

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ 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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Curs despre fericire (II) – curaj, recunoștință, vulnerabilitate Course about happiness (II)– courage, gratitude, vulnerability						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Carmen Stanciu						
2.3 Titularul(-ii) activităților 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

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	24	din care: 3.5 curs	12	3.6 seminar/laborator	12
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					8
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și 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			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	✓ Nu este cazul
4.2 de competențe	✓ Nu este cazul

5. Condiții (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

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

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. ✓ Dezvoltă abilităților de autocunoaștere și conștientizare a propriilor emoții ✓ Dobândește și dezvoltă atitudini de recunoștință, curaj și vulnerabilitate.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 și reluarea periodică a acestora.

7. Conținuturi

7.1 Curs	Metode de predare	Observații
C1. Atașamentul securizant în copilărie și în relații.	Prelegere, conversație (utilizând aplicațiile soft interactive)	<p>Vor fi reluate și continuate informațiile despre teoria atașamentului securizant sub formă de dezbateri 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?</p> <p>Johnson, Susan (2020). Teoria atașamentului în practică. Editura Trei, București Stefanie Stahl (2019). <i>Vindecarea copilului interior</i>, 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</p>
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)	<p>Stefanie Stahl (2021). <i>Oricine poate avea o relație fericită</i>, Editura Litera, 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 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</p>
C3. Fericirea se transmite transgenerational (moșteniri transgeneraționale, modele/tipare pozitive și negative, genograma)	Prelegere, conversație (utilizând aplicațiile soft interactive)	<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 Francisc (2017). <i>IKIGAI. Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită</i>, Editura Humanitas, București Garcia, Hector; Miralles Francisc (2017). <i>Metoda IKIGAI. Secrete japoneze pentru a-ți descoperi adevărata pasiune și a-ți atinge țelurile în viață</i>, Editura Humanitas, București</p>
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)	<p>Garcia, Hector; Miralles Francisc (2017). <i>IKIGAI. Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită</i>, Editura Humanitas, București Garcia, Hector; Miralles Francisc (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>Yalom, Irvin (2018). <i>Călătoria către sine</i>, Editura Vellant, București</p> <p>Yalom, Irvin (2011). <i>Privind soarele în față</i>, Editura Vellant, București</p> <p>Russell, Bertrand (2013). <i>În căutarea fericirii</i>, Editura Humanitas, București</p> <p>Einstein, Albert (2015). <i>Cum văd eu lumea. O antologie</i>, Editura Humanitas, București</p> <p>Haidt, Jonathan (2020). <i>Ipoteza fericirii</i>, Editura Humanitas, București</p> <p>Yalom, Irvin (2021). <i>O chestiune de viață și de moarte</i>, Editura Vellant, București</p> <p>Yalom, Irvin (2013). <i>Tratat de psihoterapie de grup</i>, Editura Trei, București</p>
C5. Obiective personale și profesionale. Cum le definim și cum le îndeplinim.	Prelegere, conversație (utilizând aplicațiile soft interactive)	<p>Oprea, Mirela (2019). <i>Dream Management</i>, Editura CARTEX, București</p> <p>Brown, Brene (2019). <i>Curajul de a fi vulnerabil</i>, Editura Curtea Veche, București</p> <p>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</p> <p>Simon, M.C. (2017). <i>Voluntariatul în domeniul social. Motivație și management</i>. Editura Institutul European</p>
C6.. Unde vrem să ajungem și care am vrea să fie povestea vieții noastre?	Prelegere, conversație (utilizând aplicațiile soft interactive)	<p>Johnson, Susan (2020). <i>Teoria atașamentului în practică</i>. Editura Trei, București</p> <p>Wallin, David (2014). <i>Atașamentul în terapie</i>, Editura Trei, București</p> <p>Ruppert, Frantz (2019). <i>Traumă, anxietate și iubire</i>. Editura Trei, București</p> <p>Chapman, Gary; Campbell, Ross (2011). <i>Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor</i>, Editura Curtea Veche, București</p> <p>Yalom, Irvin (2018). <i>Călătoria către sine</i>, Editura Vellant, București</p>

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 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

Alte recomandari bibliografice

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.

7.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
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	Dezbateri, exerciții de introspecție, crearea contextelor/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 dezbateri despre obiective personale 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.	Dezbateri despre unde și cum vrem să ajungem (definire și planificare obiective personale 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 științifică 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.

8. 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.

9. Utilizarea instrumentelor bazate pe inteligența artificială generativă

10. Pentru realizarea sarcinilor definite la secțiunea de evaluare, **NU** este permisă utilizarea instrumentelor IAg.

11. 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 performanță			
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