

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 Asistență Socială, Departamentul de Sociologie
1.3 Catedra	Sociologie
1.4 Domeniul de studii	Sociologie
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Managementul resurselor umane în administrarea organizațiilor (FSPDS141) (242308 - analist piața muncii, 333306 - analist resurse umane, 242314 - specialist resurse umane); Antreprenoriat social și dezvoltare comunitară (FSPDS141): (263220 - promotor local, 242308 - analist piața muncii, 333306 - analist resurse umane, 242314 - specialist resurse umane, 242317 - consultant în resurse umane, 242307 - consultant în domeniul forței de muncă).

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Managementul stresului						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Atalia Onițiu						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect.univ.dr. Atalia Onițiu						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS/DO

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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					30
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					8
3.7 Total ore studiu individual	80				
3.8 Total ore pe semestru	108				
3.9 Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Examen de licență.
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată corespunzător
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de seminar dotată corespunzător

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei:

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> • să utilizeze în mod adecvat conceptele analitice și teoriile importante din domeniul managementului stresului; • să aleagă și să aplice instrumente utilizate frecvent în managementul stresului ocupațional (Chestionarul de stres ocupațional OSI-R, Scala de evaluare a nivelului de stres, Maslach Burnout Inventory etc.);
Abilități	<ul style="list-style-type: none"> • să aleagă, raportat contextului, metodele, tehnicile și procedeele utilizate în managementul stresului; • să aplice tehnicile de relaționare în grup, capacitățile empatice de comunicare interpersonală și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii într-o echipă plurispecializată; • să elaboreze și să susțină public un proiect cu caracter aplicativ; • să utilizeze și să aplice tehnicile vizuale și multimedia de prezentare a datelor și concluziilor unei cercetări sociologice;
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> • să îndeplinească sarcini de lucru în timpul studiului (sau practicii de specialitate) sub supraveghere directă și să demonstreze eficiență personală în contexte simple și stabile; • să-și asume responsabilitatea pentru realizarea sarcinilor atribuite și pentru îmbunătățirea performanței în studiu sau muncă; • să demonstreze creativitate în elaborarea proiectelor didactice și de cercetare; • să dezvolte abilități de organizare administrativă, de management al resurselor și al echipei în contexte de muncă sau studiu care presupun rezolvarea unor probleme complexe; • să-și asume principii de etică și deontologie profesională.

7. Rezultate ale învățării:

R1. să **utilizeze** în mod adecvat conceptele analitice și teoriile importante din domeniul managementului stresului;

R2. Să **identifice** și să **aplice** instrumente utilizate frecvent în managementul stresului ocupațional (ex.: chestionarul de stres ocupațional OSI-R, scala de evaluare a nivelului de stres, Maslach Burnout Inventory etc.);

R3. Să **extragă** informații relevante dintr-un capitol/studiu/articol științific relevant pentru domeniul managementului stresului;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
C1. Curs introductiv: Fișa disciplinei; Negocierea nevoilor și intereselor de învățare ale masteranzilor.	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri, problematizare	2 ore
C2. Introducere în problematica stresului ocupațional: definiții, efecte ale stresului și impactul stresului asupra locului de muncă	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri, problematizare	2 ore
C3. Burnout profesional. Studiu de caz: Karoshi	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri, problematizare	2 ore
C4. Strategii de coping. Diminuarea și combaterea stresului.	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri, problematizare	2 ore
C5. Comunicarea eficientă și tehnici de management al timpului.	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri, problematizare	2 ore

C6. Exemple de bune practici în cercetarea stresului ocupațional	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri, problematizare	2 ore
C7. Curs de recapitulare și sinteză	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri, problematizare	2 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Benea, M. C. (2000). <i>Managementul stresului profesional</i>. Deva: Emia; 2. Priest, S. (1988). <i>Creating a stress-free office</i>. Aldershot, Hampshire: Gower; 3. Schröder, J.P. (2011). <i>Managementul stresului</i>. București: All; 4. Stoica, Mihaela (2007). <i>Stres, personalitate și performanță în eficiența managerială</i>. Cluj-Napoca: Riso; 5. Trifu, Al., Ionescu, Carmen Raluca (2009). <i>Abordarea gestiunii stress-ului în mediul microeconomic</i>. Iași: Pim. 		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. <i>Factorii care determină stresul.</i>	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri,	2 ore
2. <i>Suprasarcina profesională – factor de stres.</i>	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri,	2 ore
3. <i>Efectele stresului.</i>	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri,	2 ore
4. <i>Burn-out profesional. Câteva exemple.</i>	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri,	2 ore
5. <i>Tehnici eficiente de combatere a stresului.</i>	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri,	2 ore
6. <i>Strategii personale anti-stres.</i>	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri,	2 ore
7. <i>Managementul timpului – factor esențial de combatere al stresului.</i>	Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbateri,	2 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Holdevici, Irina (2005). <i>Psihoterapia cognitiv-temperamentală: Managementul stresului pentru un stil de viață optim</i>. București: Editura Științelor Medicale; 2. Percek, A. (1993). <i>Stresul și relaxarea</i>. București: Teora; 3. Radulovici, Ioana (2002). <i>Tehnici de relaxare: curs și aplicații</i>. Timișoara: Universitatea de Vest; 4. Schröder, J.P. (2010). <i>Cum să depășim sindromul burnout: suprasolicitarea emoțională și profesională</i>. București: All; 5. Tyrer, P. (2006). <i>Cum să rezistăm la stress</i>. București: Antet XX Press. 		

