

## FIȘA DISCIPLINEI

**Anul universitar 2024-2025**

**Anul de studiu I / Semestrul II**

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	de Istorie, Litere și Științe ale Educației
1.3. Departamentul	Departamentul pentru Pregătire a Personalului Didactic
1.4. Domeniul de studii	Științe ale Educației
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii/calificarea*	Management educațional / Consilier învățământ, cod COR: 235103; Expert învățământ, cod COR: 235104; Inspector școlar, cod COR: 235105

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Managementul stresului profesional			2.2. Cod disciplină	ME 1207		
2.3. Titularul activității de curs							
2.4. Titularul activității de seminar / laborator							
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)	Op

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități .....					0

3.7. Total ore studiu individual	83
3.8. Total ore din planul de învățământ	42
3.9. Total ore pe semestru	125
3.10. Numărul de credite	5

### 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	Participare activă
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Lectura bibliografiei recomandate Documentare suplimentară Elaborarea și susținerea prezentărilor/proiectelor planificate Participare activă

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<b>CPI. Analizează sistemul de educație</b>
Competențe transversale	<b>CT3. Gestionează evoluția personală</b>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conștientizarea importanței stresului profesional – factor de regres în educație, atât la micro, cât și la macronivel educațional.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să distingă principalele modalități de clasificare a stresului</li> <li>Să descrie mecanismul de formare a stresului</li> <li>Să cunoască principalele tipuri de efecte ale stresului asupra persoanei</li> <li>Să definească mecanismele de adaptare la stres</li> <li>Să cunoască și să elaboreze strategii de gestionare a stresului</li> <li>Să cunoască efectele stresului în organizații</li> </ul>

## 8. Conținuturi\*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<p><b>1. Conceptul de stres; prezentare istorică, definiție</b></p> <p><b>2. Factorii de stres profesional și influența acestora.</b> Clasificarea factorilor generatori de stres profesional. Factori de stres la nivel organizațional-managerial. Factori de stres la nivel operațional</p> <p><b>3. Efectele stresului asupra persoanei.</b> Efecte la nivel biologic-somatic; efecte la nivelul comportamentului (profesional); efecte la nivel cognitiv și afectiv</p> <p><b>4. Mecanisme de adaptare la stres.</b> Mecanisme de apărare și de coping: analiza comparativă. Adaptarea eficientă la stres vs. dificultăți de adaptare; analiza consecințelor asupra persoanei</p> <p><b>5. Perspective teoretice privind adaptarea la stres.</b> Atribuire, locus of control, distorsiuni cognitive și efectele acestora. Stil de coping.</p> <p><b>6. Strategii de management a stresului.</b> Strategii de prevenție. Strategii de intervenție la nivel cognitiv, tehnici de relaxare, schimbarea stilului de coping, antrenamentul asertiv, managementul timpului etc.</p> <p><b>7. Managementul stresului în organizații.</b> Prevenirea stresului în organizații. Reducerea stresului profesional: intervenție și schimbare organizațională</p>	<p>Prelegere, Dezbateri,</p> <p>Problematizare Prelegere, Dezbateri, Exemple și studii de caz</p> <p>Prelegere, Dezbateri, Problematizare</p> <p>Prelegere, Dezbateri, Învățare prin descoperire</p> <p>Prelegere, Dezbateri, Exemple și studii de caz</p> <p>Prelegere, Dezbateri Exemple și studii de caz</p> <p>Prelegere, Dezbateri, Exemple și studii de caz</p>	<p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p>
<b>Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Derevenco P., Anghel I. &amp; Baban A., (1992). Stresul în sănătate și boală – de la teorie la practică, Ed. Dacia, Cluj-Napoca. (capitolele 3 și 5)</li> <li>Janis, I.L. (1971). Stress and frustration. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.</li> <li>Cebanu (Slutu), L., Bogdan M. (2022) ,Strategii de gestionare a situațiilor de stres la inovare a cadrelor didactice la locul de muncă. In: Materialele Conferinței Republicane a Cadrelor Didactice: Managementul educațional. Pedagogia școlii superioare, Ed. 5, 26-27 februarie 2022, Chișinău. Chișinău: Tipografia Universității de Stat din Tiraspol, Vol.6, pp. 21-27. ISBN 978-9975-76-382-0..</li> <li>Cungi, C. (2003). Cum putem scăpa de stres. Iași: Polirom. (capitole: Cum acționează stresul; Ce este stresul?)</li> <li>Ene, S. (2005). Cum reacționăm la stres: tulburări psihice somatoforme și disociative. Iași: Polirom (capitole: Tulburarea somatoforma; Tulburarea de depersonalizare; Tulburarea disociativă a identității)</li> <li>Legeron, P. (2003). Cum ne apărăm de stres. București: Editura Trei (capitole: 11. Psihologia stresului; 15. Costul stresului)</li> <li>Olinescu, R. (2004). Despre emoții și stres. București: 100+1 Gramar</li> <li>Andreescu, A. (2006) Managementul stresului profesional. București: MAI (capitole: 18.Cum să gândim rațional; 20.Cum să facem față persoanelor dificile) <a href="https://www.researchgate.net/profile/Stefan_Lita/publication/317185484_Managementul_stresului_profesional_ghid_pentru_personalul_din_domeniul_ordinii_si_sigurantei_publice/links/592d78c10f7e9beee728cb6d/Managementul-stresului-profesional-ghid-pentru-personalul-din-domeniul-ordinii-si-sigurantei-publice.pdf">https://www.researchgate.net/profile/Stefan_Lita/publication/317185484_Managementul_stresului_profesional_ghid_pentru_personalul_din_domeniul_ordinii_si_sigurantei_publice/links/592d78c10f7e9beee728cb6d/Managementul-stresului-profesional-ghid-pentru-personalul-din-domeniul-ordinii-si-sigurantei-publice.pdf</a></li> <li>Goupil, G. (1991). Hans Selye: Înțelepciunea stresului. București: Coresi</li> <li>Igna Cornel Victor. Managementul stresului profesional. Suport curs</li> </ol>		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Stresul profesional. Definiție, cauze, efecte; analiză în context organizațional</li> <li>Analiza indicatorilor de stres la locul de muncă</li> </ol>	<p>Dezbateri, Grupuri de discuții.</p> <p>Dezbateri, Grupuri de discuții, Învățare</p>	<p>4 ore</p> <p>4 ore</p>

