

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
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	Nivel master (MA)
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psihologie clinică: evaluare și intervenție

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Autocunoaștere, dezvoltare personală și profesională						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector asoc Dr Krisztina G. Szabo						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector asoc Dr Krisztina G. Szabo						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Examen	2.7 Regimul disciplinei	DSIN

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:					98ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	98				
3.8 Total ore pe semestru	154				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Noțiuni de Psihologie Clinică și Psihoterapie
4.2 de competențe	Cunoașterea principalelor surse de informație științifică din domeniul clinic

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	proiector, laptop/calculator, cariocă, tablă albă
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	proiector, laptop/calculator, cariocă, tablă albă

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	- Absolventul utilizează cunoștințele de bază pentru interpretarea unor procese și fenomene psihologice relevante din perspectiva psihologiei clinice - Absolventul actualizează constant cunoștințele în domeniul de specialitate, în acord cu evoluția domeniului științific - Absolventul identifică limitele profesionale și asigură dezvoltare/optimizare personală - Absolventul acumulează cunoștințe privind aspecte relevante ale autocunoașterii și a dezvoltării personale - Absolventul dobândește noi abilități de autocunoaștere în vederea minimizării dificultăților în parcurgerea programului de formare -
--------------------------------	---

Competențe transversale	- Absolventul deține abilități de a selecta, de a combina și utiliza adecvat cunoștințele, abilitățile, valorile și atitudinile obținute în procesul de învățare - Absolventul deține abilități de identificare și analiză critică a punctelor tari și a oportunităților de învățare - Absolventul deține abilități de analiză reflexivă a propriei activități profesionale și deține abilitatea de a evalua propriile nevoi de formare profesională - Absolventul deține abilitatea de a învăța autonom și este implicat în învățarea pe tot parcursul vieții - Absolventul deține cunoștințe privind utilizarea platformelor de e-learning, a învățării de tip blended learning și a bazelor de date internaționale pentru dezvoltarea personală și profesională - Absolventul contribuie la eficiența lucrului în echipă - Absolventul deține tehnici de management al conflictelor în cadrul muncii în echipă - Absolventul dă dovadă de responsabilitate reciprocă și respect pentru fiecare membru al echipei - Absolventul dă dovadă de respect privind diversitatea și multiculturalitatea
--------------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Autocunoașterea și dezvoltarea personală pe domenii relevante pentru evaluare clinică, psihoterapie și dezvoltare personală
7.2 Obiectivele specifice	- Înțelegerea factorilor care susțin autocunoașterea, precum și a celor care o îngreunează - Înțelegerea rolului autocunoașterii în practica clinică - Înțelegerea proceselor flexibilității psihologice - Dezvoltarea flexibilității psihologice personale prin exersarea practicilor fundamentale - Însușirea și practicarea unor abilități de bază relevante din punctul de vedere al susținerii dezvoltării flexibilității psihologice a celorlalți - Însușirea și practicarea unor tehnici de bază de autoreglaj emotional și psihofiziologic - Dezvoltarea compasiunii față de sine și față de ceilalți - Dezvoltarea unei atitudini de recunoștință față de viață, față de sine și față de ceilalți

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea de sine conceptuală și cunoașterea de sine experiențială. Sinele procesual și perspectiva transcendentă.	Expunere, discuții, exerciții	
2. Conceptualizări limitative ale sinelui și ale celorlalți. Flexibilizarea perspectivei asupra sinelui și asupra celorlalți.	Expunere, discuții, exerciții	
3. Încrederea în sine bazată pe acceptare/compasiune versus stima de sine condiționată	Expunere, discuții, exerciții	
4. Autodefinirea – un exercițiu practic al devenirii continue, în funcție de valorile personale. Rolul pașilor mici în practicarea angajamentului	Expunere, discuții, exerciții	
5. Relația dintre orientarea & calitatea atenției și calitatea experienței trăite. Mindfulness – exercițiu de prezență	Expunere, discuții, exerciții	
6. Controlul atențional. Cultivarea flexibilității atenției	Expunere, discuții, exerciții	
7. Relația cu conținuturile cognitive dificile: suprimare și reprimare vs acceptare, fuziune vs defuziune	Expunere, discuții, exerciții	
8. Judecarea, prejudecățile și stigmatizarea – procese ale rigidității psihologice și relația lor cu suferința ne-necesară	Expunere, discuții, exerciții	
9. Relația cu senzațiile fizice dificile. Rolul conștientizării senzațiilor corporale în procesele integrative.	Expunere, discuții, exerciții	
10. Relația cu emoțiile dificile: evitare vs acceptare	Expunere, discuții, exerciții	
11. Strategii și mecanisme defensive vs strategii și mecanisme de conexiune legate de schemele de atașament. Cultivarea flexibilității psihologice ca o condiție necesară și suficientă a siguranței emoționale.	Expunere, discuții, exerciții	
12. Între protecție și conexiune. Aplicații ale teoriei polivagale	Expunere, discuții, exerciții	
13. Beneficiile scrisului terapeutic. Practica jurnalului	Expunere, discuții, exerciții	
14. Beneficiile practicării recunoștinței	Expunere, discuții, exerciții	
Bibliografie obligatorie		
Emmons, R. A. (2008). Thanks! How practising Gratitude Can Make You Happier. Mariner Books		
Harris, R. (2010). A boldogságcsapda. Lovagold meg életed hullámaid (orig.: The happiness trap: how to stop struggling and		

start living). Illia & Co Kiadó
 Hayes, S. C. (2020). Take a Knee and Feel the Pain of Others. Psychology Today (www.psychologytoday.com)
 Hayes, Law, Malady, Zhu, Bai, 2020. The centrality of sense of self in psychological flexibility processes: What the neurobiological and psychological correlates of psychedelics suggest. JCBS.15.30-38
 Hayes, S. C., Smith, S. (2013). Noua terapie prin acceptare și angajament. Eliberează-te de scenariile minții și trăiește-ți viața (orig.: Get out of your mind & into your life. The New Acceptance & Commitment Therapy). Polirom
 World Health Organization. (2018). International classification of diseases and related health problems (11th rev.). Geneva, Switzerland: Author

