

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2 Facultatea / Departamentul	Facultatea de Sociologie și Psihologie
1.3 Departamentul	Asistență socială
1.4 Domeniul de studii	Asistență socială
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii / Calificarea	Management și supervizare în bunăstarea copilului și familiei” 263510- Cercetător în asistența socială; 263511- Asistent de cercetare în asistența socială; 263513 – Supervisor în servicii sociale.

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EXERCIIȚII DE AUTODEZVOLTARE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Carmen Stanciu						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. dr. Carmen Stanciu						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Ob.

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					8
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual	26				
3.8 Total ore pe semestru	54				
3.9 Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu e cazul.
4.2 de competențe	• Nu e cazul.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Este necesară prezența la minim 50% din numărul total al cursurilor.
-------------------------------	--

	<p>Studentii care acumulează numărul maxim de prezențe și sunt activi la curs primesc 1p în plus, la nota finală.</p> <p>Studentii care se implică în activități de cercetare pot obține 1p în plus, la nota finală.</p>
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului	<p>Este necesară prezența la minim 50% din numărul total al sesiunilor.</p> <p>Studentii care acumulează numărul maxim de prezențe și sunt activi la seminar primesc 1p în plus, la nota finală.</p> <p>Studentii care se implică în activități de cercetare pot obține 1p în plus, la nota finală.</p>

Condiții tehnice

Activitatea de curs și seminar se va desfășura fizic și/sau online, și va utiliza diverse aplicații software interactive care să permită o mai bună interacțiune cu masteranzii. Aceste aplicații vor fi folosite pentru a înregistra răspunsuri în timp real ale masteranzilor la anumite întrebări. Masteranzii trebuie să se înregistreze pe Google Classroom, utilizând codul pentru curs, cu adresa de email instituțională. Codul pentru "Exerciții de autodezvoltare", 2025-2026 este: **2y63fubu**

Pentru activitate se va utiliza suita Google, mai precis Google Meet. Linkul asociat acestei discipline este: <https://meet.google.com/tbe-tecv-txe>

Informațiile se încarcă pe Google Classroom după fiecare întâlnire. De asemenea, tot pe Google Classroom, la codul indicat, va avea loc comunicarea permanentă cu studenții, asignarea sarcinilor de seminar, feedbackul în urma evaluării diferitelor sarcini, realizarea de statistici privind prezența la activitate etc.

Comunicarea se va realiza și pe adresa de email instituțională a cadrului didactic, titular de disciplină: carmen.stanciu@e-uvv.ro

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cunoașterea sistematică, avansată a conceptelor specifice domeniului dezvoltării personale în acord cu noile tendințe.</p> <p>Utilizarea cunoștințelor de bază pentru aplicarea în situații practice personale și profesionale; pentru conștientizare, introspecție și evoluție personală.</p> <p>Aplicarea tehnicilor de lucru specifice dezvoltării personale și reluarea periodică a acestora.</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Competențe personale și sociale. ▪ Competențe de conștientizare a propriilor valori. ▪ Autonomie în luarea deciziilor. ▪ Respectarea propriei persoane. ▪ Asumarea responsabilității ▪ Autonomie în rezolvarea sarcinilor ▪ Capacitatea de învățare activă ▪ Capacitatea de analiză și de luare a deciziilor în mod responsabil ▪ Capacitatea de automotivare ▪ Capacitatea de gestionare a emoțiilor ▪ Compasiune ▪ Creativitate ▪ Curiozitate ▪ Flexibilitate și adaptabilitate
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea masteranzilor cu conceptele fundamentale din domeniul dezvoltării personale, însușirea și aplicarea acestora.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dezvoltarea competențelor necesare în vederea auto-dezvoltării personale. ✓ Parcurgerea și însușirea principalelor aspecte teoretice și practice privind teoria atașamentului securizant. ✓ Clasificarea tipurilor de atașament. ✓ Dezvoltarea și exersarea abilităților de a identifica și valorifica potențialul personal și profesional. ✓ Asimilarea conceptelor și termenilor de specialitate din domeniul științei fericirii. ✓ Exemplificarea și cultivarea de obiceiuri sănătoase. ✓ Enumerarea și enunțarea condițiilor necesare stării de bine (echilibrului fizic și mental). ✓ Descrierea și aplicarea tehnicilor de exprimare a recunoștinței și a curajului de a fi vulnerabil. ✓ Familiarizarea studenților cu conceptul de tipar transgenerațional. ✓ Încurajarea și creșterea capacității de a comunica asertiv, de a practica voluntariatul în acord cu specificul asistenței sociale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
C1. Curs introductiv .	Prelegere, conversație (utilizând aplicațiile soft interactive)	Sunt prezentate scopul, obiectivele și temele cursului, precum și modalitatea de evaluare. Se oferă explicații despre domeniul autodezvoltării

