

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2 Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științele Educației
1.3 Departamentul	Departamentul de Pedagogie și Didactică Aplicată
1.4 Domeniul de studii	Științele Educației
1.5 Ciclul de studii	Masterat (MA)
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Masterat didactic în limba maghiară (trunchi comun) toate specializările de masterat didactic din UBB
1.7 Forma de învățământ	ZI

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Comunicare eficientă și managementul emoțiilor						
2.2 Titularul activităților de curs	dr. Illyés Magda, lector universitar						
2.3 Titularul activităților de seminar	dr. Illyés Magda, lector universitar						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	PP

### 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	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual		52			
3.8 Total ore pe semestru		80			
3.9 Numărul de credite		3			

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• nu sunt
4.2 de competențe	• nu sunt

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• proiector, laptop/calculator, cariocă, tablă albă
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• proiector, laptop/calculator, cariocă, tablă

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>transferul procedurilor specifice domeniului de cunoaștere studiat la nivelul licenței într-o metodologie didactică relevantă pentru disciplina școlară respectivă;</li> <li>identificarea problemelor în învățare/predare/evaluare la nivelul grupurilor de elevi și proiectarea de soluții pentru rezolvarea acestora;</li> <li>aplicarea de proiecte de cercetare la nivelul clasei/școlii pentru optimizarea procesului didactic și dezvoltarea competențelor metacognitive;</li> <li>comunicarea experiențelor de cercetare/învățare către diferiți parteneri în cadrul comunității educaționale;</li> <li>angajarea în activități de promovare a unor practici și experiențe didactice cu impact social și etic, în perspectivă mono- și transdisciplinară.- și transdisciplinară</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vedere formării și dezvoltării profesionale continue

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea aptitudinilor și competențelor personale necesare procesului educațional eficient.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Studentii să însușească:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>bazele comunicării eficiente și a managementului conflictelor.</li> <li>elementele de bază a copingului cu stresul.</li> <li>tehnici de colaborare în grup.</li> <li>metode eficiente pentru managementul emoțiilor</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Modelele comunicării educaționale	Prelegere, explicație, conversație	
2. Formele comunicării 1: verbală	Prelegere, explicație, conversație	
3. Formele comunicării 2: nonverbală	Prelegere, explicație, conversație	
4. Dimensiuni ale comunicării nonverbale în relație cu cea verbală	Prelegere, explicație, conversație, metode cooperante	
5. Blocaje în comunicare	Prelegere, explicație, conversație	
6. Tehnici de optimizare a comunicării în context educațional	Prelegere, explicație, conversație, metode cooperante	
7. Asertivitate și managementul conflictelor	Prelegere, explicație, conversație	
8. Emoțiile de bază	Prelegere, explicație, conversație	
9. Rolul emoțiilor în procesul educativ	Prelegere, explicație, conversație	
10. Metode și instrumente de identificare a problemelor / provocărilor psihoafective din mediul educațional	Prelegere, explicație, conversație	

11. Anxietatea și moduri de gestionare a anxietății	Prelegere, explicație, conversație	
12. Eficientizarea strategiilor de relaționare: cadru didactic - elev - părinte	Prelegere, explicație, conversație	
13. Strategii de intervenție primară (preventiv-corective) în managementul emoțiilor și comportamentelor din mediul educațional.	Prelegere, explicație, conversație	
14. Recapitulare	Metode cooperante	

#### Bibliografie

1. BALOGH László, TÓTH László (szerk.), Fejezetek a pedagógiai pszichológia köréből, Neumann Kht, Budapest, 2005.
2. CARVER, C., SCHEIER, M., Személyiségpszichológia, Osiris, Budapest, 2002.
3. FORGÁCS J., A társas érintkezés pszichológiája, Kairosz, é.n.
4. HORVÁTH-SZABÓ K., VIGASSYNE DEZSÉNYI K., Az agresszió kezelése, Szociális és Családügyi Minisztérium, 2001.
5. KLEIN S., Vezetés- és szervezetpszichológia, Edge Kiadó, 2009.
6. ROSENBERG, Marshall B., A szavak ablakok vagy falak. Az erőszakmentes kommunikáció. Budapest 2001.
7. RUDAS J., Delfi örökösei, Dico Kiadó – Új Mandátum Kiadó, 2004.
8. RUDAS, J., Önismereti csoportok, Animula, 2001.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Exerciții de comunicare: comunicare verbală și nonverbală	Conversație, exerciții	2 seminarii
2. Exerciții de comunicare: obstacole în comunicare	Conversație, exerciții	1 seminar
3. Exerciții de rezolvare a conflictelor: comunicare nonviolentă	Conversație, exerciții, simulare	2 seminarii
4. Exerciții de rezolvare a conflictelor: asertivitate	Conversație, exerciții, simulare	2 seminarii
5. Recunoașterea emoțiilor de bază	Conversație, exerciții, simulare	1 seminar
6. Exerciții de empatie: feedbackul empatic	Conversație, exerciții, metode cooperante	2 seminarii
7. Gestionarea anxietății: exerciții	Prelegere, explicație, conversație	2 seimnarii
8. Metode de prevenție: studii de caz	Conversație, exerciții, simulare	2 seminarii

#### Bibliografie

1. BALOGH László, TÓTH László (szerk.), Fejezetek a pedagógiai pszichológia köréből, Neumann Kht, Budapest, 2005.
2. CARVER, C., SCHEIER, M., Személyiségpszichológia, Osiris, Budapest, 2002.
3. FORGÁCS J., A társas érintkezés pszichológiája, Kairosz, é.n.
4. HORVÁTH-SZABÓ K., VIGASSYNE DEZSÉNYI K., Az agresszió kezelése, Szociális és Családügyi Minisztérium, 2001.
5. KLEIN S., Vezetés- és szervezetpszichológia, Edge Kiadó, 2009.
6. ROSENBERG, Marshall B., A szavak ablakok vagy falak. Az erőszakmentes kommunikáció. Budapest 2001.
7. RUDAS J., Delfi örökösei, Dico Kiadó – Új Mandátum Kiadó, 2004.
8. RUDAS, J., Önismereti csoportok, Animula, 2001.

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

- Conținutul disciplinei vizează însușirea acelor cunoștințe și dezvoltarea acelor competențe, care sunt necesare unui profesor pentru gestionarea eficientă a emoțiilor și a conflictelor.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Analiza unor situații concrete	3 referate	30%
	Cunoașterea fenomenelor și termenilor învățați, aplicarea acestora	Examen scris	20%
10.5 Seminar/laborator	Exerciții de comunicare și gestionare a emoțiilor	Activitatea de seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Studentii trebuie să obțină o nota de minim 5 la toate trei criteriile de evaluare.			

Data completării  
15 aprilie 2023

Semnătura titularului de curs  
dr. Illyés Magda

Semnătura titularului de seminar  
dr. Illyés Magda

Data avizării în departament  
20 aprilie 2023

Semnătura directorului de departament  
dr. Péntek Imre