

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superioară	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științele Educației
1.3. Departamentul	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologie – în limba maghiară Psiholog/Cod calificare: L060080010
1.7. Forma de învățământ	Învățământ la distanță

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Practică de profil 1				Codul disciplinei		PLM2112	
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină				Dr. Póka Tünde					
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – tutorele				Dr. Póka Tünde Drd. Gálfi Bernadette Conf. Dr. Kálcza-Jánosi Kinga					
2.4. Anul de studiu		2	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DS
								Obligativitate	DOb

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență		din care: 3.2. curs				3.3. seminar/ laborator/ proiect	
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	28	din care: 3.5. SI	0	AI	0	3.6. AT (-) + TC (-) + AA (28)	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)							0 ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)							0
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							0
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri							0
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)							0
3.5.5. Examinări							0
3.5.6. Alte activități							0
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	0						
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	28						
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/ proiectului	Platforma e-learning a UBB, proiector, laptop/calculator, internet

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C5. Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice Rezultate învățării: 5.1. Absolventul identifică factorii de risc și de reziliență, de la nivel individual și de grup, în vederea proiectării unei intervenții psihologice 5.2. Absolventul proiectează și realizează intervenții specifice fundamentate teoretic și empiric la nivelul individual și de grup C6. Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică psihologiei Rezultate învățării: 6.1. Absolventul analizează și interpretează pertinent comportamentul propriu și al celorlalți în context social 6.2. Absolventul aplică tehnici eficiente de ascultare activă, specifice domeniului psihologiei
Competențe transversale	C1. Exercițarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei Rezultatele învățării: 1.1. Absolventul cunoaște principiile și standardele deontologice specifice exercitării profesiei 1.2. Absolventul aplică normele deontologice în evaluarea psihologică 1.3. Absolventul aplică normele deontologice în intervenția psihologică C3. Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale în dinamica contextului social Rezultatele învățării: 3.1. Absolventul își evaluează permanent nevoia de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica mediului social 3.2. Absolventul identifică oportunități de formare profesională continuă 3.3. Absolventul identifică și operează cu informații din surse validate științific 3.5. Absolventul utilizează bazele de date internaționale pentru dezvoltarea personală și profesională 3.6. Absolventul cultivă responsabilitatea personală în ceea ce privește dezvoltarea profesională în domeniu

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale intervențiilor psihologice bazate pe cultivarea compasiunii - Utilizarea cunoștințelor achiziționate pentru explicarea și interpretarea experiențelor proprii - Comunicarea adecvată a experiențelor proprii utilizând conceptele, teoriile învățate - Utilizarea adecvată a criteriilor și metodelor de evaluare pentru a aprecia calitatea, meritele și limitele unor intervenții psihologice
7.2. Obiectivele specifice	- Dezvoltarea autocunoașterii prin înțelegerea funcționării a minții - Dezvoltarea autocunoașterii prin înțelegerea emoțiilor - Dezvoltarea abilităților de tip mindfulness - Dezvoltarea motivației compasionale - Dezvoltarea capacităților de reglare emoțională - Dezvoltarea abilităților de comunicare

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
Bibliografie:		
8.2. AT	Metode de predare- învățare	Observații
Bibliografie:		
8.3. TC	Metode de transmitere a informației	Observații
8.4. AA	Metode de predare- învățare	Observații
Trainingul Minții Compasionale	Exerciții ghidate	
Bibliografie: Póka, T. (2024). <i>Együttérző Elme Tréning. Suport de curs.</i> Gilbert, P. (2009). <i>The compassionate mind.</i> New Harbinger Publications, Inc. Irons, C. & Beaumont, E. (2017). <i>The compassionate mind workbook. A step-by-step guide to developing your compassionate self.</i> Robinson Welford, M. (2013). <i>The power of self-compassion. Using compassion-focused therapy to end self-criticism and build self-confidence.</i> New Harbinger Publications, Inc.		

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

Temele propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente din literatura de specialitate. De asemenea, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante pentru aplicațiile psihologiei cerute pe piața muncii și pentru standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI, SI			
10.5. TC / AA	Participarea activă	Rapoarte	20%
	Parcurgerea materialelor și aplicarea strategiilor acasă pe propria persoană	Rapoarte	80%
10.6. Standard minim de performanță Pentru promovarea acestei discipline trebuie îndeplinite simultan următoarele condiții: - Prezența la orele de practică în proporție de 85% - Nota finală de promovare (punctaj reunit: nota pentru rapoarte pe parcursul întâlnirilor și nota pentru rapoartele de acasă depășește 4.5 pe o scală de la 1 la 10) - Metoda de calcul al punctajului reunit este $(80 \times \text{nota rapoartelor de acasă} + 20 \times \text{nota rapoarte din cadrul întâlnirilor față în față}) / 100$			

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

Recunoașterea competențelor dobândite se face în conformitate cu Regulamentul și Carta UBB, Cluj Napoca și a Regulamentului Facultății de Psihologie și Științele Educației.

Coordonator de disciplină
Dr. Póka Tünde

Tutore de disciplină/
Dr. Póka Tünde

Drd. Gálfi Bernadette

Conf. Dr. Kálcza-Jánosi Kinga

Data
25.04.2024.

Responsabil de studii ID/IFR,
Lect. Dr. Kanyaró Kinga