

**FIȘA 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	DEPARTAMENTUL DE SOCIOLOGIE, ASISTENTA SOCIALA SI RESURSE UMANE
1.4 Domeniul de studii	Asistență socială
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Supervizare și planificare socială

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Consilierea pentru dezvoltare personală				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. DANIELA TATIANA SOITU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. Dr. DANIELA TATIANA SOITU				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E
				2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E - Examen / C - Colocviu / V - Verificare

**OB - Obligatoriu / OP - Opțional / F - Facultativ

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	12
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					27
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					52
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual*					114
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Parcurgerea literaturii de specialitate și participarea activă sunt obligatorii.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Parcurgerea literaturii de specialitate și prezentarea temelor asumate la seminarii sunt obligatorii.

6. Obiective

Dezvoltarea abilităților de identificare și analiză a elementelor dezvoltării personale
Identificarea resurselor individuale pentru dezvoltare personală și socială
Dezvoltarea competențelor de autogestionare a resurselor și autodezvoltare

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:

- Explice dimensiunile psiho-sociale ale dezvoltării personale;
- Aplice principalele teorii ale consilierii în dezvoltarea personală;
- Descrie modelele de lucru specifice abordărilor consilierii pentru dezvoltarea personală;
- Utilizeze strategiile de evaluare și intervenție în asistența socială, adaptate situațiilor;
- Analizeze situații și contexte favorabile dezvoltării personale prin consiliere.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- CT3. Dezvoltarea capacității de negociere și adaptarea acesteia la diverse contexte socio-profesionale;
- CT11. Clarificarea și evaluarea sistematică a mandatului, competențelor, rolului și așteptărilor personale;
- CT12. Aplicarea auto-evaluărilor longitudinale asupra proceselor învățate, deprinderilor dobândite și necesităților de profesionalizare;
- CT13. Proiectarea prospectivă a unor obiective profesionale;
- CT14. Diversificarea formelor și stilurilor de învățare.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Introducere în consilierea pentru dezvoltare personală: scopuri, perspective, principii și valori	prelegere activa; învățare problematizată	
2. Modele și teorii ale dezvoltării personale	predare bazată pe evidente	
3. Tehnici de comunicare eficientă în consiliere. Abilități sociale. Ascultarea și empatia	dezbateri; predare euristica	
4. Rolul consilierului și competențele necesare	predare euristica	
5. Etapele procesului de consiliere pentru dezvoltare personală. Motivația și autocunoașterea	predare reflexivă; gândire critică	
6. Consilierea pentru gestionarea stresului și a anxietății	predare bazată pe evidente; predare reflexivă	
7. Gestionarea emoțiilor în procesul de consiliere	predare bazată pe evidente; predare reflexivă	
8. Consilierea pentru rezolvarea conflictelor	dezbateri, jocuri de grup și discuții deschise pentru identificarea și depășirea barierelor comunicării	
9. Stabilirea obiectivelor și planificarea dezvoltării personale	Predare bazată pe evidente; predare reflexivă	
10. Dezvoltarea competențelor cheie	dezbateri; predare bazată pe evidente	
11. Intervenții specifice pentru dezvoltarea abilităților sociale și de viață	argumentarea și exprimarea opiniilor, predare problematizată	
12. Management personal	predare bazată pe evidente; predare reflexivă	
13. Digitalizare, AI și dezvoltare personală	problematizare; predare ecosistemică	
14. Consiliere pentru dezvoltarea pe tot parcursul vieții	problematizare; predare ecosistemică; abordare longitudinală	

Bibliografie

Referințe principale:

1. Butler-Bowdon, T. (2008). 50 de cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală. Ed. Meteor Press, București
2. Gîrleanu, D. (2002). Consiliere în asistența socială. Curs Ed. Univ. „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
3. Rogers, C. (2014), A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut. Traducere de: Anacaona Mîndrilă-Sonetto; Cuvânt înainte de: Florentina Palada. Editura Trei, București
4. Dafinoiu, I. & Vargha, J.L. (2005), Psihoterapii scurte, Ed. Polirom, Iași
5. Șoitu, D. (2012). Formarea viitorilor asistenți sociali pentru activitatea de consiliere, în Consilierea în asistența socială, H. Dumitrașcu (coord.), Ed. Polirom, Iași, pp. 43-63
6. Șoitu, D. (2011). Consilierea, între profesie și serviciu social, în Tratat de asistență socială. Ediția a doua, G. Neamțu (coord.), Ed. Polirom, Iași, pp. 581-611
7. Brinster, P. (2000). Terapia cognitivă, Teora, București

