

FIȘA DISCIPLINEI***Practică de profil 1***

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	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologie IF (în limba maghiară) / Psiholog
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Practică de profil 1				Codul disciplinei		PLM 2112			
2.2. Titularul activităților de curs			Dr. Póka Tünde								
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/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					47 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					-
Alte activități					-
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				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	PC/Laptop, videoproiector, internet

6.1. Competențele specifice acumulate¹

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

Competențe profesionale/esențiale	- (Cfct2) Proiectarea și realizarea unui demers de intervenție în psihologie, prin proiectarea intervențiilor, în funcție de nevoile și contextul/situațiile clienților și obiectivele convenite, sub supervizare (clienții pot fi indivizi, grupuri sau organizații, comunități sau societăți) - (Cfct3) Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în cadrul demersului psihologic, în cadrul intervențiilor bazate pe compasiune.
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.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Cfct2 b) Studentul descrie principalele teorii ale comportamentului individual, precum și ale schimbării, în cadrul unui demers de intervenție psihologică bazată pe compasiune. - Cfct2 d) Studentul sumarizează metodele specifice de intervenție bazate pe compasiune, procedurile lor și atributele acestora în demersul de intervenție psihologică, sub supervizare. - Cfct3 a) Studentul identifică principalele proceduri derivate din metodele specifice de intervenție bazată pe compasiune pentru clienți. - Cfct3 b) Studentul distinge posibile dificultăți și probleme care pot apărea din metoda/serviciul în sine, specificitatea clienților etc., și modalitățile de depășire a acestor dificultăți în interacțiunea cu clientul. - CF2 a) Studentul distinge principalele teorii și modele de comunicare, necesare în relația cu clientul în cadrul intervențiilor bazate pe compasiune.
Aptitudini	- Cfct2 d) Studentul este capabil să alege metodele și a strategiile lor de implementare, luând în considerare obiectivele intervenției, starea (mentală) a clienților, contextul acestora și diferențele individuale în cadrul unui proces de intervenție psihologică bazată pe compasiune. - Cfct3 d) Studentul recunoaște și gestionează efectele secundare posibile în timpul intervențiilor bazate pe compasiune, fără a pierde din vedere obiectivul convenit, sub supervizare. - CF2 a) Studentul exprimă o serie de abilități interpersonale (ex.: fluentă verbală, expresivitate emoțională, persuasiune, acceptarea celui alt, empatie) în relație cu clientul în cadrul intervențiilor bazate pe compasiune. - CF2 e) Studentul formulează și comunică informații cu caracter profesional într-o manieră adaptată specificului interlocutorului, sub supervizare.
Responsabilități și autonomie	- Cfct2 b) Studentul manifestă bunățate și preocupare pentru ceilalți și pentru sinele, ținând cont de starea emoțională a clientului în interacțiunea psiholog-client. - Cfct2 c) Studentul asumă o atitudine responsabilă în interacțiunea psiholog-client în demersul de intervenție bazată pe compasiune. - Cfct2 d) Studentul demonstrează o abordare flexibilă în cadrul relației cu clientul. - Cfct2 e) Studentul activează o gândire critică orientată spre ipoteze, prin dorința de a reflecta asupra propriilor acțiuni. - Cfct3 c) Studentul manifestă calm, echilibru de adaptare în diferite contexte, inclusiv în situații noi sau stresante, respecta normele deontologice ale profesiei de psiholog în toate contextele profesionale. - CF2 a) Studentul demonstrează deschidere interpersonală în construire comunicării și relațiilor cu clientul. - CF2 b) Studentul 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.

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 Curs	Metode de predare	Observații
-		
Bibliografie		
8.2 Seminar / laborator	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. (2024). <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.		

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)²

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă
--	--

Data completării:
15.04.2025.

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Dr. Póka Tünde

Data avizării în departament:
25.04.2025.

Semnătura directorului de departament

Conf. Dr. Kotta Ibolya

² 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".