

FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
1.3 Departamentul	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4 Domeniul de studii	Științe ale Educației
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psihologie IF (în limba maghiară)/ Psiholog

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PLX00021 Abilități academice și tehnici de comunicare						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Jancsó-Farcas Susana						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. Jancsó-Farcas Susana						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					14 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	19				
3.8 Total ore pe semestru	75				
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	Sala de curs, instrumente audio-vizuale
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de seminar, instrumente audio-vizuale

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	CP. 4. Evaluarea psihologică a individului, grupului CP. 6. Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică psihologiei
Competențe transversale	CT. 3. Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale în dinamica contextului social

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională - Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului - Aplicarea unor principii și metode de bază pentru rezolvarea de probleme/situații bine definite, tipice domeniului în condiții de asistență calificată
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea factorilor care contribuie la dezvoltarea capacității de învățare la adulți - Selectarea și utilizarea adecvată a instrumentelor și metodelor de evaluare și dezvoltare a capacității de învățare - Aplicarea adecvată a tehnicilor de învățare eficientă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Bazele învățării. Teorii ale învățării	Prelegere	
2-3-4. Tehnici și strategii de învățare. Proiectarea unui mediu de sprijin pentru învățare	Expunere	
5. Stiluri de învățare. Mit sau realitate?	Prezentare powerpoint	
6. Rolul mindsetului (mentalitatea de creștere) în învățare	Prezentare powerpoint	
7. Stres-mindset	Prezentare powerpoint	
8. Bazele motivaționale ale învățării 1. Setare obiective	Prezentare powerpoint	
9. Bazele motivaționale ale învățării 2. Interesul și angajamentul studenților (Experiența Flow)	Prezentare powerpoint	
9. Rolul metacogniției, autocunoașterii în învățare	Prelegere, prezentare powerpoint	
10. Willpower (Voința)	Prelegere, prezentare powerpoint	
11. Dezvoltarea capacității de comunicare ca suport de învățare. Comunicare verbală – scrisă: planificarea și	Prelegere, prezentare powerpoint	

pregătirea unei prezentări folosind ppt și mijloace vizuale, postere		
12-13. Comunicare verbală – orală: pregătirea unei prezentări orale. Comunicare non-verbală în timpul prezentării	Prelegere, prezentare powerpoint	
14. Sinteza		
Bibliografie Jancsó-Farcas S. (2024). <i>Tanulási receptkönyv. Ötperces receptek a hatékonyság növeléséhez</i>. Kolozsvári Egyetemi Kiadó (Presa Universitara Clujeana). Jancsó-Farcas S. (2025). <i>Tanulási készségek és kommunikációs technikák</i>. BBTE Egyetemi jegyzet. O'brien D. (2018). <i>Memóriafejlesztés - A nyolcszoros memória-világ bajnok módszerével</i>. Trivium kiadó kft. O'brien D. (2018). <i>A sikeres vizsgázás titkai</i>. Trivium kiadó kft. Schewe, O., & Oakley, B. (2022). <i>Szuperagy – A legjobb tanulási stratégiák</i>. HVG Könyvek. Bibliografie opțională Buzan, T. (2021). <i>Elmetérképezés mesterfokon</i>. Bioenergetic Kft. Clear, J. (2020). <i>Atomi szokások – Apró változások, kiemelkedő eredmények</i>. MotiBooks Kiadó. Csikszentmihályi M. (2018). <i>Flow - Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája</i>. Akadémiai kiadó. Dweck, C. S. (2015). <i>Szemléletváltás - A siker új pszichológiája</i>. HVG Könyvek kiadó. Neff, K. (2014). <i>Együttérzés önmagunkkal – Hagyj fel az önostorozással és légy magabiztosabb!</i> Ursus Libris Kiadó. Pascale, M. (2018). <i>Fejleszd a memóriád! Több mint 200 vizuális feladat és technika</i>. HVG Kiadó. https://hvgkonyvek.hu/resources/public/pages-from-fejleszd-a-memoriad-harmadik-tordelt.pdf Syed, M. (2019). <i>Szuper vagy! Turbózd fel az önbizalmad, és elérhetsz (szinte) bármit!</i> Manó Könyvek Kiadó. Syed, M. (2019). <i>Szuper vagy! Próbáld ki! Higgy magadban és akár a világot is megváltoztathatod! Tanácsok, tippek, feladatok gyűjteménye</i>. Manó Könyvek Kiadó		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Factori biologici și fiziologici care stau la baza învățării: nutriția, somnul - prezentare Ted-Ed cu cercetări științifice și perspective neuropsihologice	Sinteza cunoștințelor	
2. Elaborare Flashcards. Mindmap	Sinteza cunoștințelor	
3. Postere în Canva despre tehnici și strategii de învățare: tehnica Feynman, metoda de luare de notițe Cornell, tehnica Pomodoro	Clarificare conceptuală	
4. Crearea unui mediu ideal pentru învățare: muzică pe fundal, mișcări, pauze, mișcare, antidoturi împotriva procrastinării. Metode evidence-based	Sinteza cunoștințelor	
5. Promovarea mentalității de creștere (growth mindset) – exerciții	Test pentru evaluarea cunoștințelor	
6. Tehnici de reducere a stresului în timpul prezentărilor, pe parcursul învățării și la examene	Sinteza cunoștințelor	
7. Evaluarea motivației de performanță. Elaborarea unui plan individual de învățare, setarea și monitorizarea obiectivelor de învățare (obiective SMART)	Sinteza cunoștințelor	

