

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” Alba Iulia
1.2 Facultatea	de Drept și Științe Sociale
1.3 Departamentul	pentru Pregătirea Personalului Didactic
1.4 Domeniul de studii	Științe ale educației
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Management educational

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Managementul stresului profesional		Cod: ME 1206
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Igna Cornel Victor		
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Igna Cornel Victor		
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II
2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Op

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care 2.2 curs	1	din care 2.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din Planul de învățământ	28	din care 2.5 curs	14	din care 2.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					31
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat: <i>numărul de ore de tutorat este inclus în numărul de ore al activităților enumerate mai sus.</i>					-
Examinări: <i>numărul de ore pentru pregătirea examenelor este inclus în numărul de ore al activităților enumerate mai sus.</i>					-
Alte activități....					-
3.7. Total ore studiu individual				83	
3.8. Total ore din planul de învățământ				28	
3.9 Total ore pe semestru				111	
3.10 Numărul de credite				4	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Participare activă
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura bibliografiei recomandate • Documentare suplimentară • Elaborarea și susținerea prezentărilor/proiectelor planificate • Participare activă

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> - stăpânirea limbajului de specialitate și capacitatea de a comunica audienței de specialiști și nespecialiști rezultatele proiectelor, motivația deciziilor, concluziile evaluărilor, direcțiile acțiunilor viitoare; - cunoașterea și utilizarea metodologiei cercetării științifice în investigarea și soluționarea problemelor școlii și în elaborarea proiectelor de acțiune/dezvoltare;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> - capacitatea a mobiliza, a combina și utiliza în mod autonom cunoștințele și competențele generale și cele profesionale în acord cu diversele cerințe specifice unui anumit context, situații sau probleme;

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Conștientizarea statutului special al cercetării pedagogice – factor de progres în educație, atât la micro, cât și la macronivel educațional.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Să enumere principalele modalități de clasificare a cercetării pedagogice și să exemplifice diferitele tipuri și subtipuri • Să descrie designul unei cercetări pedagogice, să explice fiecare etapă și să îl exemplifice • Să elaboreze proiecte de cercetare pedagogică în care să se sesizeze interdependențele dintre titlul cercetării, ipoteza cercetării, variabilele independente și cele dependente și concluzii • Să definească următoarele concepte: eșantion, eșantion de subiecți, eșantion de conținut, eșantionare, sondaj statistic, reprezentativitate statistică • Să enumere modalități practice de realizare a eșantionării • Să enumere și să caracterizeze sistemul principalelor metode de colectare a datelor cercetării • Să explice principalele metode componente ale sistemului metodelor de măsurare a datelor cercetării • Să inventarieze și să exemplifice principalele metode de organizare și prezentare a datelor cercetării • Să evidențieze caracteristicile unui proiect de cercetare în științele educației • Să evidențieze principalele obstacole în implementarea unui proiect de cercetare în domeniul științelor educației

8. Conținuturi

Curs	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de stres; prezentare istorică, definiție	Prelegere, Dezbateri Problematizare	
2. Factorii de stres profesional și influența acestora. Clasificarea factorilor generatori de stres profesional. Factori de stres la nivel organizațional-managerial. Factori de stres la nivel operațional	Prelegere, Dezbateri, Exemple și studii de caz	
3. Efectele stresului asupra persoanei. Efecte la nivel biologic-	Prelegere,	

somatic; efecte la nivelul comportamentului (profesional); efecte la nivel cognitiv și afectiv	Dezbateri, Problematizare	
4. Mecanisme de adaptare la stres. Mecanisme de apărare și de coping: analiza comparativă. Adaptarea eficientă la stres vs. dificultăți de adaptare; analiza consecințelor asupra persoanei	Prelegere, Dezbateri, Învățare prin descoperire	
5. Perspective teoretice privind adaptarea la stres. Atribuire, locus of control, distorsiuni cognitive și efectele acestora. Stil de coping.	Prelegere, Dezbateri, Exemple și studii de caz	
6. Strategii de management a stresului. Strategii de prevenție. Strategii de intervenție la nivel cognitiv, tehnici de relaxare, schimbarea stilului de coping, antrenamentul asertiv, managementul timpului, etc	Prelegere, Dezbateri, Problematizare, Exemple și studii de caz	
7. Managementul stresului în organizații. Prevenirea stresului în organizații. Reducerea stresului profesional: intervenție și schimbare organizațională	Prelegere, Dezbateri, Exemple și studii de caz	

