

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	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Psihologie Clinică: Evaluare și Intervenție

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		PMM202 - Life coaching					
2.2 Titularul activităților de curs				Lect. univ. Dr. Kanyaró (Szabó) Kinga			
2.3 Titularul activităților de seminar				Lect. univ. Dr. Kanyaró (Szabó) Kinga			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	E, VP	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	48	Din care: 3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	24
Distribuția fondului de timp:					40
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	108				
3.8 Total ore pe semestru	156				
3.9 Numărul de credite	7				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	● Psihodiagnostic și evaluare psihologică ● Psihologie clinică și psihoterapii individuale și de grup ● Tehnici de intervenție cognitiv-comportamentală
4.2 de competențe	● Cunoaște principiile și tehnicile specifice intervențiilor psihologice individuale și de grup ● Utilizează instrumente standardizate pentru realizarea psihodiagnosticului clinic ● Distinge și aplică tehnici de intervenție specifice psihoterapiei cognitiv-comportamentale

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	● Sală de curs ● Videoproiector ● Calculator/laptop ● Acces la internet ● Imprimantă/copiator și hârtie ● Materiale video educative ● Acces la baze de date internaționale
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	● Sală de curs ● Videoproiector ● Calculator/laptop ● Acces la internet ● Imprimantă/copiator și hârtie ● Materiale video educative ● Acces la baze de date internaționale

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C3. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru intervenție/asistență/consultanță psihologică în sănătate și boală ● Absolventul planifică intervenție psihologică clinică și consiliere primară, pentru modificarea factorilor psihologici cu relevanță pentru sănătate și boală, în cazul copiilor și adulților, administrate individual, în cuplu, familie sau grup ● Absolventul deține abilitatea de a formula concluziile ședințelor de consiliere psihologică sau psihoterapie, intervenție psihologică ● Absolventul deține abilitatea de a redacta rapoarte scrise ale ședințelor și ale procesului de intervenție psihologică ● Absolventul deține abilitatea de a stabili relație profesională cu persoana asistată, utilizează abilitățile de comunicare, și ascultare activă, manifestă o atitudine empatică ● Absolventul deține abilitatea de a lucra în echipe multidisciplinare, alături de alți specialiști
Competențe transversale	Dezvoltare personală și profesională ● 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 a rezolva cu succes situații profesionale circumscrise profesiei de psiholog, în condiții de eficacitate și eficiență ● 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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Acumularea de cunoștințe declarative și procedurale necesare aplicării intervențiilor de tip coaching
---------------------------------------	---

7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea definiției, istoricului, principiilor coachingului și înțelegerea distincției între diferite tipuri de intervenții pentru sprijinirea învățării și schimbării comportamentale a adulților Înțelegerea abordărilor, noțiunilor de bază și conceptelor cheie de psihologie aplicate în coaching Integrarea elementelor specifice evaluării și facilitării schimbării prin coaching Utilizarea unor modele și tehnici validate științific în cadrul intervențiilor de tip coaching Cunoașterea și aplicarea eficientă a abilităților de bază, proceselor și metodelor de coaching Înțelegerea rolului coachingului în dezvoltarea personală și profesională
---------------------------	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în domeniul coaching-ului: definire, fundamentele teoretice	Prelegerea interactivă, Explicația, Demonstrația, Problematizarea, sintetizarea	
2. Intervenții pentru dezvoltare și schimbare: definire și diferențe	Prelegerea interactivă, Explicația, Demonstrația, Problematizarea, sintetizarea	
3. Principalele abordări în coaching	Prelegerea interactivă, Explicația, Demonstrația, Problematizarea, sintetizarea	
4. Secvențele procesului de coaching	Prelegerea interactivă, Explicația, Demonstrația, Problematizarea, sintetizarea	
5. Tipuri de coaching: coaching personal și coaching organizațional	Prelegerea interactivă, Explicația, Demonstrația, Problematizarea, sintetizarea	
6. Abilitățile de bază în coaching	Prelegerea interactivă, Explicația, Demonstrația, Problematizarea, sintetizarea	
7. Relația de coaching	Prelegerea interactivă, Explicația, Demonstrația, Problematizarea, sintetizarea	
8. Evaluarea și conceptualizarea cognitiv-comportamentală în coaching	Prelegerea interactivă, Explicația, Demonstrația, Problematizarea, sintetizarea	
9. Facilitarea schimbării	Prelegerea interactivă, Explicația, Demonstrația, Problematizarea, sintetizarea	
10. Brief solution focus coaching	Prelegerea interactivă, Explicația, Demonstrația, Problematizarea, sintetizarea	
11. Coaching cognitiv-comportamental	Prelegerea interactivă, Explicația, Demonstrația, Problematizarea, sintetizarea	