8. Activități care promovează experiența flow	Test pentru evaluarea cunoștințelor	
9. Strategii pentru dezvoltarea metacogniției	Sinteza cunoștințelor	
10. Nu mâncați bezele (Testul marshmallow)! Metoda unei căni de fursecuri	Sinteza cunoștințelor	
11. Comunicarea verbală - exerciții de dezvoltare a capacității de comunicare scrisă. Realizarea unui Ppt și a unui poster ca suport vizual și scris pentru o prezentare orală	Sinteza cunoștințelor	
12. Exerciții de comunicare orală. Realizarea de înregistrări audio. Exerciții de comunicare. Elaborarea unui video	Test pentru evaluarea cunoștințelor	
14. Sinteza la finalului semestrului	Sinteza cunoștințelor	

Bibliografie

Jancsó-Farcas S. (2024). *Tanulási receptkönyv. Ötperces receptek a hatékonyság növeléséhez*. Kolozsvári Egyetemi Kiadó (Presa Universitara Clujeana).

Jancsó-Farcas S. (2025). *Tanulási készségek és kommunikációs technikák*. BBTE Egyetemi jegyzet.

O'brien D. (2018). *Memóriafejlesztés - A nyolcszoros memória-világ bajnok módszerével*. Trivium kiadó kft.

O'brien D. (2018). *A sikeres vizsgázás titkai*. Trivium kiadó kft.

Schewe, O., & Oakley, B. (2022). *Szuperagy – A legjobb tanulási stratégiák*. HVG Könyvek.

Bibliografie opțională

Buzan, T. (2021). *Elmetérképezés mesterfokon*. Bioenergetic Kft.

Clear, J. (2020). *Atomi szokások – Apró változások, kiemelkedő eredmények*. MotiBooks Kiadó.

Csikszentmihályi M. (2018). *Flow - Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai kiadó.

Dweck, C. S. (2015). *Szemléletváltás - A siker új pszichológiája*. HVG Könyvek kiadó.

Neff, K. (2014). *Együttérés önmagunkkal – Hagyj fel az önostorozással és légy magabiztosabb!* Ursus Libris Kiadó.

Pascale, M. (2018). *Fejleszd a memóriád! Több mint 200 vizuális feladat és technika*. HVG Kiadó.

<https://hvgkonyvek.hu/resources/public/pages-from-fejleszd-a-memoriad-harmadik-tordelt.pdf>

Syed, M. (2019). *Szuper vagy! Turbózd fel az önbizalmad, és elérhetsz (szinte) bármit!* Manó Könyvek Kiadó.

Syed, M. (2019). *Szuper vagy! Próbáld ki! Higgy magadban és akár a világot is megváltoztathatod! Tanácsok, tippek, feladatok gyűjteménye*. Manó Könyvek Kiadó

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

Temele de curs și seminar 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 Curs	Prezentare orală - Înregistrare video – tematica	Min. 5,00	60%

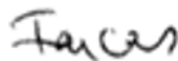
	din domeniul psihologiei, legată de învățare		
10.5 Seminar/laborator	Participare activă la seminarii, exerciții și teste de evaluare		20%+20%
10.6 Standard minim de performanță			
În cazul în care la (punctul 10.4) studentul nu obține notă de trecere (5,00), atunci examenul nu este promovat, nici dacă a îndeplinit sarcinile prevăzute la activitățile trecute la pct. 10.5. În cazul cursului, seminarului sau orelor practice (laborator, practică, proiect etc.), numărul maxim de absențe (motivată sau nemotivată) nu poate fi mai mare de 15% din numărul total de ore. Neprezentarea studentului la activitățile didactice va duce la excluderea acestuia de la examenul sesiune (vezi regulamentul ECTS). Predarea și prezentarea lucrării(lor) sunt obligatorii fiind precondiție de prezentare la examen. Punctajul maxim va fi acordat doar la lucrări trimise la timp (termenul de limită stabilit de către titularul disciplinei). În perioada de grație (5 zile de la data limită), lucrarea depusă poate fi acceptată cu un punctaj mai mic. Temele depuse după perioada de grație, dacă obțin o notă de trecere, valorează 0 puncte în nota finală, dar studentul devine îndreptățit să participe la examen. Sarcinile prevăzute în decursul semestrului pot fi predate/trimise în perioada sesiunilor de examene, cu condiția de a nu se calcula în nota finală, doar dau dreptul studentului să participe la examen. Studentii care se înscriu în sesiuni ulterioare sesiunii normale (în sesiune deschisă, de restanță, de lichidare) trebuie să parcurgă și să satisfacă obligatoriu toate cerințele prevăzute în semestrul respectiv (prezență prevăzută la diferitele activități, examene parțiale, teme, proiecte etc.) Orice lucrare plagiată, copiată, identică, precum și orice inspirație, colaborare, copiere se consideră fraudă, caz în care persoana(ele) în cauză vor fi sancționate cu nota 1,00 (unu). Fraudarea examenelor se sancționează cu exmatricularea de la studii.			

Data completării: 25 aprilie 2024.

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lect. Jancsó-Dr. Farcas Susana



Data avizării în departament: 30 aprilie 2024.

Semnătura directorului de departament

Conf. Dr. Kotta Ibolya