Bibliografie:

1. Radu, I. (1993). Introducere în psihologia contemporană, Ed. Gloria, Cluj-Napoca.
2. Derevenco P., Anghel I. & Baban A., (1992). Stresul în sănătate și boală – de la teorie la practică, Ed. Dacia, Cluj-Napoca.
3. Iamandescu B.I., (1993). Stresul psihic și bolile interne, Ed. All, Bucuresti.
4. Miclea, M. (1997). Stres și apărare psihică, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
5. Băban, A. (1998). Stres și personalitate, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
6. Goldberger, L. & Breznitz (1992). Handbook of Stress, NY: The Free Press.
7. Papari A. & Sîntion F. (2000). Psihologie Manageriala, Ed. Fundației Andrei Șaguna, Constanta.
8. Stress at Work, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health, DHHS (NIOSH) Publication No. 99–101.
9. Ursu, M. A. (2007). Stresul organizațional - modalitati de identificare, studiere, prevenire si combatere, Ed. Lumen, Iași.

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Stresul profesional. Definiție, cauze, efecte; analiza în context organizațional	Dezbateri Grupuri de discuții	
2. Analiza indicatorilor de stres la locul de muncă	Dezbateri Învățare prin descoperire Grupuri de discuții	
3. Efectele stresului la nivelul organizației (fiind analizate: cultura și climatul organizațional, interacțiunile sociale și profesionale, stilul de muncă, randamentul profesional, satisfacția angajaților, luarea deciziilor în organizație, etc)	Dezbateri Grupuri de discuții	
4. Personalitatea și stilurile de adaptare la stresul profesional	Dezbateri Grupuri de discuții	
5. Rolul managerului în gestionarea stresului profesional	Dezbateri Grupuri de discuții	
6. Rolul consilierii în gestionarea stresului profesional	Dezbateri Grupuri de discuții Învățare prin descoperire	
7. Analiza unor programe de management al stresului în organizații.	Dezbateri Învățare prin descoperire Grupuri de discuții	

Bibliografie

1. Brate, A. (2005). *Direcții de cercetare și strategii de management al stresului ocupațional*. Revista de sociologie, Ed. ULB Sibiu, nr. 1.
2. Papari A. & Sîntion F. (2000). *Psihologie Manageriala*, Ed. Fundației Andrei Șaguna, Constanta.
3. Ursu, M. A. (2007). *Stresul organizațional - modalități de identificare, studiere, prevenire și*

combatere, Ed. Lumen, Iași.

4. Băban, A. (1998). *Stres și personalitate*, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
5. Goldberger, L. & Breznitz (1992). *Handbook of Stress*, NY: The Free Press
6. Bell, A. (2007). *Gestionarea conflictelor în organizații*. Iași: Ed. Polirom.
7. Bogathy, Z. (2007). *Manual de tehnici și metode în psihologia muncii și organizațională*. Iași: Ed. Polirom.
8. Holdevici, I. & Neacșu, V. (2008). *Sisteme de psihoterapie și consiliere psihologică*, Ed. Kullusys, București.

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Volumul și corectitudinea cunoștințelor	Lucrare scrisă	40
	Rigoarea științifică a limbajului	Lucrare scrisă	10
	Organizarea conținutului	Lucrare scrisă	10
	Originalitatea	Lucrare scrisă	10
10.5 Seminar/laborator	Susținerea unui proiect	Fișă de evaluare seminar	20
	Participare activă la seminarii	Fișă de evaluare seminar	10
10.6 Standard minim de performanță			
• 50% rezultat după însumarea punctajelor ponderate conform pct.10.3.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în Departament

Semnătura Directorului de Departament
