

**FI A DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Filosofie și Științe Social-Politice
1.3 Departamentul	Sociologie și Asistență Socială
1.4 Domeniul de studii	Sociologie
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sociologia organizațiilor și a resurselor umane / Specialist resurse umane

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Abilități de viață și management personal						
2.2 Titularul activităților de curs	Dr. Marcel Nedelcu						
2.3 Titularul activităților de seminar	Dr. Marcel Nedelcu						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	DO

* E - examen; C - colocviu; EVP - verificare pe parcurs; PP - prezentare proiect

** DO – disciplină obligatorie; DA – disciplină opțională; DF – disciplină facultativă

3. Timpul total estimat (ore pe semestrul de activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					33
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					60
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual					133
3.8 Total ore pe semestrul					175
3.9 Număr de credite					7

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Parcurgerea literaturii de specialitate este obligatorie.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Pregătirea temelor este obligatorie.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p>CP1. Cunoașterea aprofundată a dezvoltărilor teoretice, a abordărilor metodologice și practice specifice sociologiei organizațiilor și a resurselor umane;</p> <p>CP2. Utilizarea adecvată a limbajului specific domeniului sociologiei în comunicarea cu medii profesionale diferite;</p> <p>CP3. Utilizarea unor cunoștințe foarte specializate din domeniul sociologiei și al resurselor umane care să se constituie în baza unei gândiri și/sau cercetări originale;</p> <p>CP4. Utilizarea cunoștințelor din domeniul sociologiei și al resurselor umane și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite alte domenii precum marketing, psihologie, drept, economie, pentru a rezolva probleme teoretice și practice noi;</p> <p>CP5. Utilizarea cunoștințelor specializate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovație, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri specifice managementului organizațional și al resurselor umane și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii;</p> <p>CP6. Utilizarea competențelor specifice care să permită gestionarea și transformarea unor situații de muncă și de studiu complexe, imprevizibile și care necesită noi abordări strategice</p> <p>CP7. Utilizarea competențelor specifice care să permită asumarea responsabilității pentru a contribui la dezvoltarea cunoștințelor și practicilor profesionale.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Aplicarea standardelor profesionale de cercetare;</p> <p>CT2. Respectarea standardelor de integritate etică și onestitate profesională;</p> <p>CT3. Dezvoltarea capacității de negociere și adaptarea acesteia la diverse contexte socio-profesionale;</p> <p>CT4. Rezolvarea eficace și eficientă a problemelor în situații de criză și stare conflictuală;</p> <p>CT5. Abilități avansate de utilizare a tehnologiilor IT în activitatea profesională;</p> <p>CT6. Deprinderea lucrului în grup și a cooperării în cadrul rețelelor;</p> <p>CT7. Identificarea, sistematizarea și ierarhizarea contactelor profesionale;</p> <p>CT8. Abordarea empatică a interacțiunilor cu beneficiarii / clienții, colegilor și partenerilor;</p> <p>CT9. Considerare în cadrul activității a aspectelor ce țin de bunăstarea publică și generală;</p> <p>CT10. Dezvoltarea unei abordări tolerante, nediscriminatorie și echitabile în diverse aspecte și contexte de activitate profesională și relații inter-umane;</p> <p>CT11. Clarificarea și evaluarea sistematică a mandatului, competențelor, rolului și așteptărilor personale;</p> <p>CT12. Aplicarea auto-evaluărilor longitudinale asupra proceselor învățate, deprinderilor dobândite și necesităților de profesionalizare;</p> <p>CT13. Proiectarea prospectivă a unor obiective profesionale;</p> <p>CT14. Diversificarea formelor și stilurilor de învățare;</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)



7.1 Obiectivul general	Dezvoltarea abilităților de identificare și analiză a elementelor dezvoltării personale Dezvoltarea strategiilor de management personal Identificarea resurselor individuale pentru dezvoltare personală și socială Dezvoltarea competențelor de autogestionare a resurselor și autodezvoltare
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">▪ Explice dimensiunile psiho-sociale ale dezvoltării continue;▪ Aplice principalele teorii ale dezvoltării abilităților de viață;▪ Descrie modelele de lucru specifice dezvoltării structurate și continue;▪ Utilizeze strategiile de evaluare și monitorizare adaptate abilităților vizate;▪ Analizeze situații și contexte favorabile dezvoltării personale continue.▪ Contureze planuri de dezvoltare a abilităților de viață și a managementului personal.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Perspective conceptuale: dezvoltare personală continuă; învățare pe parcursul întregii vieți, abilități de viață; management personal.	<ul style="list-style-type: none">• descrierea• expunerea problematizată• explicația• conversația euristică	<ul style="list-style-type: none">• Cursul se desfășoară conform programului de la orar• Temele de curs se regăsesc la bibliografie
2.	Tendințe pe piața muncii. Perspective europene și globale		
3.	Motivația și devenirea umană. Tendințe în dezvoltarea continuă a persoanei		
4.	Competențe pentru secolul 21. Modelul competențelor transversale		
5.	Modelul abilităților de viață I		
6.	Modelul abilităților de viață II		
7.	Planificarea dezvoltării abilităților de viață		
8.	Monitorizare și evaluare în dezvoltarea abilităților de viață		
9.	Modelul managementului personal		
10.	Management personal pentru o stare de bine		
11.	Management personal economic și pentru angajabilitate		
12.	Decizie, control și organizare în managementul personal		



13.	Monitorizare și evaluare în dezvoltarea managementului personal		
14.	Perspective integrative și prospective		

Bibliografie**Referințe principale:**

Cottrell, S.- 2015, *Skills for Success. Personal development and employability*. Third edition. Palgrave. McMillan Study Skills, Red Globe Press

Referințe suplimentare:

