

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, CUNBM
1.2 Facultatea	De Litere
1.3 Departamentul	Departamentul de Filologie și Studii Culturale
1.4 Domeniul de studii	Științe ale educației
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii / Calificarea	Construcție și Inovare Curriculară
1.7 Forma de învățământ	IF – Învățământ cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	18.00

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Dezvoltare personală și profesională				
2.2 Titularul de curs	Asist. Univ. dr. Lia Pop				
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Asist. Univ. dr. Lia Pop				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei	Categoría formativă				DA
	Opționalitate				DO

### 3. Timpul total estimate

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care:	3.2 Curs	2	3.3 Seminar	1	3.3 Laborator		3.3 Proiect	
3.4 Număr de ore pe semestru	42	din care:	3.5 Curs	28	3.6 Seminar	14	3.6 Laborator		3.6 Proiect	
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru:										
(a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe										33
(b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren										50
(c) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri										30
(d) Tutoriat										10
(e) Examinări										10
(f) Alte activități:										
3.8 Total ore studiu individual (suma (3.7(a))...3.7(f))					133					
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)					175					
3.10 Numărul de credite					7					

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

4.1 De curriculum	Cunoștințe generale de psihologie
4.2 De competențe	Competențe de comunicare generală, de accesare a bibliografiei într-o limbă de circulație internațională

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sala conectată la rețea internet și platforme de învățare
5.2. De desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala conectată la rețea internet și platforme de învățare

### 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	C2. Identificarea, analiza și interpretarea cadrului teoretic și aplicativ adecvat construcției și inovării Curriculumului Național; C3. Valorificarea teoriilor, modelelor și practicilor inovative în construcția și implementarea inovativă a Curriculumului Național; C4. Identificarea, analiza și ameliorarea situațiilor de criză la nivelul Curriculumului Național; C5. Realizarea consultanței de specialitate în domeniul implementării curriculumului actual, precum și în domeniul construcției și inovării Curriculumului Național; C6. Elaborarea de programe, proiecte, studii și cercetări și valorificarea acestora în practica profesională.
<b>Competențe transversale</b>	CT1 Aplicarea normelor și valorilor de etică profesională pentru luarea deciziilor și realizarea independentă sau în grup a unor sarcini/obiective complexe de la locul de muncă; CT2 Planificarea și organizarea resurselor umane în cadrul unui grup sau a unei organizații în condiții de conștientizare a responsabilității pentru rezultatele profesionale; CT3 Asumarea nevoii de formare continuă pentru a crea premisele de progrese în carieră și adaptare a propriilor competențe profesionale și manageriale la dinamica mediului economic.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor și dezvoltarea abilităților de gestionare a vieții personale și profesionale
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Să prezinte principalele caracteristici psihologice ale dezvoltării excelenței: autoreglare, controlul concentrării și distragerea atenției, evaluare realistă a performanței.</li> <li>✓ Să numească modalitățile de obținere a performanței și gestionarea situațiilor provocatoare.</li> <li>✓ Să descrie concepte cheie ale sănătății psihice și fizice: reziliență, locus control, auto - eficientă, echilibru între viața personală și cea profesională, etc</li> <li>✓ Să își identifice propriile valori, convingeri și cunoștințe care le modelează perspectiva asupra dezvoltării personale și profesionale</li> <li>✓ Să își evalueze calitățile și vulnerabilitățile</li> <li>✓ Să elaboreze Plan de Dezvoltare Personal și Profesional</li> </ul>

### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni introductive dezvoltare personală și profesională	2h	Expunere Conversație euristică	
Strategii de autocunoaștere și dezvoltare personală	4h		
Modalități de participare și dezvoltare profesională	4h		
Modalități de gestionare a stresului	4h		
Modalități de gestionare a anxietății	4h		
Coaching personal și profesional – abilități cognitive, sociale, conștientizare de sine reglare emoțională	4h		
Învățarea pe tot parcursul vieții și cariera didactică	2h		
Plan de dezvoltare personală și profesională	4h		
<b>Bibliografie</b>			
1. Boud, D. & Walker, D. (1998) "Promoting reflection in professional courses. The challenge of context", Studies in Higher Education, Vol. 23, no. 2, pp.191-206.			
2. Brockbank, A. & McGill, I. (1998) Facilitating Reflective Learning in Higher Education, Society for Research into Higher Education and Open University Press, Buckingham.			

3. Bolton, G. (2001) *Reflective practice. Writing and professional development*, Paul Chapman Publishing, London
- Chapman, M.V., Oppenheim, S., Shibusawa, T. & Jackson, H.M. (2004) "What We Bring to Practice: Teaching students about professional Use of Self", *Journal of Teaching in Social Work*, Vol. 23, no. 3, pp. 3-14.
4. Castle, P., & Buckler, S. (2009). *How to be a Successful Teacher: Strategies for Personal and Professional Development*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446211366>
5. Dempsey, M., Halton, C. & Murphy, M. (2001) "Reflective Learning in Social Work Education: Scaffolding the Process", *Social Work Education*, vol. 20, no. 6, pp. 631-641.
6. Downey, E, Jackson, R.L, Puig, M.E & Furman, R. (2003) "Perceptions of efficacy in the use of contemporary film in social work education: an exploratory study", *Social Work Education*, vol. 22, no. 4, pp.401-410
7. Darling-Hammond, L., Hyster, M. E., Gardner, M. (2017). *Effective Teacher Professional Development*. Palo Alto, CA: Learning Policy Institute.
8. OECD (Ed.). (2009). *Creating effective teaching and learning environments: First results from TALIS*. OECD.
9. Scheerens, J. (2010). *Teachers' Professional Development Europe in International Comparison ; an analysis of teachers' Professional Development based on the OECD's Teaching and Learning*
10. *International Survey (TALIS)*. Office for Official Publ. of the European Union European Commission.
11. Tomkins, A. (2009) *Learning and Teaching Guides, Developing Skills in Critical Reflection Through Mentoring Stories*. Higher Education Academy Network for Hospitality, Leisure, Sport and Tourism. [online] Available at: [http://hca.ltsn.ac.uk/assets/hlst/documents/resources/ssg\\_tomkins\\_mentoring\\_stories.pdf](http://hca.ltsn.ac.uk/assets/hlst/documents/resources/ssg_tomkins_mentoring_stories.pdf)
12. World Health Organization (1999) *Partners in Life Skills Education*. World Health Organization Department of Mental Health, Geneva.

