

FIȘA DISCIPLINEI

Abilități academice și tehnici de comunicare

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2. Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Psihologie Aplicată
1.4. Domeniul de studii	Psihologie/Științe ale Educației
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologie – în limba maghiară Psiholog/Cod calificare: L060080010
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Abilități academice și tehnici de comunicare				Codul disciplinei		PLX00031			
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	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					33 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat (consiliere profesională)					
Examinări					1
Alte activități					-
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				33	
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	PC/Laptop, Videoproiector, Internet
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	PC/Laptop, Videoproiector, Internet

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/ esențiale	(Cfct1) Operarea cu concepte fundamentale domeniului psihologiei, în vederea (RAI) identificării nevoilor, clarificării contractului/sarcinilor și stabilirii obiectivelor în cadrul relației psiholog-client, sub supervizare (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți, în diverse contexte/situații) (Cfct2) Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare/evaluare/intervenție în psihologie, prin (RAI) proiectarea evaluărilor relevante, intervențiilor sau produselor/serviciilor, în funcție de nevoile și contextul/situațiile clienților și obiectivele convenite, sub supervizare (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți)
Competențe transversale	(CF2) Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei, prin (RAI) stabilirea unei alianțe de lucru, adoptarea perspectivei celorlalți și recunoașterea experiențelor acestora, exprimarea propriilor gânduri, contribuții profesionale și împărtășirea de informații cu clienții, alți profesioniști, publicul larg, precum și gestionarea adecvată a granițelor profesionale și personale, sub supervizare. (CF3) Utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare pe tot parcursul vieții (Continuing Professional Development – CPD), în vederea formării și dezvoltării profesionale continue în domeniul Psihologiei, prin (RAI) dezvoltarea calităților profesionale și menținerea, îmbunătățirea și lărgirea cunoștințelor, expertizei și competențelor multidimensionale

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul: (Cfct1) (Cfct1) a) descrie logic și articulat principiile de bază care stau la baza științei psihologiei, în cadrul practicii profesionale curente. (Cfct1) e) localizează adecvat principalele teorii psihologice în paradigmele dominante ale disciplinei, atunci când realizează o analiză a literaturii de specialitate. (Cfct2) (Cfct2) c) identifică principalele constructe care sunt măsurate (prin metode cantitative și calitative) sau asupra cărora se intervine (ex.: personalitate, emoții, funcții cognitive, acțiuni, procese de echipă/organizaționale etc.) în cadrul practicii profesionale. (Cfct2) d) sumarizează metodele specifice de evaluare/intervenție, procedurile lor și atributele/calitățile acestora în demersul de diagnostică/intervenție psihologică, sub supervizare. (CF2) CF2) a) distinge principalele teorii și modele de comunicare, necesare în relația cu clientul. CF2) b) raportează principalele teorii despre relații sociale/interacțiuni, necesare în interacțiunea cu clientul. CF2) c) operează pertinent cu limbajul și terminologia specifice domeniului, în interacțiunea cu beneficiarul serviciilor psihologice, astfel încât acesta să înțeleagă mesajul transmis. CF3) CF3) a) distinge metode și tehnici eficiente de învățare în cadrul formării profesionale continue, parcurgând etapele de supervizare. CF3) b) demonstrează achiziția celor mai recente cercetări bazate pe dovezi empirice, care fundamentează practica profesională (transfer de bune practici), prin demersul de supervizare.
------------	--

