelui. Procese și etape în dezvoltarea sinelui și a respectului de sine. | prezentare orală + multimedia | 4                 |
| 2. Cunoașterea de sine și imaginea de sine. Autocunoaștere și dezvoltare personală.                          |                               | 8                 |
| 3. Stima de sine. Factorii care influențează stima de sine                                                   |                               | 8                 |
| 4. Relația dintre reușita școlară/eșec și stima de sine.                                                     |                               | 4                 |
| 5. Principiile psihologiei centrate pe persoană                                                              |                               | 4                 |



## 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*, București, 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. Mitrofan, Iolanda., Buzducea, Doru. (2011). *Consiliere și terapie centrată pe traumă*. București: Ed. Sper
11. Muntean, A. (2006)-*Psihologia dezvoltării umane*, Ed. Polirom, Iași.

## 8.2 Aplicații (seminar/laborator/proiect)\*

\*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei

|                                                                                                 | Metode de predare     | Număr ore alocate |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| 1. Dezvoltarea sinelui în context școlar                                                        | dezbatere + aplicații | 2                 |
| 2. Importanța autocunoașterii și a dezvoltării personale.                                       |                       | 2                 |
| 3. Aplicații, metode de autocunoaștere și intercunoaștere.                                      |                       | 2                 |
| 4. Obsracole în formarea și dezvoltarea stimei de sine la școlari                               |                       | 2                 |
| 5. Valorificarea potențialului elevilor, metode și tehnici ale psihologiei centrate pe persoană |                       | 4                 |
| 6. Relația dintre reușita școlară/eșec și stima de sine. Aplicații                              |                       | 2                 |

## 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. Ionescu, D. (2020)-*Analiză și dezvoltare personală. Psihologia autodeterminării*, Ed. Polirom, București;
4. Kaduson, H. G., Schaefer, Ch. (2020)-*101 tehnici favorite ale terapiei prin joc*, Ed. Trei, București;
5. Kross, E. (2021)-*Cum să vorbești cu tine ca să-ți fie bine*, Ed. Trei, București;
6. Lemeni, G., Miclea, M. (coord.), (2010)- *Consiliere și orientare: ghid de educație pentru carieră*, Ed.ASCR, Cluj-Napoca;
7. Lemeni, G., Mihalca, L., Mih, C. (coord.), (2010)-*Consiliere și orientare: ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele I-IV*, Ed. ASCR, Cluj-Napoca;
8. Lupu, D. A. (2013)-*Activitățile de consiliere: reușita și stima de sine în viața preadolescenților*, Ed. ASCR, Cluj-Napoca;
9. Mecu, C. M. (2010)-*Învățarea experiențială în educație și consiliere – o pepinieră de idei*, Ed. SPER, București



## 10. Evaluare

| Tip activitate                                             | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                | 10.2 Metode de evaluare                                                                 | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                  | Completitudinea și corectitudinea cunoștințelor acumulate;<br>Capacitatea de analiză și interpretare a cunoștințelor;<br>Capacitatea de a folosi cunoștințele asimilate. | Evaluare orală fizic                                                                    | <b>30%</b>                   |
| 10.5 Aplicații                                             | Interes și capacitate de lucru pentru studiu individual și în echipă                                                                                                     | Prezentarea unui referat, a unui studiu de caz sau realizarea în echipe a unor proiecte | <b>70%</b>                   |
| 10.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare |                                                                                                                                                                          |                                                                                         |                              |
| Evaluarea problemelor sociale la nivel comunitar.          |                                                                                                                                                                          |                                                                                         |                              |

Data completării,

Titular activităților de curs,  
Nume/Prenume /Semnătura

Titular aplicații,  
Nume/Prenume /Semnătura

25.09.2024

Lect. univ. dr. Grigore Marinela Carmen Lect. univ. dr. Grigore Marinela Carmen

Data avizării în Departament,

Director de Departament,  
Nume/Prenume /Semnătura

30.09.2024

Lector univ. dr. Mariana Florica Călin

Decan,  
Nume/Prenume /Semnătura

Conf. univ. dr. Raluca Silvia Matei