Bibliografie recomandată

Dana, D. (2020). Polyvagal Exercises for Safety and Connection. 50 Client-Centered Practices. WW Norton & Co

Frankl, V. E. (2018). Man's Search for Meaning. Random House UK Ltd

Gendlin, E. T. (1982). Focusing. Bantam Books

Germer, C. K. (2018). Mindfulness, calea conștientă spre compasiune de sine. (orig.: The mindful path to self-compassion. Freeing yourself from Destructive Thoughts and Emotions) Curtea Veche

Hayes, S.C. , Hofmann, S.G. (2023). A biphasic relational approach to the evolution of human consciousness. International Journal of Clinical and Health Psychology. 23.4. <https://doi.org/10.1016/j.jchp.2023.100380>

Neff, K., Germer, C. (2022) Tudatos önegyüttérzés. Gyakorlati útmutató önmagunk elfogadásához, belső erőnk kifejlesztéséhez és a boldog élethez. Ursus Libris

Oliver, J., Bennett, R. (2020). The Mindfulness & Acceptance Therapy Wrkbook for Self-Esteem. Using Acceptance and Commitment Therapy to Move Beyond Negative Self-Talk & Embrace Self-Compassion. New Harbinger Publications

Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score. Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking/Penguin Group LLC

Wilson, K. G., DuFrene, T. (2012). The Wisdom to Know The Difference. Am Acceptance and Commitment Therapy Workbook for Overcoming Substance Abuse. New Harbinger Publications

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea de sine conceptuală și cunoașterea de sine experiențială. Sinele procesual și perspectiva transcendentă.	Exerciții, discuții	
2. Conceptualizări limitative ale sinelui și ale celorlalți. Flexibilizarea perspectivei asupra sinelui și asupra celorlalți.	Exerciții, discuții	
3. Încrederea în sine bazată pe acceptare/compasiune versus stima de sine condiționată	Exerciții, discuții	
4. Autodefinirea – un exercițiu practic al devenirii continue, în funcție de valorile personale. Rolul pașilor mici în practicarea angajamentului	Exerciții, discuții	
5. Relația dintre orientarea & calitatea atenției și calitatea experienței trăite. Mindfulness – exercițiu de prezență	Exerciții, discuții	
6. Controlul atențional. Cultivarea flexibilității atenției	Exerciții, discuții	
7. Relația cu conținuturile cognitive dificile: suprimare și reprimare vs acceptare, fuziune vs defuziune	Exerciții, discuții	
8. Judecarea, prejudecățile și stigmatizarea – procese ale rigidității psihologice și relația lor cu suferința ne-necesară	Exerciții, discuții	
9. Relația cu senzațiile fizice dificile. Rolul conștientizării senzațiilor corporale în procesele integrative.	Exerciții, discuții	
10. Relația cu emoțiile dificile: evitare vs acceptare	Exerciții, discuții	
11. Strategii și mecanisme defensive vs strategii și mecanisme de conexiune legate de schemele de atașament. Cultivarea flexibilității psihologice ca o condiție necesară și suficientă a siguranței emoționale.	Exerciții, discuții	
12. Între protecție și conexiune. Aplicații ale teoriei polivagale	Exerciții, discuții	

13. Beneficiile scrisului terapeutic. Practica jurnalului	Exerciții, discuții	
14. Beneficiile practicării recunoștinței	Exerciții, discuții	

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
	- capacitatea de analiză și sinteză a materialelor - disponibilitatea pentru demersul practic al autoreflexării	Examen scris Proiect în grup mic Exerciții autoreflexive	20% 15% 15%
10.5 Seminar/laborator	- înțelegerea și aplicarea practica a cunostintelor	Evaluare pe parcurs: protocol de autocunoaștere, proiect de grup	25% 25%
10.6 Standard minim de performanță			
Pentru promovarea acestei discipline trebuie îndeplinite simultan următoarele condiții: - Prezența la seminarii în proporție de 75% - Prezența la cursuri în proporție de 75% - Nota finală de promovare (punctaj reunit: proiect de grup și examen depășește 4.5 pe o scală de la 1 la 10) Metoda de calcul al punctajului reunit este $(50 \cdot \text{nota examen} + \text{proiect grup} + \text{activități autoreflexive} + 50 \cdot \text{nota activități seminar} + \text{protocol de autocunoaștere}) / 10$ Recunoașterea competențelor dobândite se face în conformitate cu Regulamentul și Carta UBB, Cluj Napoca și a Regulamentului Facultății de Psihologie și Științele Educației, pe baza unei cereri care depuse la secretariatul facultății înainte de primul examen parțial (vezi programarea activităților didactice). Cererea va fi însoțită de acte doveditoare cu privire la competențele dobândite și gradul de suprapunere a tematicilor parcurse cu tematicile cursului de Autocunoaștere, dezvoltare personală și profesională.			

Data

25.04.2024

Semnătura titularului de curs

dr. Szabo Krisztina G.

SP

Semnătura titularului de seminar

dr. Szabo Krisztina G.

SP

Data avizării în departament

25.04.2024

Semnătura directorului de departament

Conf. dr. KOTTA Ibolya

Kot