



FIȘA DISCIPLINEI CONSILIERE 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 ALE EDUCAȚIEI
1.5 Ciclul de studii:	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii:	PSIHOPEDAGOGIE SPECIALĂ
1.7.Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei -	CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs –	Lector Univ. Dr. Grigore Marinela Carmen						
2.3 Cod disciplină -	PPS2114						
2.4 Titularul activităților de seminar/stagii/lp -	Lector Univ. Dr. Grigore Marinela Carmen						
2.5 Anul de studii	II	2.6 Semestrul	III	2.7 Tipul de evaluare	Col.	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	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul



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

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Autocunoașterea, dezvoltarea și maturizarea personală și profesională a studenților în vederea exercitării profesiei la parametrii optimi
6.2. Obiectivele Specifice	– 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 activarea resurselor personale și dezvoltarea unor strategii sănătoase/pozitive de coping – Dezvoltarea abilităților interpersonale, de contact și intervenție în lucrul cu persoane vulnerabile, aflate în situații de risc

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul: – definește conceptele specifice domeniului – înțelege relația dintre autocunoaștere și dezvoltare personală; – cunoaște principii de bază ale procesului de autoeducație; – înțelege nevoia de autocunoaștere și dezvoltarea personală, centrată pe analiza și integrarea blocajelor personale
Aptitudini	Studentul: – se implică în propriul proces de formare și dezvoltare personală; – Se conectează la propriile emoții și experiențe, identificarea propriilor blocaje, mecanisme de apărare și reacții dezadaptative – Identifică și activează resursele personale și dezvoltarea unor strategii sănătoase/pozitive de coping – Dezvoltă abilități de comunicare (verbală și non-verbală), negociere și mediere, de ascultare empatică



Responsabilitate si autonomie	Studentul: – se documentează și se informează autonom cu privire la metodele de autoreglaj emoțional – manifestă inițiativă și responsabilitate în propriul proces de dezvoltare personală – respectă principiile eticii profesionale, confidențialitatea și intimitatea fiecărei persoane – reflectă asupra nevoii de optimizare personală în contextul implicării profesionale – evaluează nevoile de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social
--------------------------------------	--

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 problematicii 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*, 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. 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
---	-------------------	-----------



UOC-PO-10 Anexa 2

1. Imaginea de sine, autocunoaștere, relaționare intra și interpersonală	Dezbateri, aplicații	2 ore
2. Inteligența emoțională	Dezbateri, Aplicații	2 ore
3. Reacții dezadaptative versus strategii sănătoase de coping	Dezbateri, aplicații	2 ore
4. Lucrul cu convingerile negative	Exemplificare, aplicații	1 oră
5. Exersarea empatiei	Dezbateri, aplicații	1 oră
6. Comunicarea eficientă. Artă de a pune întrebări	Dezbateri, studiu de caz, aplicații	2 ore
7. Managementul stresului	Dezbateri, aplicații	2 ore
8. Burnout și strategii de management al timpului	Dezbateri, studiu de caz	2 ore

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	În funcție de specificul disciplinei	Evaluare orală	50 %
9.5 Seminar / laborator/lp/stagii	În funcție de specificul disciplinei	Evaluare orală	
			50%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoaște metode de autoanaliză, dezvoltă comportamente reziliante și comunică în plan profesional eficient.			

Data completării
28.09.2025

Semnătura titularului de curs
Lect univ dr. Grigore Marinela Carmen

Semnătura titularului de seminar
Lect univ dr. Grigore Marinela Carmen

Data avizării în Departament,
30.09.2025

Director de Departament
Lect. univ. dr. Călin Mariana Florica

Decan,
Conf. univ. dr. Raluca Silvia Matei