

FIȘA 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	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psihologie IF (în limba maghiară) / Psiholog

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PLM2112 Practică de profil I						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Dr. Póka Tünde						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	DS

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:					47 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					2
Examinări					0
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		47			
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	-
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Proiector, laptop/calculator

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	5. 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 6. 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	1. 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 3. 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 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 Practică	Metode de predare	Observații
1. De ce avem nevoie de compasiune? – Funcționarea minții	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
2. De ce avem nevoie de compasiune? – Experiențe în afara controlului personal	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
3. De ce avem nevoie de compasiune? – Înțelegerea emoțiilor	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
4. Înțelegerea compasiunii	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
5. Dezvoltarea capacității – Atenția și mindfulness	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
6. Dezvoltarea capacității – Cultivarea sistemului liniștitor (soothing system)	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
7. Dezvoltarea Eu-lui compasional	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
8. Direcționarea Eu-lui compasional – Compasiune față de alți	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
9. Direcționarea Eu-lui compasional – Experiențierea compasiunii primită de la alți	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
10. Direcționarea Eu-lui compasional - Autocompasiune	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
11. Utilizarea minții compasionale față de dificultăți comune – Eu-l multiplu	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
12. Utilizarea minții compasionale față de dificultăți comune - Autocritica	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
13. Utilizarea minții compasionale față de dificultăți comune - Rușine	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
14. Susținerea minții compasionale	Exerciții individuale, exerciții în grupuri mici și discuții.	
Bibliografie		
Póka, T. <i>Együttérző Elme Tréning. Tanulmányi útmutató</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 comunității 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 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Participarea activă la ore	10 Rapoarte – fiecare 10% din nota finală	100%

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: punctajul pentru rapoarte pe parcursul semestrului depășește 4.5 pe o scală de la 1 la 10

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.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

25.04.2024.

Dr. Póka Tünde

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

30.04.2024.

Conf. Dr. Kotta Ibolya