Referințe suplimentare:

1. Clark, D. & Beck, A. (2012). Terapia cognitivă a tulburărilor de anxietate, vol. I+II, trad M. Marian Mihăilaș, Ed. ASCR, Cluj-Napoca
2. Cottraux, Jean – 2003. Terapiile cognitive, Editura Polirom, Iași
3. David, D. (2017). Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale. Ed., Polirom, Iași
4. David, D. Szentagotai-Tatar, A. (2017). Tratat de psihologie pozitivă. Polirom, Iași
5. Dryden, W. (coord.) (2010). Manual de terapie individuală, Ed. Polirom, Iași
6. Dryden, W. & Di Giuseppe, R. (2012). Ghid de terapie rațional – emotivă și comportamentală, Editura ASCR, Cluj-Napoca
7. Egan, G. (1990). The Skilled Helper. A Systematic Approach to Effective Helping, Brooks/Cole Publishing Company, Pacific Grove, California
8. Ellis, A. & MacLaren C. (2018). Terapia rațional-emotivă și comportamentală. Ghidul terapeutului. Trad. și note Lavinia Urian, All, București
9. Firth-Godbehere, R. (2022). O istorie a emoțiilor umane. Cum au construit sentimentele noastre lumea în care trăim. Trad. A. Cork, Ed. TREI, București
10. Frankl, V. (2018). Omul în căutarea sensului vieții. trad. F. Tudose, Ed. Vellant, București
11. Gherasim, R.L. (2009). Neajutorarea învățată. Concept și aplicații. Ed. Universității “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
12. Holdevici, I. (2010). Psihoterapia un tratament fără medicamente, Editura universitară, București
13. Ivey, A. Gluckstern, N., Bradford Ivey, M. (1999)/ Abilitățile consilierului. Abordare din perspectiva microconsilierii, (trad. Popa Simona), Ed. RisoPrint, Cluj
14. Leahy, R.L. & Holland, S.J. (2012). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR, Cluj-Napoca
15. Maslow, A.H. – 2009, Motivație și personalitate. Cele șapte trepte ale piramidei motivației umane. Editura Trei, București
16. Mearns, D. & Thorne, B. (2010). Consilierea centrata pe persoană în acțiune, Trad. Constantinescu, M., Pînzaru, C., Tudose, M., Editura TREI, București
17. Mitrofan, I. (coord.) (2000). Orientare experiențială în psihoterapie. Dezvoltare personală, interpersonală, transpersonală, Ed. Sper, București
18. Nelson-Jones, R. (2009), Manual de consiliere. Ed. Trei, București
19. O'Brien, M. & Houston, G. (2009). Terapia integrativă. Ghid practic, Polirom, Iași
20. Payne, M. (2011). Teoria modernă a asistenței sociale, trad. Theodora E.D. Ene, Iași, Polirom
21. Sanders, P. (2002). First steps in counselling. A students' companion for basic introductory courses. 3rd edition, PCCS Books, Ross-on-Wye, UK
22. Satir, V. (2010). Arta de a făuri oameni. Psihologia familiei, trad. S. Reghintovschi, Ed. Trei, București
23. Style, C. (2015). Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați, trad. C.L. Olteanu, Ed. All, București
24. Ștefan, C., Kallay, E. (2010). Dezvoltarea competențelor emoționale și social la preșcolari. Ghid practic pentru părinți. Ed. ASCR, Cluj-Napoca
25. Turliuc, N. & Măirean, C. (2014). Psihologia traumei. Polirom, Iași
26. Vaughan Smith, J. (2018). De la terapeut la coach. Trad. A. Talzaman, Ed. TREI, București

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
•Dezvoltarea abilităților de comunicare	exercitii de comunicarea nonverbală, paraverbala; tehnici de feed-back constructiv.	

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții practice de relaționare consilier-client	jocuri de rol; exercitii pentru îmbunătățirea relațiilor interpersonale.	
Gestionarea stresului și autocontrolul	tehnici de gestionare a stresului, metode de motivare și stimulare a autocontrolului.	
Consilierea în situații dificile. Consilierea în situatii de criză personală.	automonitorizare; autocunoastere; jocuri de rol	
Evaluarea și monitorizarea progresului autocunoasterii personale	monitorizare, evaluarea progresului personal și autoevaluarea.	
Planuri de dezvoltare personală	realizarea și prezentarea planurilor individuale de dezvoltare.	
Proiecte de consiliere pentru dezvoltare personala a beneficiarilor vulnerabili și aplicații practice	prezentarea proiectelor de dezvoltare personala a beneficiarilor și aplicarea practică a cunoștințelor dobândite.	

