**FIŞA DISCIPLINEI**

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. Instituţia de învăţământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Sociologie și Psihologie |
| 1.3 Departamentul | Asistență socială |
| 1.4 Domeniul de studii | Asistență socială |
| 1.5 Ciclul de studii | Licenta |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | Disciplină complementară opțională care formează  competențe transversale |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | Curs despre fericire (II) – curaj, recunoștință, vulnerabilitate  Course about happiness (II)– courage, gratitude, vulnerability | | | | | |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs | | | Conf. univ. dr. Carmen Stanciu | | | | | |
| 2.3 Titularul(-ii) activităţilor de seminar | | | Conf. univ. dr. Carmen Stanciu | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 2 sau 3 | 2.5 Semestrul | | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | DC/DOC |

1. **Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor 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 învăţământ | 24 | | din care: 3.5 curs | | 12 | 3.6 seminar/laborator | 12 |
| **Distribuţia fondului de timp:** | | | | | | | **Ore** |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe | | | | | | | 8 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren | | | | | | | 8 |
| Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri | | | | | | | 8 |
| Tutoriat | | | | | | | 0 |
| Examinări | | | | | | | 2 |
| **3.7 Total ore studiu individual** | | **24** | |
| **3.8 Total ore pe semestru** | | **50** | |
| **3.9 Numărul de credite** | | **2 credite** | |

1. **Precondiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Nu este cazul |
| 4.2 de competenţe | * Nu este cazul |

1. **Condiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | Prezență: minim 50%  Condiții tehnice: laptop pentru acces la platforma Google classroom  Platforma utilizată: Google Classroom  Cod de acces: rxhff7kq  Link de acces: <https://meet.google.com/azz-nxgm-zzm> |
| 5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului | Prezență: minim 50%  Condiții tehnice: laptop pentru acces la platforma Google classroom  Platforma utilizată: Google Classroom  Cod de acces: rxhff7kq  Link de acces: <https://meet.google.com/azz-nxgm-zzm> |

1. **Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei**

|  |  |
| --- | --- |
| Cunoștințe | * Dețin cunoștințe de bază din domeniul psihologiei pozitive. * Utilizează terminologii adecvate domeniului psihologiei. * Dobândirea conceptelor fundamentale din domeniul științei fericirii/stării de bine, însușirea și aplicarea acestora. * Parcurgerea și însușirea principalelor aspecte teoretice și practice privind teoria atașamentului securizant. * Clasificarea tipurilor de atașament. * 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. |
| Abilități | * Demonstrează onestitate și integritate în dezvoltarea activității de grup. * Reacționează într-un mod constructiv la emoțiile sale sau ale altora sau atunci când se confruntă cu obstacole. * Dezvoltă și exersează abilități de a identifica și valorifica potențialul personal și profesional. * Dezvoltă competențelor necesare în vederea auto-dezvoltării personale. * Dezvoltaă abilităților de autocunoaștere și conștientizare a propriilor emoții * Dobândește și dezvoltă atitudini de recunoștință, curaj și vulnerabilitate. |
| Responsabilitate și autonomie | * Aplică în realizarea sarcinilor cunoștințele și abilitățile în mod responsabil și etic. * Cunoașterea sistematică, avansată a conceptelor specifice domeniului științei fericirii/stării de bine în acord cu noile tendințe. * Utilizarea cunoștințelor de bază pentru aplicarea în situații practice personale și profesionale; pentru conștientizare, introspecție și evoluție personală. * Aplicarea tehnicilor de lucru specifice dezvoltării personale si reluarea periodică a acestora. |

