

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca</b>
1.2 Facultatea	<b>Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației</b>
1.3 Departamentul	<b>Departamentul de Psihologie Aplicată</b>
1.4 Domeniul de studii	<b>Psihologie</b>
1.5 Ciclul de studii	<b>Master</b>
1.6 Programul de studiu / Calificarea	<b>Consultanța și intervenție psihologică</b>
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Practica de specialitate 3</b>						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	<b>Prof. Univ. dr. Méró László</b>						
2.4 Anul de studiu	<b>I</b>	2.5 Semestrul	<b>I</b>	2.6. Tipul de evaluare	<b>Ex.</b>	2.7 Regimul disciplinei	<b>DS</b>

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					0
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual		42			
3.8 Total ore pe semestru		70			
3.9 Numărul de credite		3			

### 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	•
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	•

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p>C.1. Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihologie</p> <p>C.2. Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice</p> <p>C.3. Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei</p>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercițarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei</li> <li>• Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice</li> <li>• Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională</li> <li>• Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului</li> <li>• Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare pentru a aprecia calitatea, meritele și limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode și teorii</li> <li>• Elaborarea de proiecte profesionale cu utilizarea unor principii și metode consacrate în domeniu</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea capacității de stabilirea a relației de consiliere</li> <li>• Aplicarea cunoștințelor teoretice în practica de consiliere pentru influențarea mecanismelor psihologice</li> <li>• Cunoașterea rezultatelor cercetărilor științifice privind eficiența intervențiilor de tip mindfulness</li> <li>• Cunoașterea principiilor care stau la baza intervențiilor de consiliere, și aplicarea lor în mod eficient</li> <li>• Aplicarea tehnicilor specifice în cazul copiilor</li> <li>• Capacitatea de a evalua eficiența intervențiilor de consiliere</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Practică	Metode de predare	Observații
1. Intervențiile de tip mindfulness în contextul intervențiilor validate științific	Prezentare și discuții	
2. Eficiența intervențiilor de tip mindfulness	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
3. Intervențiile de tip mindfulness în combaterea stresului	Prezentare, exerciții în grupuri mici și discuții.	
4. Dezvoltarea aptitudinilor de tip mindfulness: Observarea	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
5. Dezvoltarea aptitudinilor de tip mindfulness:	Exerciții în grupuri mici și	

Descrierea	discuții.	
6. Dezvoltarea aptitudinilor de tip mindfulness: Distanțierea	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
7. Dezvoltarea aptitudinilor de tip mindfulness: Compasiunea	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
8. Dezvoltarea aptitudinilor de tip mindfulness: Comportamente mindful	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
9. Aplicarea aptitudinilor de tip mindfulness: Resurse	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
10. Aplicarea aptitudinilor de tip mindfulness: Rutine	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
11. Aplicarea aptitudinilor de tip mindfulness: Relații sociale	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
12. Aplicarea aptitudinilor de tip mindfulness: contextul muncii, organizațiilor	Exerciții în grupuri mici și discuții.	
13. Aplicarea tehnicilor specifice de tip mindfulness în cazul copiilor	Problematizare, exerciții în grupuri mici și discuții.	
14. Aplicații pentru dezvoltarea aptitudinilor de tip mindfulness	Problematizare, exerciții în grupuri mici și discuții.	

### Bibliografie

Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). *Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy*. New Harbinger Publications, Inc.

Strosahl, K. D. & Robinson, P.J. (2015). *In This Moment. Five steps to transcending stress using mindfulness and neuroscience*. New Harbinger Publications, Inc.

Zinn, J.-K. (2016). *Mindfulness for Beginners. Reclaiming the present moment – and your life*. Sounds True Inc.

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

- Colegiul Psihologilor din România, a Codului deontologic al profesiei de psiholog cu drept de liberă practică ( [www.alegericpr.ro](http://www.alegericpr.ro) ) și al **Procedurilor de atestare în conformitate cu Normele metodologice de aplicare a Legii 213/2004**
- Registrul Național al Calificărilor din învățământul Superior ( <http://www.rncis.ro> )
- Clasificarea Ocupațiilor din România ( <http://www.mmuncii.ro/> )
- European Association for Psychotherapy ( <http://www.europsyche.org> )
- European Federation of Psychologists Associations ( <http://www.efpa.eu/> )

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Participarea activă, rapoarte	Portofoliu	25%
	Aplicarea strategiilor acasă pe propria persoană	Portofoliu	25%
	Aplicarea strategiilor cu un client	Portofoliu	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			

Absențele motivate și nemotivate de la activitățile de seminar și/sau lucrări practice nu pot depăși 15% din totalul prevăzut (3 din 14).

Predarea și prezentarea lucrării(lor) sunt obligatorii fiind precondiție de prezentare la examen.

Sarcinile prevăzute în decursul semestrului nu se pot recupera/compensa în perioada sesiunilor de examene (normală, deschisă, restanță, lichidare).

Studenții care se înscriu în sesiuni ulterioare sesiunii normale (în sesiune deschisă, de restanță, de lichidare) trebuie să parcură și să satisfacă obligatoriu toate cerințele prevăzute în semestrul respectiv (prezență prevăzută la diferitele activități, examene parțiale, teme, proiecte etc.).

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

09.06 2021

Dr. Mérő László, professor

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

09.06 2021

Conf. Univ. Dr. Kiss Szidónia