Aptitudini	Studentul: (Cfct1) • (Cfct1) a) adaptează terminologia psihologică în comunicarea cu diferite categoriile socio-profesionale vizate ca și clienți, precum și de tipul de diagnoză și intervenție. (Cfct2) • (Cfct2) d) alege metodele și a strategiile lor de implementare, luând în considerare obiectivele evaluării/intervenției, starea (mentală) a clienților, contextul acestora și diferențele individuale/de grup/organizaționale în cadrul unui proces de intervenție psihologică, sub supervizare. CF2) • CF2) a) exprimă o serie de abilități interpersonale (ex.: fluentă verbală, expresivitate emoțională/afectivă, persuasiune, căldură/acceptarea celuilalt, empatie, perspectivare, consistență comportamentală) în relația cu clientul. • CF2) e) formulează și comunică informații cu caracter profesional într-o manieră adaptată specificului interlocutorului, sub supervizare. CF3) • CF3) a) aplică strategiile de învățare eficientă pe tot parcursul biografiei profesionale, identificând nevoi și arii noi de dezvoltare profesională, • CF3) b) examinează și analizează informațiile dintr-o gamă largă de surse și medii, pentru a le valorifica în demersul psihologic. • CF3) c) utilizează gândirea critică în fundamentarea diagnozei/intervenției psihologice.
Responsabilități și autonomie	Studentul: (Cfct1) • (Cfct1) b) manifestă profesionalism prin formularea pertinentă de întrebări pentru a înțelege cauzele comportamentului clientului și interpretarea evenimentelor în care este implicat, atunci când interacționează cu acesta. • (Cfct1) c) manifestă deschidere interpersonală prin disponibilitatea de a răspunde nevoilor și obiectivelor clientului în relația cu acesta. (Cfct2) • (Cfct2) a) utilizează evaluări, intervenții și diagnoze psihologice fundamentate empiric, utilizând criterii bazate pe dovezi, în interacțiunea cu beneficiarul serviciilor psihologice, sub supervizare. CF2) • CF2) a) demonstrează deschidere interpersonală în construirea comunicării și relațiilor cu clientul. • CF2) b) comunică concluzii și recomandări psihologice într-o manieră clară și etică, adaptată audienței, fie că este vorba de profesioniști, clienți sau publicul larg, sub supervizare. CF3) • CF3) a) integrează responsabil tehnologia în procesul de învățare și dezvoltare profesională; • CF3) b) reflectează critic asupra progreselor realizate în procesul de învățare. • CF3) c) demonstrează autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală din cadrul formării profesionale continue.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Obiectivul general al disciplinei „Abilități academice și tehnici de comunicare” este dezvoltarea competențelor esențiale pentru învățarea eficientă și comunicarea academică, prin explorarea proceselor psihologice implicate în învățare, motivație și exprimare, precum și prin exersarea unor strategii concrete de prezentare și comunicare verbală, scrisă și non-verbală.
7.2 Obiectivele specifice	Această disciplină urmărește să: • cultive o înțelegere profundă a procesului de învățare, prin prezentarea teoriilor fundamentale și a factorilor care influențează învățarea (tehnici, mindset, stres, motivație, voință) • dezvolte abilități metacognitive și de autocunoaștere, esențiale pentru autoreglarea învățării și creșterea performanței academice • încurajeze angajamentul activ în procesul educațional, prin setarea de obiective, stimularea interesului și crearea de medii de sprijin • formeze competențe de comunicare academică, atât în scris cât și oral, prin planificarea și realizarea de prezentări eficiente, utilizând mijloace vizuale și tehnici de comunicare non-verbală • integreze cunoștințele într-o viziune coerentă, printr-o sinteză finală care reflectă progresul în dezvoltarea abilităților academice și de comunicare