1. Butler-Bowdon, T. – 2008, *50 de cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală*. Ed. Meteor Press, București
2. Dafinoiu, Ion – 2000, *Elemente de psihoterapie integrativă*, Ed. Polirom, Iași
3. Dryden, Windy (coord.) – 2010, *Manual de terapie individuală*, Ed. Polirom, Iași
4. Dumitrașcu, Hanibal (coord.) – 2012, *Consiliere în asistență socială*, Ed. Polirom, Iași
5. Egan, Gerard - 1990, *The Skilled Helper. A Systematic Approach to Effective Helping*, Brooks/Cole Publishing Company, Pacific Grove, California
6. Gîrleanu, Daniela-Tatiana – 2002, *Consiliere în asistență socială. Curs*, Editura Universității « Al.I.Cuza » Iași
7. Goleman, Daniel – 2001, *Inteligența emoțională*, Ed. Curtea Veche, București
8. Maslow, A.H. – 2009, *Motivațiile și personalitate. Cele apte trepte ale piramidei motivației umane*. Editura Trei, București
9. Nelson-Jones, Richard – 2009, *Manual de consiliere*. Ed. Trei, București

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Persoană în dezvoltare	<ul style="list-style-type: none"> •expunerea problematizată •dezbateri •observație dirijată •observație independentă •explicație •studiul de caz 	<ul style="list-style-type: none"> • Seminarul se desfășoară conform programului de la orar Fiecare student trebuie: <ul style="list-style-type: none"> • să realizeze un portofoliu al abilităților de viață și de management personal • să recenzeze un articol / o lucrare de specialitate • să se implice în exercițiul de cercetare.
2.	Autocunoaștere: abilități și competențe		
3.	Competențe cheie pentru piața muncii globale		
4.	Aplicații ale abilităților de viață		
5.	Strategii de management personal		
6.	Proiectarea dezvoltării abilităților de viață		
7.	Exerciții de management personal		

**Bibliografie**

1. Avram, Eugen, *Psychology in a positive world - resources for personal, organizational, and social development*, Bucure ti, Editura Universit ii din Bucure ti, 2008
2. Bradberry Travis, *Inteligen a emo ional - tot ce trebuie s tii pentru a- i folosi eficient EQ-ul* (Emotional intelligence quick book: everything you need to know to put your EQ to work): Bucure ti, Amaltea, 2008
3. Butler-Bowdon, T., *50 de c ri fundamentale pentru dezvoltarea personal .* Ed. Meteor Press, Bucure ti, 2008
4. Ciorbea, Iulia, *Personalitatea psihoterapeutului i procesul terapeutic*, Ia i, Polirom, 2010
5. Cottrell, S.- 2015, *Skills for Success. Personal development and employability*. Third edition. Palgrave. McMillan Study Skills, Red Globe Press
6. Covey, Stephen R., *Eficien a în 7 trepte sau Un abecedar al în elepciunii* (Seven Habits of Highly Effective People): Bucure ti, Allfa, 2009
7. Faulkner Charles, ed., *NLP i succesul* (NLP. The new technology of achievement): Bucure ti, Curtea Veche, 2006
8. Gîrleanu, Daniela-Tatiana, *Consiliere în asisten a social . Curs*, Editura Universit ii « Al.I.Cuza » Ia i, 2002
9. Goleman, D., *Inteligen a emo ional* , Ed. Curtea Veche, Bucure ti, 2001
10. Maslow, A.H., *Motiva ie i personalitate. Cele apte trepte ale piramidei motiva iei umane*. Editura Trei, Bucure ti, 2009
11. Mitrofan, L., *Dezvoltarea personal - competen universitar transversal (o nou paradigm educa ional)* : Bucure ti, Editura Universit ii, 2007
12. Nelson-Jones, Richard, *Manual de consiliere*. Ed. Trei, Bucure ti, 2009
13. oitu, Daniela, *Consilierea, între profesie i serviciu social*, în *Tratat de asisten social . Edi ia a doua*, G. Neam u (coord.), Ed. Polirom, Iasi, 2011
14. Thatchenkery Tojo, *Inteligen a apreciativ - cum s descoperi calit ile de la temelia creativit ii i succesului* (Appreciative intelligence - Seeing the mighty oak in the acorn): Bucure ti, Codecs, 2008

9. Coroborarea con inutului disciplinei cu a tept rile reprezentan ilor comunit ii, asocia ilor profesionale i angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina “**Abilit i de via i management personal**” r spunde a tept rilor de formare, participare i îngrijire ale persoanelor vârstnice, furnizorilor de servicii sociale publice i priva i, autorilor de politici publice, asocia ilor profesionale i angajatorilor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota final (%)
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none">• Analiza critic a perspectivelor dezvolt rii competentelor cheie, a abilit ilor de via i managementului personal	Sus inere argumentativ	50%
10.5 Seminar/ Laborator	<ul style="list-style-type: none">• Participarea activ la seminarii• Recenzarea unui articol / a unei lucr ri de specialitate• Implicarea în exerci iul de cercetare• Realizarea unui portofoliu de dezvoltare a abilit ilor de via i management personal	<ul style="list-style-type: none">• Evaluare pe parcurs	50%
10.6 Standard minim de performan			



- Elaborarea unui raport de cercetare pe tema anunțat
- Realizarea unui portofoliu de dezvoltare a abilităților de viață și management personal
- Pregătirea, prezentarea rezultatelor și obținerea a minim 50% din punctaj.

Data completării
27.09.2021

Titular de curs
Dr. Marcel Nedelcu

Titular de seminar
Dr. Marcel Nedelcu

Data avizării în departament
27.09.2021

Director de Departament
Conf.Univ.Dr. Romeo Asiminei