

FIȘA DISCIPLINEI*Practică de specialitate 3*

Anul universitar 2025-2016

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	Științe ale Educației	
1.5. Ciclul de studii	Licență	
1.6. Programul de studii / Calificarea	Psihopedagogie specială – în limba maghiară Psihopedagogie specială /Cod calificare: L060070020	
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei										Practică de specialitate 3					Codul disciplinei		PLM3524	
2.2. Titularul activităților de curs					-													
2.3. Titularul activităților de seminar					Lect. Dr. Veres Anna													
2.4. Anul de studiu		3		2.5. Semestrul		5		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	3	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	-	3.6 seminar/laborator	42
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)					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					13
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					15
Tutoriat (consiliere profesională)					3
Examinări					
Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]					
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	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	

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	C5 - Consilierea, orientarea și asistarea psihopedagogică a diverselor categorii de persoane / grupuri educaționale (copiii/elevi/tineri/familii/ profesori/angajați/alte categorii de persoane și grupuri) RAI 5 - Elaborarea și aplicarea de planuri de intervenție personalizate pentru susținerea strategiilor de consiliere, mentorat, motivare, promovare, afirmare și suport psihopedagogic oferit copiilor/elevilor/ tinerilor/famiiliilor/altor categorii de persoane și grupuri
Competențe transversale	CT7 - Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice specifice domeniului Științele Educației RAI7 - Executarea responsabilă a sarcinilor profesionale, în condiții de autonomie și asistență calificată în domeniul Științele ale Educației

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: ... C5a) Susține și asistă dezvoltarea copiilor/elevilor/tinerilor/ altor grupuri și categorii de persoane, prin corelarea cu principiile de consiliere și regulile de protejare a fiecărei persoane din educație, în mod adecvat. C5b) Corelează cunoștințele privind educația personală, antreprenorială, socială și pentru sănătate la un nivel care stimulează și susține pe orice persoană pentru creșterea nivelului de adaptare și rezolvare a problemelor. C5c) Descoperă individualitatea fiecărui copil/elev/tânăr, a punctelor forte, a nevoilor de sprijin, a dificultăților de învățare și implicațiile asupra învățării, în vederea ajustării procesului educațional. CT7 b) Identifică implicațiile practice ale reglementărilor legale și de politică educațională în luarea deciziilor la nivelul instituției și al clasei/grupului.
Aptitudini	Studentul este capabil să .. C5a) Identifică stările/problemele/dificultățile copiilor/elevilor/tinerilor/altor grupuri și categorii de persoane, privind comportamentul acestora și procesul de dezvoltare cu asistarea specializată psihopedagogică. C5b) Elaborează programe / proiecte de intervenție psihopedagogică personalizate și de grup, în vederea optimizării procesului de adaptare integrare educațională și socială.
Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru ... C5a) Susține în mod specializat promovarea corectitudinii, obiectivității, justiției și adoptă practic educaționale stimulative și nediscriminatorii C5b) Exprimă încredere în potențialul de dezvoltare al fiecărui copil/elev/tânăr și susține aspirațiile acestuia, prin abordări didactice diferențiate și individualizate. C5c) Apără/Respectă diversitatea etnică, socio-economică, lingvistică și religioasă a elevilor și a comunităților de proveniență ale acestora și gestionează implicațiile acestora asupra dezvoltării și învățării.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor de consiliere, orientare și asistență psihopedagogică pentru diverse categorii de persoane și grupuri educaționale (copii, elevi, tineri, familii, profesori, angajați etc.). Dezvoltarea capacității de aplicare a principiilor etice, deontologice și legale specifice domeniului Științele Educației, în vederea unei practici responsabile și nediscriminatorii
---------------------------------------	--