Bibliografie

1. Angel, P. (coord.) (2008). Dicționar de coaching - concepte, practici, instrumente, perspective, Iași, Polirom
2. Avram, E. (2008). Psychology in a positive world - - resources for personal, organizational, and social development, București, Editura Universității din București
3. Bradberry, T. (2008). Inteligența emoțională - - tot ce trebuie să știi pentru a-ți folosi eficient EQ-ul (Emotional intelligence quick book: everything you need to know to put your EQ to work): București, Amaltea
4. Brinster, P. (2000). Terapia cognitivă, Teora, București
5. Butler-Bowdon, T. (2008). 50 de cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală. Ed. Meteor Press, București
6. Ciorbea, I. (2010). Personalitatea psihoterapeutului și procesul terapeutic, Iași, Polirom
7. Clark, D. & Beck, A. (2012). Terapia cognitivă a tulburărilor de anxietate, vol. I+II, trad M. Marian Mihăilaș, Ed. ASCR, Cluj-Napoca
8. Cottraux, Jean - 2003. Terapiile cognitive, Editura Polirom, Iași
9. Covey, S. (2009). Eficiența în 7 trepte sau Un abecedar al înțelepciunii (Seven Habits of Highly Effective People): București, Allfa
10. Daffințiu, I. & Vargha, J.L. (2005), Psihoterapii scurte, Ed. Polirom, Iași
11. David, D. (2017). Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale. Ed., Polirom, Iași
12. David, D. Szentagotai-Tatar, A. (2017). Tratat de psihologie pozitivă. Polirom, Iași
13. Dryden, W. & Di Giuseppe, R. (2012). Ghid de terapie rațional - emotivă și comportamentală, Editura ASCR, Cluj-Napoca
14. Dryden, W. (coord.) (2010). Manual de terapie individuală, Ed. Polirom, Iași
15. Egan, G. (1990). The Skilled Helper. A Systematic Approach to Effective Helping, Brooks/Cole Publishing Company, Pacific Grove, California
16. Ellis, A. & MacLaren C. (2018). Terapia rațional-emotivă și comportamentală. Ghidul terapeutului. Trad. și note Lavinia Urian, All, București
17. Faulkner, Ch. (Ed.) (2006). NLP și succesul (NLP. The new technology of achievement): București, Curtea Veche
18. Firth-Godbehere, R. (2022). O istorie a emoțiilor umane. Cum au construit sentimentele noastre lumea în care trăim. Trad. A. Cork, Ed. TREI, București
19. Frankl, V. (2018). Omul în căutarea sensului vieții. trad. F. Tudose, Ed. Vellant, București
20. Gherasim, R.L. (2009). Neajutorarea învățată. Concept și aplicații. Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
21. Gîrleanu, D.-T. (2002). Consiliere în asistența socială. Curs, Editura Universității « Al.I.Cuza » Iași
22. Goleman, D. (2001). Inteligența emoțională, Ed. Curtea Veche, București
23. Holdevici, I. (2010). Psihoterapia un tratament fără medicamente, Editura universitară, București
24. Ivey, A. Gluckstern, N., Bradford Ivey, M. (1999)/ Abilitățile consilierului. Abordare din perspectiva microconsilierii, (trad. Popa Simona), Ed. RisoPrint, Cluj
25. Leahy, R.L. & Holland, S.J. (2012). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR, Cluj-Napoca
26. Maslow, A.H. (2009). Motivație și personalitate. Cele șapte trepte ale piramidei motivației umane. Editura Trei, București
27. Mearns, D. & Thorne, B. (2010). Consilierea centrata pe persoană în acțiune, Trad. Constantinescu, M., Pînzaru, C., Tudose, M., Editura TREI, București
28. Mitrofan, I. (coord.) (2000). Orientare experiențială în psihoterapie. Dezvoltare personală, interpersonală, transpersonală, Ed. Sper, București
29. Mitrofan, L. (2007). Dezvoltarea personală - competență universitară transversală (o nouă paradigmă educațională), București, Editura Universității București
30. Nelson-Jones, R. (2009). Manual de consiliere. Ed. Trei, București
31. O'Brien, M. & Houston, G. (2009). Terapia integrativă. Ghid practic, Polirom, Iași
32. Payne, M. (2011). Teoria modernă a asistenței sociale, trad. Theodora E.D. Ene, Iasi, Polirom
33. Rogers, C. (2014), A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut. Traducere de: Anacana Mîndrilă-Sonetto; Cuvânt înainte de: Florentina Palada. Editura Trei, București
34. Sanders, P. (2002). First steps in counselling. A students' companion for basic introductory courses. 3rd edition, PCCS Books, Ross-on-Wye, UK
35. Satir, V. (2010). Arta de a făuri oameni. Psihologia familiei, trad. S. Reghintovschi, Ed. Trei, București
36. Șoitu, D. (2011). Consilierea, între profesie și serviciu social, în Tratat de asistență socială. Ediția a doua, G. Neamțu (coord.), Ed. Polirom, Iasi, pp. 581-611
37. Șoitu, D. (2012). Formarea viitorilor asistenți sociali pentru activitatea de consiliere, în Consilierea în asistența socială, H. Dumitrașcu (coord.), Ed. Polirom, Iași, pp. 43-63
38. Ștefan, C., Kallay, E. (2010). Dezvoltarea competențelor emoționale și social la preșcolari. Ghid practic pentru părinți. Ed. ASCR, Cluj-Napoca
39. Style, C. (2015). Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați, trad. C.L. Olteanu, Ed. All, București
40. Thatchenkery, T. (2008). Inteligența apreciativă - - cum să descoperi calitățile de la temelia creativității și succesului (Appreciative intelligence - Seeing the mighty oak in the acorn): București, Codex
41. Turliuc, N. & Măirean, C. (2014). Psihologia traumei. Polirom, Iași
42. Vaughan Smith, J. (2018). De la terapeut la coach. Trad. A. Talzaman, Ed. TREI, București

