



FIȘA DISCIPLINEI
MANAGEMENTUL STRESULUI PROFESIONAL ÎN SERVICIILE DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI
1.3 Departamentul	PSIHOLOGIE, ASISTENȚA SOCIALĂ ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚE SOCIALE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studii	CONSILIEREA ȘI MANAGEMENTUL SERVICIILOR DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ
1.7 Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MANAGEMENTUL STRESULUI PROFESIONAL ÎN SERVICIILE DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ					
2.2 Cod disciplină	CMAS222					
2.3 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. GRIGORE MARINELA CARMEN					
2.4 Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. GRIGORE MARINELA CARMEN					
2.5 Anul de studii	II	2.6 Semestrul	II	2.7 Tipul de evaluare	Ex	2.8 Regimul disciplinei */**
						DAP/ DI

* 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	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 aplicații***	2
3.4 Total ore activități directe pe semestru	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 aplicații	28
3.7 Total ore de studiu individual					119
Distribuția fondului de timp					[ore]
Studiul cărților, manualelor, suportului de curs,, notițelor, bibliografie minimală recomandată					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminar / laborator / proiect, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Pregătire pentru prezentări sau verificări					17
Pregătire pentru examinarea finală					2
Alte activități: consultații					
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite	7				

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



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de rezultate ale învățării	Nu este cazul

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

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs, dotată cu laptop, videoproiector și software adecvat (Power Point, Word, SPSS)
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului / proiectului*	Sală de seminar, dotată corespunzător (tablă, laptop, videoproiector, calculatoare)

*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea și aplicarea metodelor și tehnicilor de management al stresului specific procesului de consiliere psihosocială.
6.2 Obiectivele specifice	- Identificarea și analizarea actualelor probleme specifice practicii sociale cărora le răspund specialiștii în consiliere psihosocială, folosind modalitățile și tehnicile de adaptare la stres. - Conștientizarea și explorarea componentelor procesului stresului specific domeniului social și medical. - Identificarea atitudinilor și comportamentelor cu privire la procesul stresului profesional - Formarea unor strategii de coping necesare eficientizării relației dintre consilierul social și grupul/persoana consiliată(ă). - Explorarea procesului stresului specific domeniului asistenței sociale (familial, profesional) și explicarea conexiunile dintre elementele acestuia.

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul / Absolventul identifică și analizează concepte fundamentale din domeniul asistenței sociale, cu predilecție managementul stresului profesional;
------------	--



Aptitudini	Studentul / Absolventul • Cunoașterea și înțelegerea procesului specific al stresului în domeniul serviciilor de consiliere în asistența socială. • Cunoașterea problematicei psihosociale, asociată mediului social; analizarea stresorilor sociali. • Investigarea problemelor psihosociale actuale, specifice practicării consilierii, cărora le răspunde asistentul social folosind modalitățile și tehnicile de adaptare la stres.
Responsabilitate și autonomie	Studentul / Absolventul: • Luarea deciziilor privind intervenția psihosocială conform valorilor și principiilor deontologice specifice asistenței sociale, în condiții de autonomie și independență profesională. • Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice • Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Introducere. Natura stresului social;	Prelegerea Conversația euristică Discuția Dezbateră Problematizarea Exercițiul	4
2. Perspective de abordare a stresului în serviciile de consiliere socială;		2
3. Abordări explicative ale stresului psiho-social;		4
4. Sursele stresului social. Analiza și tipologia stresorilor sociali întâlniți în practica procesului de consiliere;		4
5. Mediatorii stresului social și adaptarea la stres. Percepțiile și resursele personale cu rol în medierea efectelor stresorilor;		2
6. Manifestările stresului social. Criza și intervențiile în criză;		2
7. Stresorii din mediul familial și managementul stresului în familie.		2
8. Managementul stresului social prin consilierea psihosocială;		2
9. Etapele consilierii persoanei și familiei stresate;		4
10. Strategii și tehnici de adaptare la stres.		2