<p>C2. Teoria atașamentului. Tipurile de atașament. Atașamentul securizant/sănătos.</p>	<p>Prelegere, conversație (utilizând aplicațiile soft interactive)</p>	<p>Johnson, Susan (2020). Teoria atașamentului în practică. Editura Trei, București Wallin, David (2014). Atașamentul în terapie, Editura Trei, București Ruppert, Frantz (2019). Traumă, anxietate și iubire. Editura Trei, București Muntean, Ana (2013). Adopția și atașamentul copiilor, Editura Polirom, Iași Chapman, Gary; Campbell, Ross (2011). <i>Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor</i>, Editura Curtea Veche, București Yalom, Irvin (2018). <i>Călătoria către sine</i>, Editura Vellant, București</p>
<p>C3. Tipare/modele transgenerationale (moșteniri transgeneraționale, modele/tipare pozitive și negative, genograma)</p>	<p>Prelegere, conversație (utilizând aplicațiile soft interactive)</p>	<p>Brizzi, Fausto (2013). <i>O sută de zile de fericire</i>, Editura Trei, București Haidt, Jonathan (2020). <i>Ipoteza fericirii</i>, Editura Humanitas, București Lyubomirsky, Sonja (2010). <i>Cum să fii fericit. O abordare științifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești</i>, Editura AMSTA PUBLISHING, București Garcia, Hector; Miralles Francesc (2017). <i>IKIGAI. Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită</i>, Editura Humanitas, București Garcia, Hector; Miralles Francesc (2017). <i>Metoda IKIGAI. Secrete japoneze pentru a-ți descoperi adevărata pasiune și a-ți atinge țelurile în viață</i>, Editura Humanitas, București</p>
<p>C4. Longevitate – cum putem avea o viață lungă și cu sens</p> <p>Care sunt activitățile care ne pot crește nivelul de fericire?</p>	<p>Prelegere, conversație (utilizând aplicațiile soft interactive)</p>	<p>Garcia, Hector; Miralles Francesc (2017). <i>IKIGAI. Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită</i>, Editura Humanitas, București Garcia, Hector; Miralles Francesc (2017). <i>Metoda IKIGAI. Secrete japoneze pentru a-ți descoperi adevărata pasiune și a-ți atinge țelurile în viață</i>, Editura Humanitas, București Yalom, Irvin (2018). <i>Călătoria către sine</i>, Editura Vellant, București Yalom, Irvin (2011). <i>Privind soarele în față</i>, Editura Vellant, București Russell, Bertrand (2013). <i>În căutarea fericirii</i>, Editura Humanitas, București Einstein, Albert (2015). <i>Cum văd eu lumea. O antologie</i>, Editura Humanitas, București Haidt, Jonathan (2020). <i>Ipoteza fericirii</i>, Editura Humanitas, București</p>

		Yalom, Irvin (2021). O chestiune de viață și de moarte, Editura Vellant, București Yalom, Irvin (2013). Tratat de psihoterapie de grup, Editura Trei, București
C5. Obiective personale și profesionale. Cum le definim și cum le îndeplinim.	Prelegere, conversație (utilizând aplicațiile soft interactive)	Oprea, Mirela (2019). <i>Dream Management</i> , Editura CARTEX, București Brown, Brene (2019). Curajul de a fi vulnerabil, Editura Curtea Veche, București Lyubomirsky, Sonja (2010). Cum să fii fericit. O abordare științifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești, Editura AMSTA PUBLISHING, București Simon, M.C. (2017). <i>Voluntariatul în domeniul social. Motivatie si management</i> . Editura Institutul European
C6.. Unde vrem să ajungem și care am vrea să fie povestea vieții noastre?	Prelegere, conversație (utilizând aplicațiile soft interactive)	Johnson, Susan (2020). Teoria atașamentului în practică. Editura Trei, București Wallin, David (2014). Atașamentul în terapie, Editura Trei, București Ruppert, Frantz (2019). Traumă, anxietate și iubire. Editura Trei, București Chapman, Gary; Campbell, Ross (2011). <i>Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor</i> , Editura Curtea Veche, București Yalom, Irvin (2018). <i>Călătoria către sine</i> , Editura Vellant, București
C7. Curs final/ retrospectiva temelor și pregătirea evaluării	Prelegere, conversație (utilizând aplicațiile soft interactive)	Reluarea tematicilor și integrarea conceptelor în aplicații practice.
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
S1. Seminar introductiv.	Conversație; exercițiu.	Prezentarea și explicarea cerințelor privind evaluarea seminarului Așteptări din partea studenților.
S2. Noțiuni conceptuale despre relații, autenticitate și nevoie de independență	- Conversație; exercițiu de auto-reflecție/introspecție	Prezentarea și exemplificarea noțiunilor conceptuale.
S3. Aplicații practice (modele/tipare transgeneraționale, genograma)	Conversație; exercițiu de auto-reflecție/introspecție	➤ Exerciții de auto-cunoaștere, explorare personală.
S4. Longevitate. Care sunt activitățile care ne pot crește nivelul de fericire?	Conversație; aplicații practice	Dezbateri, exerciții de introspecție, creare contexte/experiențe personale într-un mediu de siguranță și încredere.

