

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, CUNBM
1.2 Facultatea	De Litere
1.3 Departamentul	Departamentul de Filologie și Studii Culturale
1.4 Domeniul de studii	Științe ale educației
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii / Calificarea	Construcție și Inovare Curriculară
1.7 Forma de învățământ	IF – Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Dezvoltare personală și profesională			Codul disciplinei	18.00
2.2 Titularul de curs			Ș. L. dr. Lia Pop				
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect			Ș. L. dr. Lia Pop				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare			E
2.7 Regimul disciplinei	Categoriza formativă						DF
	Opționalitate						DOB

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care:	3.2 Curs	2	3.3 Seminar	1	3.3 Laborator		3.3 Proiect		3.3 Practică	
3.4 Număr de ore pe semestru	42	din care:	3.5 Curs	28	3.6 Seminar	14	3.6 Laborator		3.6 Proiect		3.3 Practică	
3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru studiu individual și evaluare:												
(a) Evaluare												10
(b) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe												33
(c) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren												50
(d) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri												30
(e) Tutoriat												10
(f) Alte activități												-
3.8 Total ore studiu individual și evaluare (suma (3.7(a))...3.7(f))								133				
3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8)								175				
3.10 Numărul de credite								7				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 De curriculum	Cunoștințe generale de psihologie
4.2 De competențe	Competențe de comunicare generală, de accesare a bibliografiei într-o limbă de circulație internațională

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sala conectată la rețea internet și platforme de învățare
5.2. De desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala conectată la rețea internet și platforme de învățare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. identifica nevoile în materie de educatie C2. gestioneaza cunostintele în vederea unui impact strategic C3. aplica metode stiintifice C5. gestioneaza dezvoltarea profesionala personala C10. interactioneaza profesional în mediile de cercetare si profesionale C23. organizeaza proiecte pentru îndeplinirea nevoilor educationale
Competențe transversale	CT1 Dă dovadă de inițiativă; CT2 Oferă consiliere altora; CT3 Își asumă responsabilitatea; CT4. Abordează provocările în mod pozitiv

7. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	- Identifica domeniile prioritare pentru dezvoltarea profesionala pe baza autorefecției
Abilități	
Responsabilitate și autonomie	- Este proactiv si face primul pas într-o actiune fara a astepta sa afle ce spun sau fac ceilalti. - Oferă sugestii cu privire la cea mai buna cale de urmat. - Accepta responsabilitatea si raspunderea pentru propriile decizii si actiuni profesionale sau pentru cele delegate altora

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

8.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor și dezvoltarea abilităților de gestionare a vieții personale și profesionale
8.2 Obiectivele specifice	✓ Să prezinte principalele caracteristici psihologice ale dezvoltării excelenței: autoreglare, controlul concentrării și distragerea atenției, evaluare realistă a performanței. ✓ Să numească modalității de obținere a performanței și gestionarea situațiilor provocatoare. ✓ Să descrie concepte cheie ale sănătății psihice și fizice: reziliență, locus control, auto - eficientă, echilibru între viața personală și cea profesională, etc ✓ Să își identifice propriile valori, convingeri și cunoștințe care le modelează perspectiva asupra dezvoltării personale și profesionale ✓ Să își evalueze calitățile și vulnerabilitățile ✓ Să elaboreze Plan de Dezvoltare Personal și Profesional

9. Conținuturi

9.1 Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni introductive dezvoltare personală și profesională	2	Expunere Conversație euristica	
Strategii de autocunoaștere și dezvoltare personală	4		
Modalități de participare și dezvoltare profesională	4		
Modalități de gestionare a stresului	4		

Modalități de gestionare a anxietății	4		
Coaching personal și profesional – abilități cognitive, sociale, conștientizare de sine reglare emoțională	4		
Învățarea pe tot parcursul vieții și cariera didactică	2		
Plan de dezvoltare personală și profesională	4		
Bibliografie 1. Boud, D. & Walker, D. (1998) "Promoting reflection in professional courses. The challenge of context", <i>Studies in Higher Education</i>, Vol. 23, no. 2, pp.191-206. 2. Brockbank, A. & McGill, I. (1998) <i>Facilitating Reflective Learning in Higher Education</i>, Society for Research into Higher Education and Open University Press, Buckingham. 3. Bolton, G. (2001) <i>Reflective practice. Writing and professional development</i>, Paul Chapman Publishing, London - Chapman, M.V., Oppenheim, S., Shibusawa, T. & Jackson, H.M. (2004) "What We Bring to Practice: Teaching students about professional Use of Self", <i>Journal of Teaching in Social Work</i>, Vol. 23, no. 3, pp. 3-14. 4. Castle, P., & Buckler, S. (2009). <i>How to be a Successful Teacher: Strategies for Personal and Professional Development</i>. SAGE Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781446211366 5. Dempsey, M., Halton, C. & Murphy, M. (2001) "Reflective Learning in Social Work Education: Scaffolding the Process", <i>Social Work Education</i>, vol. 20, no. 6, pp. 631-641. 6. Downey, E, Jackson, R.L, Puig, M.E & Furman, R. (2003) "Perceptions of efficacy in the use of contemporary film in social work education: an exploratory study", <i>Social Work Education</i>, vol. 22, no. 4, pp.401-410 7. Darling-Hammond, L., Hyler, M. E., Gardner, M. (2017). <i>Effective Teacher Professional Development</i>. Palo Alto, CA: Learning Policy Institute. 8. OECD (Ed.). (2009). <i>Creating effective teaching and learning environments: First results from TALIS</i>. OECD. 9. Scheerens, J. (2010). <i>Teachers' Professional Development Europe in International Comparison ; an analysis of teachers' Professional Development based on the OECD's Teaching and Learning</i> 10. <i>International Survey (TALIS)</i>. Office for Official Publ. of the European Union European Commission. 11. Tomkins, A. (2009) <i>Learning and Teaching Guides, Developing Skills in Critical Reflection Through Mentoring Stories</i>. Higher Education Academy Network for Hospitality, Leisure, Sport and Tourism. [online] Available at: http://hca.ltsn.ac.uk/assets/hlst/documents/resources/ssg_tomkins_mentoring_stories.pdf 12. World Health Organization (1999) <i>Partners in Life Skills Education</i>. World Health Organization Department of Mental Health, Geneva.			
9.2 Seminar / laborator / proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Reziliența, sens și semnificație la nivel personal și interpersonal	2	Expunere, discuții individuale și de grup, lectură independentă și consultații, lucrul cu texte scrise (cărți, manuale), exemplificare, studiu de caz, problematizare	
Managementul timpului	2		
Luare de decizii – aplicații	2		
Rezolvare de probleme aplicații			
Plan de dezvoltare personal și profesional	6 h		