Reviste de specialitate

- Analele Științifice ale Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași (serie nouă). Sociologie și asistență socială, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, ISSN print 2065-3131;
- Revista de asistență socială, SAS Universitatea București, Polirom
- British Journal of Social Work
- Practice
- European Journal of Social Work
- Journal of Adult Protection
- Journal of Practice Teaching & Learning
- Journal of Social Work
- Journal of Social Work Practice
- Research on Social Work Practice
- Social Work
- Social Work Education

Organizații profesionale

Colegiul Național al Asistentelor Sociale din România (www.cnasr.ro)
 Asociația Europeană a Școlilor de Asistență Socială (<https://eassw.org/>)
 Federația Internațională a Asistenților Sociali - IFSW: www.ifsw.org

Resurse video/audio online:

EASSW. Social Work Education Podcasts.

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina "Consiliere pentru dezvoltare personală" răspunde așteptărilor reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul programului de studiu.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		50
Curs	Forma de evaluare			Verificare practică
	Pondere			50
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Portofoliu	80	Da
		Verificare orală periodică	20	Da
Seminar / Laborator	Forma de evaluare			Verificare mixtă
	Pondere			50
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Autoevaluare	40	Da
		Studiu de caz	40	Da
Referat		20	Da	

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	50
	Forma de evaluare	Verificare mixtă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

Pentru curs:

Participarea activă, cu intervenții din bibliografia anunțată, la cel puțin două cursuri (20p)

Întocmirea și prezentarea portofoliului de dezvoltare personală (autocunoaștere, automonitorizare, abilități de viață, competențe cheie, management personal, plan de dezvoltare personală și profesională) (80p).

Pentru seminarii:

Pregătirea activă a cel puțin unul dintre primele patru seminarii (20p)

Realizarea unui plan de dezvoltare personală (40p)

Realizarea unui plan de dezvoltare pentru un beneficiar de servicii sociale / o persoană vulnerabilă (40p)

10.4 Standard minim de performanță

Realizarea planului de dezvoltare personală și a portofoliului final

Pregătirea, prezentarea rezultatelor și obținerea a minim 50% din punctaj.

Data completării,

Titular de curs,
Prof. Dr. DANIELA TATIANA SOITU

Titular de seminar,
Prof. Dr. DANIELA TATIANA SOITU

Data avizării în departament,

Director de departament,
Conf. Dr. MIHAELA RADOI