FIŞA DISCIPLINEI

Practică de profil 1

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Babeş-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei
1.3. Departamentul	Departamentul de Psihologie Aplicată
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihologie IF (în limba maghiară) / Psiholog
1.7. Forma de învăţământ	Învăţământ la distanţă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Practică de profil 1**				Codul disciplinei	**PLM2312**
2.2. Titularul activităţilor de curs – Coordonatorul de disciplină	Dr. Póka Tünde					
2.3. Titularul activităţilor de seminar - Tutorele	Dr. Póka Tünde					
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	Evaluare pe parcurs	
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu		2.8. Tipul disciplinei		Disciplină de specializare (DS)	

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână IF	3	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	3
3.4. Total ore din planul de învăţământ ID	42	3.5.1 SI	0	3.6 AT (0) + TC (0) + AA (42)	42
		3.5.2. AI	0		

Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual (SI) şi activităţi de autoinstruire (AI)	**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe (AI)	0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	0
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	0
Tutoriat (consiliere profesională)	0
Examinări	0
Alte activităţi - comunicare bidirecţională cu titularul de disciplină / tutorele]	0
3.7. Total ore studiu individual (SI) şi activităţi de autoinstruire (AI)	**0**
3.8. Total ore pe semestru *(număr ECTS x 25 de ore)*	**42**
3.9. Numărul de credite	**3**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Platforma eLearning a UBB
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Echipament audiovizual, internet

6.1. Competenţele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învăţământ)[1]

[1] Se vor prelua din Planul de învăţământ al programului de studii acele competenţe profesionale şi/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fişa disciplinei. Pentru fiecare

Competențe profesionale	
Codul competenței	**Competență**
CP3	Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihologie
CP6	Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică psihologiei
Competențe transversale	
Codul competenței	**Competență**
CT1	Exercitarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei
CT3	Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale în dinamica contextului social

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)[2]

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	**Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)**	**Abilități academice specifice (Specific academic skills)**
CP3	-	1. Absolventul evaluează și analizează pertinent comportamentul uman în context social. 2. Absolventul manifestă gândire critică, utilizând noțiunile teoretice și datele empirice în rezolvarea problemelor.
CP6	-	1. Absolventul analizează și interpretează pertinent comportamentul propriu și al celorlalți în context social. 2. Absolventul aplică tehnici eficiente de ascultare activă, specifice domeniului psihologiei. 4. Absolventul formulează și comunică informații cu caracter profesional într-o manieră adaptată specificului interlocutorului.
CT1	1. Absolventul cunoaște principiile și standardele deontologice specifice exercitării profesiei.	4. Absolventul valorizează și respectă diferențele interindividuale. 5. Absolventul cooperează cu ceilalți ținând cont de diferențele interindividuale.
CT3	-	1. Absolventul identifică oportunități de formare profesională continuă. 2. Absolventul identifică și operează cu informații din surse validate științific. 3. Absolventul utilizează platformele de e-learning și învățarea de tip blended learning pentru dezvoltarea personală și profesională.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Studentul descrie principalele teorii ale comportamentului individual, precum și ale schimbării, în cadrul unui demers de intervenție psihologică bazată pe compasiune.

competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

[2] Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

2. Studentul sumarizează metodele specifice de intervenţie bazate pe compasiune, procedurile lor şi atributele acestora în demersul de intervenţie psihologică, sub supervizare.
3. Studentul identifică principalele proceduri derivate din metodele specifice de intervenţie bazată pe compasiune pentru clienţi.
4. Studentul distinge posibile dificultăţi şi probleme care pot apărea din metoda/serviciul în sine, specificitatea clienţiilor etc., şi modalităţiile de depăşire a acestor dificultăţi în interacţiunea cu clientul.
5. Studentul distinge principalele teorii şi modele de comunicare, necesare în relaţia cu clientul în cadrul intervenţiilor bazate pe compasiune.
Abilităţi academice specifice (Specific academic skills)
1.Studentul este capabil să alege metodele şi a strategiile lor de implementare, luând în considerare obiectivele intervenţiei, starea (mentală) a clienţiilor, contextul acestora şi diferenţele individuale în cadrul unui proces de intervenţie psihologică bazată pe compasiune.
2. Studentul recunoaşte şi gestionează efectele secundare posibile în timpul intervenţiilor bazate pe compasiune, fără a pierde din vedere obiectivul convenit, sub supervizare.
3. Studentul exprimă o serie de abilităţi interpersonale (ex.: fluenţă verbală, expresivitate emoţională, persuasiune, acceptarea celuilalt, empatie) în relaţie cu clientul în cadrul intervenţiilor bazate pe compasiune.
4. Studentul formulează şi comunică informaţii cu caracter profesional într-o manieră adaptată specificului interlocutorului, sub supervizare.

8. Conţinuturi

8.1 AI, SI	**Metode de predare - învăţare**	**Observaţii[3]**
-		
Bibliografie		
8.2 AT	**Metode de predare - învăţare**	**Observaţii**
-		
Bibliografie		
8.3. TC	**Metode de predare - învăţare**	**Observaţii**
-		
Bibliografie		
8.4. AA	**Metode de predare - învăţare**	**Observaţii**
Trainingul Minţii Compasionale	Exerciţii ghidate	

Bibliografie

Póka, T. (2024). *Együttérző Elme Tréning. Suport de curs.*

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind.* New Harbinger Publications, Inc.

Irons, C. & Beaumont, E. (2017). *The compassionate mind workbook. A step-by-step guide to developing your compassionate self.* Robinson

Welford, M. (2013). *The power of self-compassion. Using compassion-focused therapy to end self-criticism and build self-confidence.* New Harbinger Publications, Inc.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare[4]	9.2 Metode de evaluare[5]	9.3 Pondere din nota finală

[3] De exemplu se poate trece ponderea din timpul total alocat SI pentru acest Modul/Capitol.

[4] Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învăţării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achiziţiile de învăţare menţionate în rezultatele anticipate ale învăţării.

[5] Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât şi a strategiei de evaluare pe parcurs.

9.4 AI, SI			
9.5 TC / AA	Participarea activă la întâlniri fizice	Rapoarte	40%
	Parcurgerea materialelor distribuite pe platforma e-Learning (Microsoft Teams) şi aplicarea strategiilor pe propria persoană	Rapoarte	60%
9.6 Standard minim de promovare			
Pentru promovarea acestei discipline trebuie îndeplinite simultan următoarele condiţii: - Prezenţa la orele de practică în proporţie de 50% - Nota finală de promovare: punctaj reunit: punctajul pentru rapoarte pe parcursul semestrului depăşeşte 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, restanţă, lichidare). Orice comportament neregulamentar (fraudă, plagiat etc.) constatat în cadrul lucrărilor, temelor şi examenelor aferente disciplinei va fi sancţionat în conformitate cu prevederile metodologiei în vigoare privind evaluarea studenţilor (Metodologie de organizare şi desfăşurare a evaluării competenţelor studenţilor în UBB, Senat, 2025)			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)[6]

	○ Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								
○	○	●	○	○	○	○	○	○
								Nu se aplică nici o etichetă
○	○	○	○	○	○	○	○	○

Coordonator de disciplină
Dr. Póka Tünde

Tutore de disciplină/
Dr. Póka Tünde

Data
25.04.2026.

Responsabil de studii ID/IFR,
Dr. Lect. Kanyaró Kinga

[6] Selectaţi o singură etichetă, cea care, în conformitate cu *Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic*, se potriveşte cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate aloca eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectaţi ultima opţiune: „*Nu se aplică nici o etichetă*".