Bibliografie

1. American Psychology Association. (n.d.). *The road to resilience*. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> Conner, D. R. (1992). *Managing at the speed of change*. New York: Villard Books.
2. Business Roundtable. (1991). *A primer for business on education*. Washington, DC: National Alliance of Business.
3. Danes, S. M. (2013). *Change: Loss, opportunity and resilience* – Online course. Retrieved from <http://www.extension.umn.edu/family/live-healthy-live-well/healthy-minds/dealing-withstress/change-loss-opportunity-resilience/change-loss-opportunity-resilience-online-course>
4. Gregory, R., Gaultney, R., & Tish, N. (1994). Integrated decision skills for group tasks. In J. Marr, G. Sugai, & G. Tindal (Eds.), *The Oregon Conference Monograph*. Eugene, OR: College of Education, University of Oregon
5. Johnson, D., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1986). *Circles of learning: Cooperation in the classroom* (Revised). Edina, MN: Interaction Book Company.
6. Keeney, R. L. (1992). *Value-focused thinking*. Cambridge: Harvard.
7. Mizell, H. (2010). *Why Professional Development Matters*.
8. Newmann, F., & Wehlage, G. (1993). Five standards of authentic assessment. *Educational Leadership*, 50, 8-12.

Websites:

1. The Road to Resilience – American Psychological Association www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx
2. The role of resilience in mental and emotional health – Helpguide.org www.helpguide.org/mental/mental_emotional_health.htm#role
3. www.paxonline.ro
4. <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>
https://hr.harvard.edu/files/humanresources/files/mindfulness_now_and_zen.pdf
5. https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/article_-_five_steps_to_mindfulness.pdf
6. <https://www.ksre.k-state.edu/historicpublications/pubs/MF873.pdf>
7. <https://ufdcimages.uflib.ufl.edu/IR/00/00/25/69/00001/HE69100.pdf>
8. https://www.newcastle.edu.au/_data/assets/pdf_file/0011/186590/Template-Personal-and-Career-Development-Plan-Example-20150504.pdf
9. <https://www.lancaster.ac.uk/media/lancaster-university/content-assets/documents/oed/GuidetoPlanningyourPersonalandProfessionalDevelopment-2018.pdf>
10. https://www.planning.org/static/_pdf/cm/profdevplan.pdf
11. <https://info.lse.ac.uk/staff/divisions/Human-Resources/Assets/Documents/OLL/PDP-Guidance-230719.pdf>
12. <https://hr.un.org/sites/hr.un.org/files/PM%20Personal%20Development%20Plan.pdf>
13. <https://advance.charlotte.edu/wp-content/uploads/sites/261/2023/05/Individual-Development-Plan-IDP-LAMP.pdf>

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

Conținuturile disciplinei sunt adaptate situației educaționale contemporane și mediului profesional cu accente pe aspectele pragmatice ale formării și informării, cu necesitatea dezvoltării abilităților și atitudinilor necesare noii cetățenii globale

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Pondere din nota finală
11.4 Curs	➤ Cunoaștere elementelor fundamentale de dezvoltare personală și profesională ➤ Argumentare și explicarea modalităților de optimizare personală și profesională	Susținerea unui plan de dezvoltare personală și profesională	50%
11.5 Seminar/Laborator /Proiect	➤ Aplicarea strategiilor și modalităților de dezvoltare personală și profesională	Întocmirea Planului de Dezvoltare personală și profesională	50%
11.6 Standard minim de performanță - participarea la cel puțin 60%dintre activități - realizarea planului de dezvoltare personală și profesională			

Data completării:	Titulari	Titlu Prenume NUME	Semnătura
20.07.2026	Curs	Dr. Pop Lia	
	Aplicații	Dr. Pop Lia	

Data avizării în Consiliul Departamentului	Director Departament Filologie și Studii culturale
22.07.2026	Lect.dr. Ramona Demarcsek
Data aprobării în Consiliul Facultății	Decan
23.07.2026	Conf. dr. Anamaria Fălăuș