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.1 Curs** | **Metode de predare** | **Observaţii** |
| C1. Atașamentul securizant în copilărie și în relații. | Prelegere, conversație  (utilizând aplicațiile soft interactive ) | Vor fi reluate și continuate informațiile despre teoria atașamentului securizant sub formă de dezbatere având ca bază următoarele întrebări: De ce avem nevoie de un atașament securizant în copilărie, dar și când devenim adulți? Când, cum și cu cine se poate forma atașamentul securizant?  Johnson, Susan (2020). Teoria atașamentului în practică. Editura Trei, București  [Stefanie Stahl](https://www.libris.ro/librarie-online?fsv_77564=Stefanie%20Stahl) (2019).*Vindecarea copilului interior*, Editura Litera, 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). Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor, Editura Curtea Veche, București  Yalom, Irvin (2018). Călătoria către sine, Editura Vellant, București |
| **C2.** Oricine poate avea o relație fericită? Ce înseamnă o relație fericită. Ce este autenticitatea și de ce avem nevoie de independență | Prelegere, conversație  (utilizând aplicațiile soft interactive ) | [Stefanie Stahl](https://www.libris.ro/librarie-online?fsv_77564=Stefanie%20Stahl) (2021).*Oricine poate avea o relație fericită*, Editura Litera, București  Russell, Bertrand (2013). *În căutarea fericirii*, Editura Humanitas, București  Einstein, Albert (2015). *Cum văd eu lumea. O antologie,* Editura Humanitas, București  Haidt, Jonathan (2020). *Ipoteza fericirii,* Editura Humanitas, București  Lyubomirsky, Sonja (2010). *Cum să fii fericit. O abordare știițifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești*, Editura AMSTA PUBLISHING, București |
| **C3.** Fericirea se transmite transgenerational (moșteniri trangeneraționale, modele/tipare positive și negative, genograma) | Prelegere, conversație  (utilizând aplicațiile soft interactive ) | Brizzi, Fausto (2013). *O sută de zile de fericire,* Editura Trei, București  Haidt, Jonathan (2020). *Ipoteza fericirii,* Editura Humanitas, București  Lyubomirsky, Sonja (2010). *Cum să fii fericit. O abordare știițifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești*, Editura AMSTA PUBLISHING, București  Garcia, Hector; Miralles Francesc (2017). *IKIGAI. Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită*, Editura Humanitas, București  Garcia, Hector; Miralles Francesc (2017). *Metoda IKIGAI. Secrete japoneze pentru a-ți descoperi adevărata pasiune și a-ți atinge țelurile în viață*, Editura Humanitas, București |
| C4. Longevitate – cum putem avea o viață lungă și fericită  Care sunt activitățile care ne pot crește nivelul de fericire? | Prelegere, conversație  (utilizând aplicațiile soft interactive ) | Garcia, Hector; Miralles Francesc (2017). *IKIGAI. Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită*, Editura Humanitas, București  Garcia, Hector; Miralles Francesc (2017). *Metoda IKIGAI. Secrete japoneze pentru a-ți descoperi adevărata pasiune și a-ți atinge țelurile în viață*, Editura Humanitas, București  Yalom, Irvin (2018). Călătoria către sine, Editura Vellant, București  Yalom, Irvin (2011). Privind soarele în față, Editura Vellant, București  Russell, Bertrand (2013). În căutarea fericirii, Editura Humanitas, București  Einstein, Albert (2015). Cum văd eu lumea. O antologie,, Editura Humanitas, București  Haidt, Jonathan (2020). Ipoteza fericirii, Editura Humanitas, București  Yalom, Ivrin (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). *Dream Management,* Editura CARTEX, București  Brown, Brene (2019). Curajul de a fi vulnerabil, Editura Curtea Veche, București  Lyubomirsky, Sonja (2010). Cum să fii fericit. O abordare știițifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești, Editura AMSTA PUBLISHING, București  [Simon](https://www.librarie.net/cautare-rezultate.php?au=103006), M.C. (2017). *Voluntariatul in domeniul social. Motivatie si management*. [Editura Institutul European](https://www.librarie.net/cautare-rezultate.php?editura_id=76) |
| 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). *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*, Editura Curtea Veche, București  Yalom, Irvin (2018). *Călătoria către sine*, Editura Vellant, București |