8.2 Seminar / laborator / proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Reziliența, sens și semnificație la nivel personal și interpersonal	2h	Expunere, discuții individuale și de grup, lectură independentă și consultații, lucrul cu texte scrise (cărți, manuale), exemplificare, studiu de caz, problematizare	
Managementul timpului	2h		
Luare de decizii – aplicații	2h		
Rezolvare de probleme aplicații	2h		
Plan de dezvoltare personal și profesional	6 h		

#### Bibliografie

1. American Psychology Association. (n.d.). *The road to resilience*. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> Conner, D. R. (1992). *Managing at the speed of change*. New York: Villard Books.
2. Business Roundtable. (1991). *A primer for business on education*. Washington, DC: National Alliance of Business.
3. Danes, S. M. (2013). *Change: Loss, opportunity and resilience – Online course*. Retrieved from <http://www.extension.umn.edu/family/live-healthy-live-well/healthy-minds/dealing-withstress/change-loss-opportunity-resilience/change-loss-opportunity-resilience-online-course>
4. Gregory, R., Gaultney, R., & Tish, N. (1994). *Integrated decision skills for group tasks*. In J. Marr, G. Sugai, & G. Tindal (Eds.), *The Oregon Conference Monograph*. Eugene, OR: College of Education, University of Oregon
5. Johnson, D., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1986). *Circles of learning: Cooperation in the classroom (Revised)*. Edina, MN: Interaction Book Company.
6. Keeney, R. L. (1992). *Value-focused thinking*. Cambridge: Harvard.
7. Mizell, H. (2010). *Why Professional Development Matters*.

8. Newmann, F., & Wehlage, G. (1993). Five standards of authentic assessment. Educational Leadership, 50, 8-12.

Websites:

1. The Road to Resilience – American Psychological Association [www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx)
2. The role of resilience in mental and emotional health – Helpguide.org [www.helpguide.org/mental/mental\\_emotional\\_health.htm#role](http://www.helpguide.org/mental/mental_emotional_health.htm#role)
3. [www.paxonline.ro](http://www.paxonline.ro)
4. <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>  
[https://hr.harvard.edu/files/humanresources/files/mindfulness\\_now\\_and\\_zen.pdf](https://hr.harvard.edu/files/humanresources/files/mindfulness_now_and_zen.pdf)
5. [https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/article\\_-\\_five\\_steps\\_to\\_mindfulness.pdf](https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/article_-_five_steps_to_mindfulness.pdf)
6. <https://www.ksre.k-state.edu/historicpublications/pubs/MF873.pdf>
7. <https://ufdcimages.uflib.ufl.edu/IR/00/00/25/69/00001/HE69100.pdf>
8. [https://www.newcastle.edu.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0011/186590/Template-Personal-and-Career-Development-Plan-Example-20150504.pdf](https://www.newcastle.edu.au/_data/assets/pdf_file/0011/186590/Template-Personal-and-Career-Development-Plan-Example-20150504.pdf)
9. <https://www.lancaster.ac.uk/media/lancaster-university/content-assets/documents/oed/GuidetoPlanningyourPersonalandProfessionalDevelopment-2018.pdf>
10. [https://www.planning.org/static/\\_pdf/cm/profdevplan.pdf](https://www.planning.org/static/_pdf/cm/profdevplan.pdf)
11. <https://info.lse.ac.uk/staff/divisions/Human-Resources/Assets/Documents/OLL/PDP-Guidance-230719.pdf>
12. <https://hr.un.org/sites/hr.un.org/files/PM%20Personal%20Development%20Plan.pdf>
13. <https://advance.charlotte.edu/wp-content/uploads/sites/261/2023/05/Individual-Development-Plan-IDP-LAMP.pdf>


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

Conținuturile disciplinei sunt adaptate situației educaționale contemporane și mediului profesional cu accente pe aspectele pragmatice ale formării și informării, cu necesitatea dezvoltării abilităților și atitudinilor necesare noii cetățenii globale

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cunoaștere elementelor fundamentale de dezvoltare personală și profesională</li> <li>➤ Argumentare și explicarea modalităților de optimizare personală și profesională</li> </ul>	Susținerea unui plan de dezvoltare personală și profesională	50%
10.5 Seminar/Laborator /Proiect	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aplicarea strategiilor și modalităților de dezvoltare personală și profesională</li> </ul>	Întocmirea Planului de Dezvoltare personală și profesională	50%
<p>10.6 Standard minim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea la cel puțin 60%dintre activități</li> <li>- realizarea planului de dezvoltare personală și profesională</li> </ul>			

<b>Data completării:</b>	<b>Titulari</b>	<b>Titlu Prenume NUME</b>	<b>Semnătura</b>
22.09.2023	Curs	Dr. Pop Lia	
	Aplicații	Dr. Pop Lia	

Data avizării în Consiliul Departamentului 1.10.2023	Director Departament Lect.dr. Anamaria Fălăuș 
Data aprobării în Consiliul Facultății 1.10.2023	Decan Conf.dr. Mircea Ioan Farcas