

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea „Transilvania” din Brașov</b>
1.2 Facultatea	<b>Sociologie și Comunicare</b>
1.3 Departamentul	<b>Științe sociale și ale comunicării</b>
1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup>	<b>Asistență socială</b>
1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>	<b>Master</b>
1.6 Programul de studii/ Calificarea	<b>Asistență și dezvoltare comunitară</b>

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metode și tehnici de dezvoltare a rezilienței în comunități defavorizate						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Kovacs Attila						
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. univ. dr. Kovacs Attila						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup> DS Obligativitate <sup>4)</sup> DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	din care: 3.5 curs	12	3.6 seminar/ laborator/ proiect	12
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	76				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>	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	<input checked="" type="checkbox"/> Sala de curs configurată pentru utilizarea videoproiectorului și a aplicației Power Point (.ppt), acces internet/ platformă e-learning pentru desfășurare online
-------------------------------	--

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/proiectului	☑ sala de seminar configurată pentru utilizarea videoproectorului și a aplicației Power Point (.ppt), acces internet
--	--

## 6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>C1. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor din domeniul psihologiei pozitive și rezilienței</p> <p>R.Î.2.1. Absolventul cunoaște principii de utilizare a conceptelor și metodelor de cercetare din domeniul științelor psihologiei pozitive și rezilienței</p> <p>R.Î. 1.2 Absolventul cunoaște, înțelege și aplică teoriile relevante legate de inteligența emoțională</p> <p>R.Î. 1.3 Absolventul cunoaște limbajul utilizat în domeniul psihologiei pozitive și știe să aplice acesta în domeniul comunităților defavorizate.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară cu îndeplinirea anumitor sarcini pe paliere ierarhice</p> <p>R.Î. 2.2 Absolventul are capacitatea de a îndeplini sarcinile care i-au fost date, ținând cont de palierele ierarhice</p> <p>R.Î. 2.3 Absolventul demonstrează competență interculturală și respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale din cadrul echipei în care lucrează</p> <p>R.Î. 2.4 Absolventul își adaptează limbajul și stilul de lucru ținând cont de membrii echipei alături de care lucrează</p>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Elaborarea și interpretarea terminologiei, metodelor și paradigmelor specifice în domeniul rezilienței.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea principalelor etape și personalități ale evoluției istorice a psihologiei pozitive;</li> <li>Precizarea corelațiilor dintre reziliența/inteligența emoțională și performanța în viață și la locul de muncă.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>Curs 1: Ce este Psihologia Pozitivă? Psihanaliza, Behaviorismul și Psihologia Umanistă.</li> </ul>	expunere, curs interactiv	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Curs 2: Al doilea val al Psihologiei Pozitive</li> </ul>	expunere, curs interactiv	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Curs 3: Ce este reziliența?</li> </ul>	expunere, curs interactiv	1	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Curs 4: Evenimentele. Atenția acordată evenimentelor pozitive și negative (atenția). Convingeri despre evenimentele pozitive și</li> </ul>	expunere, curs interactiv	1	

negative (gândurile)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Curs 5: Confruntarea cu evenimentele pozitive și negative (acționarea). Motivația din spatele strategiilor de confruntare (motivația)</li> </ul>	expunere, curs interactiv expunere, curs interactiv	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Curs 6: Definirea inteligenței emoționale. Înțelegerea emoțiilor în noi. Înțelegerea emoțiilor la alții</li> </ul>	expunere, curs interactiv	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Curs 7: Reglarea emoțiilor. Utilizarea emoțiilor pentru a facilita performanța</li> </ul>	expunere, curs interactiv	2	
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Seligman, M., Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment, Free Press, 2004</li> <li>Seligman, M., Learned optimism. How to Change Your Mind and Your Life, Hodder &amp; Stoughton General Division, 2018</li> <li>Csikszentmihalyi, M., Flow. The Psychology of Optimal Experience, Harper Perennial Modern Classics, 2008</li> <li>Csikszentmihalyi, M., Good Business. Leadership, Flow, and the Making of Meaning, Penguin, 2004</li> <li>Avison, W. R. and Gotlib I. H., Stress and Mental Health. Contemporary Issues and Prospects for the Future, Springer Science+Business Media, LLC, 1994</li> <li>Olson, B., Real Flow: Break the Burnout Cycle and Unlock High Performance in the New World of Work, Kindle Edition, 2022</li> <li>Maslow, A. H. A theory of human motivation. Psychological Review, 50(1), 370-396, 1943.</li> <li>Maslow, A. H.). Peak experiences as acute identity experiences. The American Journal of Psychoanalysis, 21(2), 254-262. <a href="https://doi.org/10.1007/BF01873126">https://doi.org/10.1007/BF01873126</a>, 1961</li> <li>Maslow, A. H. Motivation and Personality, 1970</li> <li>Deckers, L. Motivation: Biological, psychological, and environmental (5th ed.). New York, NY: Routledge. <a href="https://doi.org/10.4324/9781315178615">https://doi.org/10.4324/9781315178615</a>, 2018</li> <li>Rathunde, K., Toward a psychology of optimal human functioning: What positive psychology can learn from the “experiential turns” of James, Dewey, and Maslow. Journal of Humanistic Psychology, 41(1), 135-153. <a href="https://doi.org/10.1177/0022167801411008">https://doi.org/10.1177/0022167801411008</a>, 2001.</li> <li>Lopez, S. J., &amp; Snyder, C. R., The Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press, 2009</li> </ol>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ce este Psihologia Pozitiva? Psihanaliza, Behaviorismul și Psihologia Umanista.</li> </ul>	Metoda conversației, dezbateri, Metoda studiului cu manualul și alte surse bibliografice;	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Al doilea val al Psihologiei Pozitive</li> </ul>	Lucru în grup și individual, învățare prin proiecte, dezbateri, lucru în echipe	2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ce este reziliența?</li> </ul>	Lucru în grup și individual,	2	