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.)	prin descoperire Dezbateri, Grupuri de discuții.	4 ore
4. Personalitatea și stilurile de adaptare la stresul profesional	Dezbateri, Grupuri de	4 ore

5. Rolul managerului în gestionarea stresului profesional	discuții, Învățare prin descoperire Dezbateri, Grupuri de discuții.	4 ore
6. Rolul consilierii în gestionarea stresului profesional	Dezbateri, Grupuri de discuții.	4 ore
7. Analiza unor programe de management al stresului în organizații.	Dezbateri, Grupuri de discuții.	4 ore

1. Brate, A. (2005). *Direcții de cercetare și strategii de management al stresului ocupațional*. Revista de sociologie, Ed. ULB Sibiu, nr. 1.
2. Bell, A. (2007). *Gestionarea conflictelor în organizații*. Iași: Ed. Polirom. (capitol: Abuzul verbal, sanatatea și productivitatea)
3. Cebanu (Slutu), L., Bogdan M. (2022). Strategii de gestionare a situațiilor de stres la inovare a cadrelor didactice la locul de muncă. In: *Materialele Conferinței Republicane a Cadrelor Didactice: Managementul educațional*. Pedagogia școlii superioare, Ed. 5, 26-27 februarie 2022, Chișinău. Chișinău: Tipografia Universității de Stat din Tiraspol, Vol.6, pp. 21-27. ISBN 978-9975-76-382-0.
4. Holdevici, I. & Neacșu, V. (2008). *Sisteme de psihoterapie și consiliere psihologică*, Ed. Kullusys, București. pag. 65- 107
5. Igna, Cornel Victor. *Managementul stresului profesional*. Suport curs. UAB, 2022.

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

*Necesitatea creșterii nivelului de înțelegere și gestionare a factorilor de stres în educație pentru a putea îmbunătăți soluționarea unora dintre problemele profesionale*

**10. Evaluare**

Tip 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	15
	Organizarea conținutului	Lucrare scrisă	15
	Originalitatea	Lucrare scrisă	10
10.5 Seminar/laborator	Susținerea unui proiect	Fișă de evaluare seminar	20
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

25.09.2024

Data avizării în Departament

Semnătura Directorului de

Departament 30.09.2024

Conf. univ. dr. Ioana Todor

