



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	
1.3. Departamentul	Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic
1.4. Domeniul de studii	Psihologie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Psihologie

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Dezvoltarea competențelor socio-emoționale la tineri și adulți						
2.2. Titularul activităților de curs	MOGONEA FLORENTINA						
2.3. Titularul activităților de laborator	MOGONEA FLORENTINA						
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DS/DOP

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					19 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități.....					1
3.7. Total ore studiu individual	19				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Psihologia personalității • Psihologia dezvoltării (Psihologia adolescentului și adultului)
4.2. de competențe	• Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă, gândire critică

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• On site
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• On site

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: 1. raportează principalele teorii despre relații sociale/interacțiuni, necesare în interacțiunea cu clientul. 2. analizează mecanismele psihologice ale reglării emoționale și impactul acestora asupra comportamentului uman. 3. identifică pertinent principalele caracteristici asociate sănătății mentale și bunăstării psihologice, funcționării și dezvoltării normotipice și atipice, precum și condițiile lor prealabile, în cadrul interacțiunii cu beneficiarii serviciilor psihologice.
Abilități	Studentul/Absolventul: 1. analizează critic informațiile din literatura științifică și alte surse disponibile, atunci când furnizează servicii psihologice clienților. 2. evaluează impactul competențelor socio-emoționale asupra sănătății mintale și performanței în diverse medii (educațional, profesional, social). 3. aplică principiile și standardele deontologice în procesul de evaluare psihologică, utilizând proceduri și instrumente validate, conform reglementărilor și ghidurilor stabilite de organisme profesionale reprezentative ale domeniului.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 1. utilizează coerent norme, standarde și metodologii specifice în proiectarea demersurilor de diagnoză psihologică. 2. deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională, pe care le va aplica în relația cu beneficiarul serviciilor psihologice.

7. Conținuturi

7.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în problematica disciplinei.		2 ore
2. Definirea și importanța competențelor socio-emoționale	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
3. Modele teoretice ale inteligenței emoționale	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
4. Dezvoltarea socio-emoțională la tineri	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
5. Factori care influențează dezvoltarea competențelor socio-emoționale	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
6. Autocunoașterea și autoreglarea emoțională	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
7. Stima de sine și succesul	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația,	2 ore

	organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	
8. Impactul rețelelor sociale asupra competențelor socio-emotionale	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
9. Impactul competențelor socio-emotionale asupra sănătății mintale	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
10. Starea de bine	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
11. Lucrul în echipă și cooperarea. Exersarea competențelor socio-emotionale	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
12. Evaluarea competențelor socio-emotionale la tineri și adulți	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
13. Intervenții și programe educaționale pentru dezvoltarea competențelor socio-emotionale	expunerea interactivă, demonstrația cu materiale video, problematizarea, explicația, organizatori grafici, prezentarea PowerPoint	2 ore
14. Recapitulare	scheme cognitive, conversația, explicația	2 ore

Bibliografie:

1. Barry, H. (2018). *Emotional Resilience How to safeguard your mental health*. Orion Publishing Co.
2. Bodanis, H. (2024). *Social Emotional Learning for Young Adults: Master Mindfulness, Emotional Intelligence and Empathy for Success in College and Life*. Routledge.
3. Durlak, J.A. (2025). *Handbook of Social and Emotional Learning*, second edition. Guilford Pubn.
4. Gardner, H. (2022). *Inteligențele multiple – noi perspective*. București: Curtea Veche.
5. Goleman, D. (2021). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.
6. Herzog, M. (2020). How to define the adult in 2020? *International Journal of Business and Social Science Research*, 1(3). DOI: <https://doi.org/10.47742/ijbssr.v1n3p1>
7. Humphrey, N. (2020). *Social and Emotional Learning*. Routledge.
8. Ilie, V. (2017). *Adolescența și tinerețea: repere în cunoașterea psihopedagogiei vârstelor*. Craiova: Editura Universitaria.
9. Kelly, A. (2017). *Talkabout for Teenagers: Developing Social and Emotional Communication Skills*. Routledge.
10. Lupu, D.A. (2019). *Dezvoltarea încrederii în sine. Ghid practic*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. E-book integral. Disponibil: <http://www.editura.ubbcluj.ro/bd/ebooks/pdf/2461.pdf>
11. McLaren, K. (2025). *Limbajul emoțiilor*. București: Editura Herald.
12. Mogonea, F. (2018). *Adolescența, tinerețea și vârsta adultă. Caracteristici, tulburări, modalități de intervenție psihopedagogică*. Craiova: Editura Universitaria, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
13. Neacșu, I. (2020). *Educația emoțional-afectivă. Noi explorări, noi strategii*. Iași: Polirom.

14. Sava, S. (2019). *Educația adulților. Baze teoretice și repere practice*. Iași: Polirom.
15. Vaida, S. (2023). *Dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Partea I: Auto-conștientizarea și respectul față de ceilalți*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
16. Vaida, S. (2023). *Dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Partea a II-a: Relationarea cu ceilalți și orientarea spre schimbare*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.