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere: Bazele și teorii ale învățării	Prezentare, discuții	
2-3-4. Tehnici și strategii de învățare. Proiectarea unui mediu de sprijin pentru învățare	Prezentare, discuții	
5. Stiluri de învățare. Mit sau realitate?	Prezentare, discuții	
6. Rolul mindsetului (mentalitatea de creștere) în învățare	Prezentare, discuții	
7. Stres-mindset	Prezentare, discuții	
8. Bazele motivaționale ale învățării 1. Setare obiective	Prezentare, discuții	
9. Bazele motivaționale ale învățării 2. Interesul și angajamentul studenților (Experiența Flow)	Prezentare, discuții	
9. Rolul metacogniției, autocunoașterii în învățare	Prezentare, discuții	
10. Willpower (Voința)	Prezentare, discuții	
11. Dezvoltarea capacității de comunicare ca suport de învățare. Comunicare verbală – scrisă: planificarea și pregătirea unei prezentări folosind ppt și mijloace vizuale, postere	Prezentare, discuții	
12-13. Comunicare verbală – orală: pregătirea unei prezentări orale. Comunicare non-verbală în timpul prezentării	Prezentare, discuții	
14. Sinteza – Test de evaluare	Prezentare, discuții	

Bibliografie

Jancsó-Farcas, S. (2024). *Tanulási receptkönyv. Ötperces receptek a hatékonyság növeléséhez*. Kolozsvári Egyetemi Kiadó - Presa Universitară Clujeană. ISBN 9786063723469.

Ebook: <http://www.editura.ubbcluj.ro/bd/ebooks/pdf/4719.pdf>

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

Preoteasa, T., & Tudose, A. (2025). *Ghid de învățare eficientă*. Laboratorul de Științe Cognitive Clinice.

<https://www.laboratorstiincognitiveclinice.ro/wp-content/uploads/2025/01/ebook.pdf>

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

Bibliografie recomandată

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

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

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

Syed, M. (2019). *Szuper vagy! Turbózd fel az önbizalmod, 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.

8.2 Seminar / laborator	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	Discuții, lucru în grup	
2. Elaborare Flashcards. Mindmap	Activități individuale și de grup, discuții	
3. Postere în Canva despre tehnici și strategii de învățare: tehnica Feynman, metoda de luare de notițe Cornell, tehnica Pomodoro	Activități individuale și de grup, discuții	
4. Crearea unui mediu ideal pentru învățare: muzică pe fundal, mirosuri, pauze, mișcare, strategii împotriva procrastinării (metode evidence-based)	Activități individuale și de grup, discuții	
5. Promovarea mentalității de creștere (growth mindset) – exerciții	Activități individuale și de grup, discuții	
6. Tehnici de reducere a stresului în timpul prezentărilor, pe parcursul învățării și la examene	Activități individuale și de grup, discuții	
7. Evaluarea motivației de performanță. Elaborarea unui plan individual de învățare, setarea și monitorizarea obiectivelor de învățare (obiective SMART)	Activități individuale și de grup, discuții	
8. Activități care promovează experiența flow	Activități individuale și de grup, discuții	
9. Strategii pentru dezvoltarea metacogniției	Activități individuale și de grup, discuții	
10. Nu mâncați bezelele (Testul marshmallow)! Metoda o cană de fursecuri	Activități individuale și de grup, discuții	

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	Activități individuale și de grup, discuții	
12-13. Exerciții de comunicare orală. Realizarea de înregistrări audio. Exerciții de comunicare. Elaborarea unui video	Activități individuale și de grup, discuții	
14. Sinteza la finalului semestrului	Activități individuale și de grup, discuții	

Bibliografie

- Buzan, T. (2021). *Elmetérképezés mesterfokon*. Bioenergetic Kft.
- Dweck, C. S. (2015). *Szemléletváltás - A siker új pszichológiája*. HVG Könyvek kiadó.
- Jancsó-Farcas, S. (2024). Hallgass-e háttérzenét vagy fehér zajt tanulás közben? In Jancsó-Farcas, S. (szerk.). *Tanulási receptkönyv. Ötperces receptek a hatékonyság növeléséhez*. Kolozsvári Egyetemi Kiadó - Editura Presa Universitara Clujeana, IBN 9786063723469, 33-38.
- Jancsó-Farcas, S. (2024). Tekints máshogy (is) a stresszre! Alakítsd ki a bátorság biológiáját! In: Jancsó-Farcas, S. (szerk.). *Tanulási receptkönyv. Ötperces receptek a hatékonyság növeléséhez*. Kolozsvári Egyetemi Kiadó - Editura Presa Universitara Clujeana, ISBN 9786063723469, 39-45.
- 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>