12. Action focus coaching	expunerea, problematizarea, sintetizarea	
Bibliografie obligatorii Bernard, M. E. B. (2018). Rationality in Coaching. In M.E.B. Bernard & O.A. David (Eds.), <i>Coaching for Rational Living. Theory, Techniques and Applications</i> . New York: Springer Press. Gyllensten, K. (2018). The Coach-Coachee Relationship. In M.E.B. Bernard & O.A. David (Eds.), <i>Coaching for Rational Living. Theory, Techniques and Applications</i> . New York: Springer Press. Dryden, W. (2018). A Step-Based Framework for Practice. In M.E.B. Bernard & O.A. David (Eds.), <i>Coaching for Rational Living. Theory, Techniques and Applications</i> . New York: Springer Press. Dryden, W. (2018). Life coaching. In M.E.B. Bernard & O.A. David (Eds.), <i>Coaching for Rational Living. Theory, Techniques and Applications</i> . New York: Springer Press. Kelló É. (2014). Coaching alapok és irányzatok, Budapest: Akadémiai kiadó		
Bibliografie opțională Backhirova, T., Cox, E., și Clutterbuck, D. (2010). Introduction. În Cox, E., Backhirova, T., și Clutterbuck, D. (Eds.). <i>The Complete Handbook of Coaching</i> . London: SAGE Publications Ltd. Bernard, M. E. & David, O. A. (2018). Coaching for Rational Living. Theory, Techniques and Applications. New York: Springer Press. David, O. A., & Bernard, M. E. B. (2018). Coaching for Rational Living: Rational-Emotive Cognitive-Behavioral Perspectives. In M.E.B. Bernard & O.A. David (Eds.), <i>Coaching for Rational Living. Theory, Techniques and Applications</i> . New York: Springer Press. David, D. (2008). O perspectivă cognitiv-comportamentală asupra psihologiei muncii și organizațiilor. Sistem de coaching CBT, în DiMattia, D. <i>Coaching cognitiv-comportamental în organizații; Antrenamentul eficienței raționale</i> . Cluj-Napoca: Editura ASCR. Grant, A. M. (2005). What is evidence-based executive, workplace and life coaching? In: Cavanagh M., Grant A M., Kemp T. (Eds). <i>Evidence-Based Coaching Volume 1: Theory, Research and Practice from the Behavioural Sciences</i> . Bowen Hills, QLD: Australian Academic Press, 2005: 1-13. Grant, A. M. (2012). An integrated model of goal-focused coaching: An evidence-based framework for teaching and practice. <i>International Coaching Psychology Review</i> , 7(2), 146-165. Jones, R. J., Woods, S. A., & Guillome, Y. R. F. (2015). The effectiveness of workplace coaching: A meta-analysis of learning and performance outcomes from coaching. <i>Journal of Occupational and Organizational Psychology</i> . Williams, H., Edgerton, N. și Palmer, S. (2010). Cognitive Behavioral Coaching. În Cox, E., Backhirova, T., și Clutterbuck, D. (Eds.). <i>The Complete Handbook of Coaching</i> . London: SAGE Publications Ltd. Neenan, M. (2008). From cognitive behavioural therapy (CBT) to cognitive behavioural coaching (CBC). <i>Journal of Rational-Emotive and Behavioral Psychotherapies</i> , 26, 3-15. Neenan, M., și Palmer, S. (Eds.). (2012). <i>Cognitive behavioural coaching in practice : an evidence based approach</i> . London: Routledge		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Rolul coach-ului; Standarde și etică profesională în coaching	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare	