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

<ul style="list-style-type: none"> • Conținutul disciplinei este în concordanță cu cel al altor discipline similare oferite de universități din țară și din străinătate, de asemenea, în urma discuțiilor avute cu asociațiile profesionale și ai angajatorilor, corespunde așteptărilor acestora.

10. Procesul de evaluare/evaluarea studenților

- Evaluare inițială: nu este cazul
- Metode de evaluare pe parcursul semestrului:

A. Pentru curs:

1. **Evaluarea prin portofoliu:** fiecare student va realiza în mod individual un **portofoliu de lecturi** constând din analizarea critică a unor:

a) conținuturi obligatorii (2 articole/studii relevante pentru domeniul managementului stresului ocupațional, la recomandarea titularului disciplinei);

b) conținuturi la alegerea studentului (2 articole/studii relevante pentru domeniul stresului ocupațional, diferite de cele indicate în bibliografia cursului sau seminarului).

Pentru realizarea portofoliului de lecturi există un model unitar de fișă de analiză critică a textului

https://drive.google.com/file/d/179IpnT2kX1C3Mt6rYb7PmTqNb2_fRokt/view?usp=sharing

Barem de notare: 2 p (a) + 6 p (b) + 2 p (oficiu) = 10;

2. **Punct de activitate la curs:** pe parcursul semestrului vor fi punctate cu *punct de activitate la curs* intervențiile argumentate și la subiect în cadrul cursului atât în legătură cu conținuturile și temele discutate, cât și cu feedbackul oferit activității celorlalți colegi. *Punctele de activitate la curs* pot crește nota finală a cursului cu până la 1 punct.

B. Pentru seminar:

- **Portofoliul aplicațiilor/exercițiilor de seminar de pe parcursul semestrului va fi compus din următoarele piese:**

Piesa 1: Folosind chestionarul de inventariere al stresului individual, vă rog să răspundeți următoarelor cerințe:

1. Localizați zona dumneavoastră de stres în tabel (3 puncte);
2. De regulă, în care categorie de reacție se încadrează reacția dumneavoastră obișnuită, atunci când sunteți pus/ă în fața unor situații stresante? [**Reacții mentale negative:** atitudini auto-agresive („Nu pot să fac acest lucru”, „Nu sunt bun de nimic”); **Reacții emoționale:** frică, furie, tristețe; **Reacții fizice:** puls accelerat, dureri abdominale, dureri de cap sau **Reacții comportamentale:** fumatul (aprimem o țigară ca să ne „destresăm”), consum de alcool (pentru „a ne face curaj”, pentru „a ne consola”), mâncatul în exces, auto-izolarea, auto-rănirea)] (3 puncte);
3. Vă rog să detaliați care sunt mecanismele de coping la care apelați pentru a elimina stresul (3 puncte).

Barem: 3 p + 3 p + 3 p + 1 p (oficiu) = 10

Piesa 2: Folosind instrumentul MBI (Maslach Burnout Inventory), vă rog să:

1. Citiți cu atenție fiecare afirmație și încercuiți cifra ce indică cât de frecvent aveți stările descrise;
2. Identificați nivelul personal al epuizării profesionale;
3. Comentați în scris scorul obținut pentru fiecare dintre cele trei dimensiuni, precum și scorul total.

Barem: 3 p + 3 p + 3 p + 1 p (oficiu) = 10

Piesa 3: *Strategii de coping* (aplicație)

Piesa 4: Managementul timpului (aplicație)

Formula de calcul a notei finale:

Nota finală se obține prin realizarea mediei aritmetice dintre nota obținută în urma evaluării **portofoliului individual de lecturi** și a notei obținute la **portofoliul aplicațiilor/exercițiilor de pe parcursul semestrului**, în cadrul seminarelor.

Standard minim de performanță pentru a promova disciplina:

4. Atingerea a cel puțin jumătate din punctaj la portofoliul de lecturi și la fiecare sarcină de lucru;
5. Notele obținute la sarcinile de lucru se reportează și în cazul susținerii examenului în sesiunile de restanțe (indiferent de motivul prezentării în sesiunea de restanță: nepromovarea primului examen sau neprezentare);
6. Sarcinile de lucru din cadrul seminarului sunt obligatorii și în cazul prezentării la restanță;
7. Nota finală reprezintă media aritmetică rotunjită între nota obținută la curs și nota de la seminar;
8. Frecvența obligatorie la activitățile de curs este de minim 50%, iar la cele de seminar de minim 70%.

Data completării
14.09.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de
seminar

Data avizării în catedră/departament

Semnătura șefului catedrei/departamentului
Prof.univ.dr. Laurențiu-Gabriel Țîru