Bibliografie

- [1]. Cohen, S., Kessler R.C si Gordon L.U. 1997. Measuring stress. A Guide for Health and Social Scientists. Oxford: Oxford University Press.
- [2]. Cohen, S., Underwood L.G și Gottlieb B. 2000. Social support measuring and intervention. A Guide for Health and Social Scientists. Oxford: Oxford University Press.
- [3]. Ellis A., Gordon J., Neenan M. și Palmer S. .2020. Terapia stresului. O abordare comportamentală rațional-emoțională, București: Ed.Trei
- [4]. Gallwey T.W. 2011. Jocul interior și stresul. Domină provocările vieții și împlinește-ți potențialul, București: Ed. Spandugino.
- [5]. Gallwey T.W. 2011. Jocul interior și munca. Concentrare, învățare, plăcere și mobilitate la locul de muncă, București: Ed. Spandugino.
- [6]. Madsen, C.W. 2007. Colaborative Therapy with Multi-stressed families, The Guildford Press, London.

8.2 Aplicații (seminar/laborator/proiect)* <i>*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei</i>	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Introducere în dimensiunea stresului.	Conversația euristică Exercițiul Problematizarea Rezolvarea de probleme	4
2. Abordarea stresului în serviciile de consiliere socială.		2
3. Aplicații ale instrumentelor de evaluare a componentelor stresului social		2
4. Identificarea resurselor personale cu rol în medierea efectelor stresorilor sociali.		2
5. Metode de dezvoltare a resurselor sociale cu rol în medierea efectelor stresorilor sociali.		4
6. Comportamentul asertiv în gestionarea stresului.		4
7. Aplicații: evaluarea și gestionarea stresului familial și profesional.		2
8. Stresul în familie.		2
9. Stresul profesional în rândul asistenților sociali care furnizează servicii de consiliere.		4
10. Strategii de adaptare la stres.		2

Bibliografie

- [1]. Mardare E. I. 2019. Caracteristici ale procesului de asistență socială clinică centrată pe familie: o abordare sistemică, în Revista de Asistență Socială, anul XVIII, nr. 1, pp. 35-44, Iași: Ed. Polirom.
- [2]. Mardare E. I. 2010. Servicii de consiliere și terapie adresate familiilor afectate de stres, în Asistența Socială a Grupurilor cu risc, coord. Buzducea D., Iași: Ed. Polirom.
- [3]. Mardare E. I. 2011. Metode și tehnici de adaptare la stresul social-suport de curs, București: Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, Universitatea din București.
- [4]. Mardare, E. I. 2010. Stresul psihosocial și boala cardiacă. Analize și intervenții, București: Ed.Universității din București



10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezența obligatorie la minim jumătate dintre activitățile desfășurate. Condiție de intrare în examen	Evaluare continuă orală	Nu se alocă punctaj pentru prezențe (prezența este un act de maturitate profesională și responsabilitate socială).
	Rezolvarea în scris a subiectelor din arealul stresului profesional	Evaluare scrisă	50%
10.5 Aplicații* <i>*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei</i>	Realizarea unui caiet de lucru în timpul orelor de seminar	Evaluare orală	20%
	Realizarea unui portofoliu cu două studii de caz	Evaluare orală	20%
Din oficiu			10%
10.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare			
- Prezentarea corectă a constructelor disciplinei; - Identificarea factorilor generatori ai stresului profesional;			

Data completării,

Titular activităților de curs,
Nume/Prenume /Semnătura

Titular aplicații,
Nume/Prenume /Semnătura

28.09.2025

Lect. univ. dr.
Grigore Marinela Carmen

Lect. univ. dr.
Grigore Marinela Carmen

Data avizării în Departament,

Director de Departament,
Nume/Prenume /Semnătura
Lector univ. dr. Mariana Floricica Călin

30.09.2025

Decan,
Nume/Prenume /Semnătura
Conf. univ. dr. Raluca Silvia Matei