		Exerciții de autocunoaștere și autodezvoltare.
S5. Obiective personale și profesionale. Cum le definim și cum le îndeplinim.	Conversație; aplicații practice	Exerciții și dezbateri despre obiective persoane și profesionale. Inițierea unui plan managerial personal.
S6.. Unde vrem să ajungem și care am vrea să fie povestea vieții noastre?	Conversație; exercițiu; studii de caz.	Dezbateri despre unde și cum vrem să ajungem (definire și planificare obiective peronale și profesionale). Scrierea unei povești personale.
S7. Seminar final, de evaluare și prezentarea rezultatelor obținute pe parcursul semestrului.	Prezentare, conversație.	Prezentarea de către studenți a temelor de seminar (în format final, portofoliu). Activități de încheiere (scurtă trecere în revistă a cunoștințelor și abilităților dobândite la seminar; feedback reciproc).

Bibliografie selectivă (principală)

1. Brown, Brene (2019). *Curajul de a fi vulnerabil*, Editura Curtea Veche, București
2. Bruckner, Pascal (2019). *O scurtă eternitate. Filosofia longevității*, Editura Trei, București
3. Chapman, Gary; Campbell, Ross (2011). *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*, Editura Curtea Veche, București
4. Einstein, Albert (2015). *Cum văd eu lumea. O antologie*, Editura Humanitas, București
5. Haidt, Jonathan (2020). *Ipoteza fericirii*, Editura Humanitas, București
6. Hoffman, Kent; Cooper, Glen; Powell, Bert (2017). *Cum să crești un copil sigur de sine*. Editura Trei, București
7. Lyubomirsky, Sonja (2010). *Cum să fii fericit. O abordare științifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești*, Editura AMSTA PUBLISHING, București
8. Rygaard, Niels (2011). *Tulburările severe de atașament în copilărie*, Editura Polirom, București
9. Russell, Bertrand (2013). *În căutarea fericirii*, Editura Humanitas, București

Bibliografie opțională:

1. Brizzi, Fausto (2013). *O sută de zile de fericire*, Editura Trei, București
2. Garcia, Hector; Miralles Francisc (2017). *IKIGAI. Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită*, Editura Humanitas, București
3. Garcia, Hector; Miralles Francisc (2017). *Metoda IKIGAI. Secrete japoneze pentru a-ți descoperi adevărata pasiune și a-ți atinge țelurile în viață*, Editura Humanitas, București
4. Yalom, Irvin (2013). *Tratat de psihoterapie de grup*, Editura Trei, București
5. Yalom, Irvin (2021). *O chestiune de viață și de moarte*, Editura Vellant, București
6. Yalom, Irvin (2018). *Călătoria către sine*, Editura Vellant, București
7. Yalom, Irvin (2011). *Privind soarele în față*, Editura Vellant, București
8. Miralles Francisc (2017). *Iubire cu i mic*, Editura Humanitas, București
9. Miralles Francisc (2018). *Wabi-Sabi*, Editura Humanitas, București
10. Rovira, Alex; Miralles Francisc (2020). *Povești ca să te iubești mai mult*, Editura Humanitas, București
11. Santos, Care; Miralles Francisc (2017). *Cel mai frumos loc din lume e chiar aici*, Editura Humanitas, București

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Cunoștințele despre cunoașterea sinelui și dezvoltarea persoanei sunt utile în toate ariile de activitate (personale și profesionale). De aceea, conținutul cursului și al seminariilor este astfel selectat, încât să corespundă nevoilor de formare personală și profesională a masteranzilor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.3 Curs și seminar. Module	Examen	Portofoliul disciplinei (PD, la data stabilită și comunicată la primul modul, de titularul disciplinei; PD în format electronic care se va încărca pe platforma Google Classroom).	80%
	Participare și implicare activă la modulele disciplinei (curs și seminar)	Înregistrarea prezențelor, a implicării și colaborării, a rezolvării de sarcini / teme la modulele disciplinei.	20%
10.6. Standard minim de performanță Notarea cu minim 5 la evaluarea finală a disciplinei. Respectarea criteriilor prezentate și a termenelor date. Toate condițiile și criteriile de evaluare rămân valabile și pentru sesiunile de restanțe. La examenul de mărire se poate ridica / mări doar punctajul obținut pe portofoliu (examen), nu și punctajul obținut pe prezență și implicare în cadrul modulelor disciplinei desfășurate în cadrul semestrului. Examenul de mărire va implica realizarea unor sarcini suplimentare anunțate anterior examenului de mărire (minim 3 recenzii ale cărților din bibliografi disciplinei (dacă va fi cazul)).			

Data completării
15.09.2025

Semnătura titularului de curs și seminar
Conf. univ. dr. Carmen Stanciu



Data avizării în departament

Semnătura Directorului de Departament,
Prof. univ. dr. Cosmin Goian