2. Abordări științifice ale coaching-ului	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare	
3. Abilități de bază în coaching	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare	
4. Procese implicate în dezvoltarea competențelor necesare pentru coaching	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare	
5. Evaluarea și conceptualizarea în coaching	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare	
6. Modele utilizate în coaching	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare	
7. Brief solution focus coaching: Modele și instrumente	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare	
8. Coaching cognitiv-comportamental: Modele și instrumente	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare	
9. Action focus coaching: Modele și instrumente	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare	
10. Coaching organizațional: Modele și instrumente	expunerea, clarificarea conceptuală, activități individuale și de grup	
11. Alte aplicații ale coaching-ului cognitiv-comportamental: parent coaching, managerial coaching	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare	
12. Noi direcții de cercetare în coaching; tehnologie și coaching cognitiv-comportamental	Exercițiul, Rezolvarea de probleme, Învățarea prin cooperare	

Bibliografie obligatorie

Ammentorp, J., Uhrenfeldt, L., Angel, F., Ehrensward, M., Carlsen, E. B., & Kofoed, P.-E. (2013). Can life coaching improve health outcomes? – A systematic review of intervention studies. *BMC Health Services Research*, 13, 428. <http://doi.org/10.1186/1472-6963-13-428>

Grant, A. (2011). Is it time to REGROW the GROW model? Issues related to teaching coaching session structures. *The Coaching Psychologist*, 7(2), 118-126.

Ives, Y. (2008). What is 'Coaching'? An Exploration of Conflicting Paradigms. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6(2), 1-14.

Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. (2014). Does coaching work? A metaanalysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 1-18.

Bibliografie recomandată

Broder, M. S. (2012). *Stage climbing: The Shortest Path to Your Highest Potential*. Philadelphia: MPA Publications.

Freeman, A. (2016). Life Coaching from an Evidence-Based Perspective: an Interview with Oana David. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, Special issue on Life Coaching*, 16(1).

David, O. A. & Breitmeyer, A. (2016). Life coaching: Introduction to Special Issue. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, Special issue on Life Coaching*, 16(1), 1-2.

David, O. A., Matu, A., Pintea, S., Cotet, C., și Nagy, D. (2014). Cognitive-Behavioral Processes Based on Using the ABC Analysis by Trainees' for Their Personal Development. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 32(3), 198-215. doi: 10.1007/s10942-014-0189-0

Link-uri utile

International Coaching Institute: <http://www.international-coaching.org>

International Association for Cognitive Behavioral Coaching; <http://www.international-coaching.org/iacbc>

International Coach Federation: ICF; <http://www.coachfederation.org/>

The European Coaching Federation; <http://www.eucf.org/>

Autoritatea Națională pentru Calificări <http://www.anc.edu.ro>

Jurnale

Journal of Evidence-Based Psychotherapies, Special issue on Life Coaching

<http://jebp.psychotherapy.ro/category/vol-xvi-no-1-2016/>

Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, Volume 34, Issue 4, December 2016, Special issue REBT In Coaching <https://link.springer.com/journal/10942/34/4/page/1>

Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy special issue Executive Coaching and REBT: Some Comments from the Field <http://www.springerlink.com/content/q48265n726x1p766/> Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice <http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17521882.asp>

International Coaching Psychology Review (ICPR) http://www.sgcp.org.uk/sgcp/publications/international-coaching-psychology-review/international-coaching-psychology-review_home.cfm

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.copsi.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/>)

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințele de bază	Examen scris	60%
10.5 Seminar/laborator	Aplicarea cunoștințelor în cadrul unui proiect	Proiect de grup prezentat	40%
10.6 Standard minim de performanță			
➤ Prezența la cursuri și seminarii este obligatorie, se acceptă max. 15% absențe (3 absențe) motivate sau nemotivate. ➤ În cazul în care absențele depășesc 20%, studentul nu se poate prezenta la examenul scris/oral din sesiunea de semestru. ➤ Nota finală pe materie, respectiv activitățile de seminar se calculează și se consideră doar dacă nota de la examenul scris/oral din sesiune atinge min. 5. ➤ Studentul se poate prezenta la examenul scris din sesiune doar dacă îndeplinește criteriile de evaluare/proiectele din cadrul seminariilor (a predat proiectul de intervenție și sarcinile).			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

01.10.2021.

Lect. Dr. Kanyaró (Szabó) Kinga



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

01.10.2021.

Conf. Dr. Kiss Szidónia