7.2 Obiectivele specifice	Elaborarea și aplicarea planurilor de intervenție psihopedagogică personalizate și de grup, adaptate nevoilor copiilor, elevilor, tinerilor și altor categorii de beneficiari.
	Identificarea stărilor, problemelor și dificultăților de dezvoltare și învățare ale beneficiarilor, în vederea furnizării de sprijin specializat.
	Corelarea cunoștințelor despre educația personală, socială, antreprenorială și pentru sănătate cu nevoile reale ale elevilor și comunităților.
	Descoperirea și valorizarea individualității fiecărui beneficiar (puncte forte, nevoi de sprijin, dificultăți), pentru ajustarea procesului educațional.
	Promovarea corectitudinii, obiectivității, justiției și respectului pentru diversitatea etnică, socio-economică, lingvistică și religioasă.
	Dezvoltarea încrederii în potențialul de creștere și de învățare al fiecărui beneficiar și susținerea aspirațiilor acestuia prin abordări diferențiate și individualizate.
	Comunicarea eficientă și suportivă a concluziilor și recomandărilor psihopedagogice, adaptate publicului țintă, în condiții de supervizare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea practicii semestriale / Prezentarea și clasificarea tehnicilor de relaxare	Discuții, demonstrație, lucru în grup	
2. Prezentarea antrenamentului autogen, importanța primului interviu	Discuții, demonstrație, lucru în grup	
3. Antrenament autogen: exerciții de relaxare	Sarcini pe grupuri mici, demonstrație	
4. Antrenament autogen: exercițiul de greutate (baza)	Sarcini pe grupuri mici, demonstrație	
5. Antrenament autogen: exercițiul de greutate (baza)	Sarcini pe grupuri mici, demonstrație	
6. Antrenament autogen: exercițiul de căldură (baza)	Sarcini pe grupuri mici, demonstrație	
7. Antrenament autogen: exercițiul de căldură (baza)	Sarcini pe grupuri mici, demonstrație	
8. Antrenament autogen: exercițiul inimii	Sarcini pe grupuri mici, demonstrație	
9. Antrenament autogen: exercițiul respirației	Sarcini pe grupuri mici, demonstrație	
10. Antrenament autogen: exercițiul de căldură abdominală	Sarcini pe grupuri mici, demonstrație	
11. Antrenament autogen: exercițiul capului	Sarcini pe grupuri mici, demonstrație	
12. Aplicarea tehnicilor de relaxare la copii și adolescenți	Sarcini pe grupuri mici, demonstrație	
13. Aplicarea tehnicilor de relaxare la copii și adolescenți	Sarcini pe grupuri mici, demonstrație	
14. Concluzii, recapitulare	Discuții, brainstorming	
Bibliografie		

- Breznoscakova, D., Milana Kovanicova, Sedlakova, E., & Pallayova, M. (2023). Autogenic Training in Mental Disorders: What Can We Expect? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4344–4344. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054344>
- Davis., M., Mckay, M. és Eshelman, E.R. (2013). *Stresszoldó és relaxációs technikák*. Park könyvkiadó.
- Hamdani, S. U., Huma, Z., Zafar, S. W., Suleman, N., Baneen, U., Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques “as an active ingredient of psychological interventions” to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>
- Kohlert, A., Wick, K., & Rosendahl, J. (2021). Autogenic Training for Reducing Chronic Pain: a Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10038-6>
- Nor, Vasu, D. T., & Ghazali, S. E. (2024). Effectiveness of Autogenic Relaxation Training as an Adjunct to Usual Physiotherapy in Enhancing Emotional Well-Being and Functional Independence in Stroke Survivors: A Randomized Controlled Study. *Topics in Stroke Rehabilitation*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/10749357.2024.2444117>
- Pilar, M., Jérôme Leclerc-Loiselle, Genest, C., Etienne Paradis-Gagné, Larue, C., Marikim Poitras-Crête, Corbeil, S., & Saseville, C. (2025). A peer-led group intervention based on relaxation (soRELAX) to improve well-being and mental health in nursing students: A mixed method pilot study. *Journal of Professional Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2024.12.010>
- Sabherwal, P., Kalra, N., Tyagi, R., Khatri, A., & Srivastava, S. (2021). Hypnosis and progressive muscle relaxation for anxiety and pain control during extraction procedure in 8–12-year-old children: a randomized control trial. *European Archives of Paediatric Dentistry*. <https://doi.org/10.1007/s40368-021-00619-0>
- Szőnyi, M. (2023). Az eltűnt és megtalált idő nyomában. KORSZEF

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 specializării, 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 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	-înțelegerea și aplicarea practica a cunostintelor	Evaluare pe parcurs	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Un student cu normă întreagă care nu participă la seminări (min. 85%) va fi descalificat de la verificare. Pentru cursurile și orele de practică (laborator, practică, proiect etc.), procentul maxim de absențe certificate sau nemotivate nu poate depăși 15% din numărul total de ore (a se vedea Regulamentul de credite).			
Numai lucrările predate până la termenul limită vor primi punctaj. În cazul unor lucrări depuse plagiate, copiate, sau identice în cazul colaborării sau copierii în timpul examenului, studentul (fiecare parte implicată) va primi nota 1. Copierea în timpul examenelor va duce la exmatricularea studentului din Universitate.			
Temele/lucrările din timpul semestrului nu pot fi recuperate în timpul perioadelor de examene, al perioadelor de examene de recuperare și al perioadelor de examene de refacere. Un examen parțial nu este descalificant, dar nu poate fi recuperat. Pentru studenții care au fost admiși la o sesiune deschisă, nu sunt permise examenele de recuperare, doar dacă au îndeplinit toate cerințele pe parcursul semestrului (examen parțial, lucrări, prezențe la curs și seminarii).			
•			

--

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:
22.04.2025.

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar
Lect. Dr. Veres Anna

.....

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*".