	învatare prin proiecte, dezbateri, lucru în echipe		
▪ Evenimentele. Atenția acordată evenimentelor pozitive și negative (atenția). Convingeri despre evenimentele pozitive și negative (gândurile)	Lucru în grup și individual, învățare prin proiecte, dezbateri, lucru în echipe	1	
▪ Confruntarea cu evenimentele pozitive și negative (acționarea). Motivația din spatele strategiilor de confruntare (motivația)	Metoda conversației, dezbateri, Metoda studiului cu manualul și alte surse bibliografice;	1	
▪ Definirea inteligenței emoționale. Înțelegerea emoțiilor în noi. Înțelegerea emoțiilor la alții	Metoda conversației, dezbateri, Metoda studiului cu manualul și alte surse bibliografice;	2	
▪ Reglarea emoțiilor. Utilizarea emoțiilor pentru a facilita performanța	Metoda conversației, dezbateri, Metoda studiului cu manualul și alte surse bibliografice;	2	

#### Bibliografie

1. Seligman, M., Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment, Free Press, 2004
2. Seligman, M., Learned optimism. How to Change Your Mind and Your Life, Hodder & Stoughton General Division, 2018
3. Csikszentmihalyi, M., Flow. The Psychology of Optimal Experience, Harper Perennial Modern Classics, 2008
4. Csikszentmihalyi, M., Good Business. Leadership, Flow, and the Making of Meaning, Penguin, 2004
5. Avison, W. R. and Gotlib I. H., Stress and Mental Health. Contemporary Issues and Prospects for the Future, Springer Science+Business Media, LLC, 1994
6. Olson, B., Real Flow: Break the Burnout Cycle and Unlock High Performance in the New World of Work, Kindle Edition, 2022
7. Maslow, A. H. A theory of human motivation. Psychological Review, 50(1), 370-396, 1943.
8. Maslow, A. H.). Peak experiences as acute identity experiences. The American Journal of Psychoanalysis, 21(2), 254-262. <https://doi.org/10.1007/BF01873126>, 1961
9. Maslow, A. H. Motivation and Personality, 1970
10. Deckers, L. Motivation: Biological, psychological, and environmental (5th ed.). New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315178615>, 2018
11. Rathunde, K., Toward a psychology of optimal human functioning: What positive psychology can learn from the “experiential turns” of James, Dewey, and Maslow. Journal of Humanistic Psychology, 41(1), 135-153. <https://doi.org/10.1177/0022167801411008>, 2001.
12. Lopez, S. J., & Snyder, C. R., The Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press, 2009

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

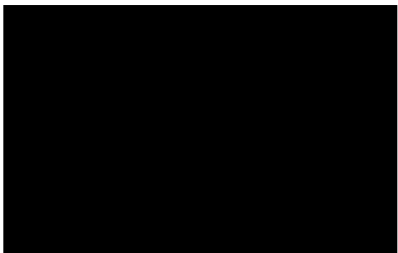
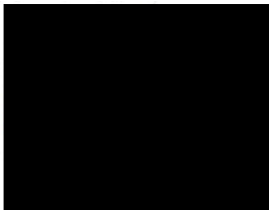
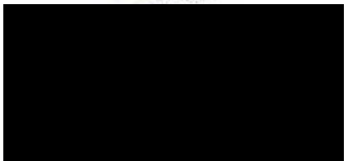

Conținutul disciplinei este actualizat și este în concordanță cu activitățile desfășurate în alte centre universitare din țară și din străinătate.

#### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice prezentate la curs și având fundamentare în bibliografia obligatorie	Examen cu prezență fizică, scris/proiect	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Însușirea limbajului domeniului și înțelegerea unor concepte și teorii specifice	Realizarea scrisă și prezentarea orală unor teme pe subiecte date	50%
		Prezențe la seminar  Lectura, sinteza unei lucrări de specialitate din bibliografia propusă și prezentarea materialului în fața colegilor.  Criterii privind evaluarea sintezei realizate: 1.Surprinderea ideilor fundamentale prezentate de autor (capacitate de sinteză) 2pcte. 2.Utilizarea corectă (d.p.d.v. academic) a citatelor pe care le consideră reprezentative sau interesante 1 pct. 3.Capacitatea de prezentare orală a materialului elaborat 2 pcte. 4.Corectitudine gramaticală (scris și vorbit) 1 pct. 5.Concluzii și părerea personală asupra cărții citite 1 pct. 6.Structura sintezei trebuie să cuprindă: 1/3 utilizare de citate esențiale, ce conțin conceptele principale tratate de autor; 1/3 sintetizare idei autor și comentare citate alese; 1/3 implicare personală, concluzii, recomandări. 2 pcte.	Participarea la seminare, acumularea de prezențe și finalizarea activității de seminar prin acordarea unei note (doar în perioada de activități didactice aferente disciplinei) reprezintă condiție de intrare în examen indiferent de sesiunea în care se face evaluarea.
10.6 Standard minim de performanță			

- Înțelegerea unor concepte generale și specifice ale domeniului studiat
- Elaborarea, tehnoredactarea și susținerea în limba română a unei lucrări de specialitate pe o temă actuală în domeniu, utilizând diverse surse și instrumente de informare

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/09/2024.

<p>Conf. Dr. Horia Moașa Decan</p> 	<p>Prof. Dr. Gabriela Rățulea Director de departament</p> 
<p>Cont. Dr. Attila Kovacs Titular de curs</p> 	<p>Conf. Dr. Attila Kovacs Titular de seminar</p> 

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).