|  |
| --- |
| **Bibliografie obligatorie:**   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 știițifică 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   **Alte recomandari bibliografice**   1. Brizzi, Fausto (2013). *O sută de zile de fericire,* Editura Trei, București 2. Garcia, Hector; Miralles Francesc (2017). *IKIGAI. Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită*, Editura Humanitas, București 3. Garcia, Hector; Miralles Francesc (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, Ivrin (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 Francesc (2017). *Iubire cu i mic*, Editura Humanitas, București 9. Miralles Francesc (2018*). Wabi-Sabi*, Editura Humanitas, București 10. Rovira, Alex; Miralles Francesc (2020). *Povești ca să te iubești mai mult*, Editura Humanitas, București 11. Santos, Care; Miralles Francesc (2017). *Cel mai frumos loc din lume e chiar aici*, Editura Humanitas, București. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.2 Seminar / laborator** | **Metode de predare** | **Observaţii** |
| S1. Seminar introductiv. | |  | | --- | | Conversație; exercițiu. | | Prezentarea și explicarea cerințelor privind evaluarea seminarului Așteptări din partea studenților. Reluarea informațiilor și dezbateri despre atașamentul securizant. |
| C2. Noțiuni conceptuale despre relații, autenticitate și nevoie de independență | Conversație; exercițiu de auto-reflecție/introspecție | Prezentarea și exemplificarea noțiunilor conceptuale. |
| C3. Aplicații practice **(**modele/tipare transgeneraționale, genograma) | Conversație; exercițiu de auto-reflecție/introspecție | * Exerciții de auto-cunoaștere, explorare personală. |
| C4. Longevitate. Care sunt activitățile care ne pot crește nivelul de fericire? | Conversație; aplicații practice | Dezbatere, exerciții de introspecție, creare contexte/experiențe personale într-un mediu de siguranță și încredere.  Exerciții de autocunoaștere și autodezvoltare. |
| C5. Obiective personale și profesionale. Cum le definim și cum le îndeplinim. | Conversație; aplicații practice | Exerciții și dezbatere despre obiective persoanle și profesionale. Inițierea unui plan managerial personal. |
| C6.. Unde vrem să ajungem și care am vrea să fie povestea vieții noastre? | Conversație; exercițiu; studii de caz. | Dezbatere despre unde și cum vrem să ajungem (definire și planificare obiective peronale și profesionale). Scrierea unei povești personale. |

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

1. **Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările angajatorilor**

|  |  |
| --- | --- |
| Prin conținutul disciplinei, se urmărește dezvoltarea unor competențe transversale necesare în procesul de învățare, în muncă și în viață care nu sunt legate de un context particular și care pot răspunde așteptărilor angajatorilor din orice domeniu.  Cunoștințele despre starea de bine/fericire 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 complementară a studenților, indiferent de domeniul în care studiază. |  |

1. **Utilizarea instrumentelor bazate pe inteligența artificială generativă**

|  |
| --- |
| 1. **Pentru realizarea sarcinilor definite la secțiunea de evaluare**, **NU este permisă utilizarea instrumentelor IAgen**. |

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1. Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
| 10.4. Curs | Document online ce conține structura portofoliului, cerințele pentru fiecare temă din portofoliu , calendarul temelor de evaluare, planificarea activităților practice pe semestru la disciplină și rezultate specifice obținute la fiecare activitate. | Portofoliul personal | 50% |
| 10.5. Seminar/laborator | Document online ce conține structura portofoliului, cerințele pentru fiecare temă din portofoliu , calendarul temelor de evaluare, planificarea activităților practice pe semestru la disciplină și rezultate specifice obținute la fiecare activitate. | Portofoliul personal | 50% |
|  |  |  |  |
| 10.6 Standard minim de performanţă | | | |
| Notarea cu minim 5 la evaluarea finală.  Toate condițiile și criteriile de evaluare rămân valabile și pentru sesiunile de restanțe. | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data completării  12.02.2026 | Semnătura titularului de curs  Conf. univ. dr. Carmen Stanciu | |  |
| Data avizării în departament | | Directorului de Departament | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |
|  | |  | |