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	Cunoștințe și abilitatea de a argumenta și gândi critic legat de psihologia învățării și comunicare, Prezentare orală - Înregistrare video – tematica din domeniul psihologiei, legată de învățare	Examen oral, video, predat pe platforma MS Teams Min. nota 5.00	50%
		Examen scris, test de evaluare a cunoștințelor Min. nota 5.00	20%
10.5 Seminar/laborator	Abilitatea de sinteză și argumentare legată de subiectul exercițiilor, folosind cunoștințele teoretice și metodologice.	Teme de control predate pe platforma MS Teams	30%

10.6 Standard minim de performanță

Dacă un student nu obține nota de trecere (5,00) la examenul de semestru, acesta nu va promova examenul, chiar dacă a îndeplinit cerințele specificate la punctul 10.5.

- În cazul cursurilor, seminarelor sau orelor practice (laborator, practică, proiect etc.), numărul maxim de absențe (justificate sau nejustificate) nu poate depăși 15% din numărul total de ore. Nefrecventarea cursurilor va duce la excluderea studentului de la examen (a se vedea regulamentul privind creditele).
- Sarcinile de seminar sunt obligatorii, excluzente și o condiție prealabilă pentru înscrierea la examen. Numai lucrările depuse până la termenul limită pot primi nota maximă. Lucrările depuse în perioada de grație sunt acceptate, dar cu o deducere de puncte. Lucrările depuse după perioada de grație, dacă obțin o notă de trecere, valorează 0 puncte în nota finală, dar studentul este eligibil pentru a susține examenul. Lucrările obligatorii de la jumătatea semestrului pot fi recuperate în perioada de examinare sau în perioada de examinare suplimentară, dar nu sunt luate în considerare la nota finală; ele doar îi dau dreptul studentului să susțină examenul.
- Examenul parțial nu este descalificativ. Neparticiparea la examenul parțial nu duce la descalificarea de la examenul de la sfârșitul semestrului. Examenele parțiale nu pot fi susținute din nou, cu excepția cazurilor justificate medical. În cazul

unei absențe certificate medical, studentul are dreptul să susțină un examen oral pentru a obține nota parțială relevantă, cu condiția prezentării unui certificat de externare din spital (în termen de 7 zile).

- Studenții care se înscriu la sesiuni deschise, examene suplimentare sau îmbunătățiri ale notelor trebuie să îndeplinească toate cerințele cursului (prezență, examene parțiale, teme, proiecte etc.). Notele obținute la activitățile de seminar și la examenele parțiale sunt valabile numai pentru anul universitar respectiv și nu pot fi reportate în anul universitar următor.
- Trișarea la examene va duce la exmatricularea studentului din universitate, în conformitate cu regulamentul de credite, prin decizia rectorului UBB, la recomandarea Consiliului facultății, pe baza unei plângeri scrise depuse de profesorul examinator. Aceasta se aplică tuturor elementelor incluse în calculul notei finale (examene parțiale sau suplimentare, examene parțiale, teme de seminar parțiale, proiecte).
- În cazul prezentării de lucrări semestriale plagiate, copiate sau identice, studentul (sau toate părțile implicate) va primi nota 1. Colaborarea, copierea sau trișarea în timpul examenului vor duce la excluderea imediată de la examen și la acordarea notei 1.

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹



Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă

Data completării:
15. 04.2025.

Semnătura titularului de curs
Lect. Dr. Jancsó-Farcas Susana

Semnătura titularului de seminar
Lect. Dr. Jancsó-Farcas Susana

Data avizării în departament:
25.04.2025.

Semnătura directorului de departament
Conf. Dr. Kotta Ibolya

¹ Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".