7.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Introducere în problematica disciplinei. Evaluarea reprezentărilor inițiale	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
2. Rolul competențelor socio-emoționale în prevenirea problemelor de sănătate mintală Autoreglarea emoțională în contexte de stres	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
3. Impactul inteligenței emoționale în educație și în relațiile profesor-elev	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
4. Aplicarea tehnicilor de mindfulness în dezvoltarea competențelor socio-emoționale	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
5. Factorii culturali și sociali care influențează dezvoltarea competențelor socio-emoționale	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
6. Metode și instrumente de autocunoaștere	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
7. Instrumente pentru dezvoltarea stimei de sine	problematizarea, dezbateră, studiul de caz, simularea, exercițiul,	2 ore

	reflecția, harta cognitivă, tabelul T, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	
8. Impactul rețelelor sociale asupra competențelor socio-emotionale	problematizarea, dezbaterea, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
9. Impactul competențelor socio-emoționale asupra sănătății mintale	problematizarea, dezbaterea, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, tabelul T, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
10. Tehnici de dezvoltare a stării de bine	problematizarea, dezbaterea, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, tabelul T, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
11. Comunicarea asertivă – condiție a activității de/in grup	problematizarea, dezbaterea, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, tabelul T, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
12. Evaluarea competențelor socio-emoționale la tineri	problematizarea, dezbaterea, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
13. Provocări și soluții în dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale adulților	problematizarea, dezbaterea, studiul de caz, simularea, exercițiul, reflecția, harta cognitivă, alți organizatori grafici, posterul, grile de autoevaluare, instrumente de grafică digitală și editare video, eseul, studii de caz, jocuri de rol, videoclipuri educaționale	2 ore
14. Recapitulare, sinteze	scheme cognitive, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
Bibliografie:		

1. Barry, H. (2018). *Emotional Resilience How to safeguard your mental health*. Orion Publishing Co.
2. Bodanis, H. (2024). *Social Emotional Learning for Young Adults: Master Mindfulness, Emotional Intelligence and Empathy for Success in College and Life*. Routledge.
3. Durlak, J.A. (2025). *Handbook of Social and Emotional Learning*, second edition. Guilford Pubn.
4. Gardner, H. (2022). *Inteligențele multiple – noi perspective*. București: Curtea Veche.
5. Goleman, D. (2021). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.
6. Herzog, M. (2020). How to define the adult in 2020? *International Journal of Business and Social Science Research*, 1(3). DOI: <https://doi.org/10.47742/ijbssr.v1n3p1>
7. Humphrey, N. (2020). *Social and Emotional Learning*. Routledge.
8. Ilie, V. (2017). *Adolescența și tinerețea: repere în cunoașterea psihopedagogiei vârstelor*. Craiova: Editura Universitaria.
9. Kelly, A. (2017). *Talkabout for Teenagers: Developing Social and Emotional Communication Skills*. Routledge.
10. Lupu, D.A. (2019). *Dezvoltarea încrederii în sine. Ghid practic*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. E-book integral. Disponibil: <http://www.editura.ubbcluj.ro/bd/ebooks/pdf/2461.pdf>
11. McLaren, K. (2025). *Limbajul emoțiilor*. București: Editura Herald.
12. Mogonea, F. (2018). *Adolescența, tinerețea și vârsta adultă. Caracteristici, tulburări, modalități de intervenție psihopedagogică*. Craiova: Editura Universitaria, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
13. Neacșu, I. (2020). *Educația emoțional-afectivă. Noi explorări, noi strategii*. Iași: Polirom.
14. Sava, S. (2019). *Educația adulților. Baze teoretice și repere practice*. Iași: Polirom.
15. Vaida, S. (2023). *Dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Partea I: Auto-conștientizarea și respectul față de ceilalți*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
16. Vaida, S. (2023). *Dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Partea a II-a: Relationarea cu ceilalți și orientarea spre schimbare*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.

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

Datele asimilate în urma parcurgerii acestei fișe pot fi folosite ca suport de către studenți în studiul disciplinelor din cadrul Programului de licență: Psihologie.

Conținutul cursului este în consens cu așteptările comunității academice, al angajatorilor din învățământul preuniversitar, cercetare; valorifică optim și creativ potențialul fiecărui student în cadrul orelor de seminar, chiar și pentru sistemul "on line".

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	-corectitudinea și completitudinea rezolvării sarcinilor -participare activă la discuții, dezbateri	Evaluare continuă, prin rezolvarea unor sarcini pe parcursul semestrului: teste rapide, lucrări individuale	20%
	-capacitatea de a aplica în practică noțiunile, cunoștințele și modelele teoretice -capacitatea de a valorifica gândirea critică, reflexivă, creativă	Evaluare finală: examen scris	50%
9.5. Seminar/laborator	-corectitudinea și completitudinea rezolvării sarcinilor. -participare activă la	Evaluare continuă, prin rezolvarea unor sarcini pe parcursul semestrului: teste rapide, lucrări	10%

	discuții, dezbateri	individuale	
	-respectarea structurii recomandate -utilizarea corectă a noțiunilor, teoriilor și modelelor teoretice -originalitatea lucrării	-Lucrare aplicativă/Proiect: <i>Realizarea unui instrument pentru dezvoltarea competenței socio-emoționale</i>	20%
9.6. Standard minim de performanță Obținerea notei 5			
Nota finală se compune din: a. punctajul obținut la examenul derulat față în față, în proporție de 50%; b. activitatea desfășurată pe parcursul semestrului, la curs și seminar – 30% b. evaluarea sarcinii aplicative de seminar 20%; Condițiile pentru promovarea examenului sunt: minim 5 puncte din nota finală (punctaj reunit: evaluare activitate curs și seminar).			

Data completării

Semnătura titularului

. Semnătura directorului de departament,