

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Științe ale Educației
Departamentul	Departamentul de Științe ale Educației
Domeniul de studii	Științe ale educației
Ciclul de studii	Master
Programul de studii/calificarea	Consiliere școlară și educație emoțională

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIE POZITIVĂ ȘI EDUCAȚIE				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Aurora Adina COLOMEISCHI				
Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Aurora Adina COLOMEISCHI				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DSI
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DA

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	1	Seminar	1	Laborator	0	Proiect	0
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar	14	Laborator	0	Proiect	0

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	29
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	28
II d) Tutoriat	5
III Examinări	3
IV Alte activități:	4

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	90
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi, soft-uri educaționale, materiale pentru aplicații, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; soft-uri educaționale, manuale
Desfășurare aplicații	Seminar • PC, videoproiector, suporturi electronice pentru aplicații, prezentări PPT sau Prezi, soft-uri educaționale, materiale pentru aplicații, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; soft-uri educaționale, manuale și materiale auxiliare utilizate pentru aplicații specifice; referatul etc

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C4. Gestionarea relațiilor de comunicare în cadrul grupurilor școlare/extrașcolare prin utilizarea adecvată a strategiilor de consiliere • C5. Dezvoltarea personală și a carierei elevilor prin intermediul strategiilor de consiliere și
-------------------------	---

	educație emoțională • C6. Elaborarea de analize, studii și cercetări și valorificarea acestora în practica profesională
Competențe transversale	

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

Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și aplicarea principiilor psihologiei pozitive în școală
Obiective specifice	Înțelegerea conceptelor cheie ale psihologiei pozitive și operarea cu acestea Înțelegerea și utilizarea tehnicilor psihologiei pozitive în viața personală Recunoașterea propriilor virtuți în contextul dezvoltat de psihologia pozitivă Identificarea modalităților de cultivare a virtuților-punctelor tari în școală

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Introducere în psihologia pozitivă. Istoricul psihologiei pozitive	2	Ex. expunerea, prelegerea, prelegerea cu oponent,	
2. Abordări centrate pe emoții: Starea de bine subiectivă Emoții pozitive. Rolul lor în educație	2	prelegerea-dezbatere,	
3. Conceptul de flux. Starea de flux. Psihologia pozitivă și inteligență emoțională	2	prelegerea intensificată,	
4. Reziliență și dezvoltare. Modalități de promovare a rezilienței în școală	2	problematizarea, conversația,	
5. Psihologia pozitivă: virtuți, trăsături pozitive de caracter (puncte forte)	4	demonstrația	
6. Promovarea stării de bine în școală	2		

Bibliografie generala

- Ben- Shahr, Tal. (2009). Fii fericit!. București, editura Curtea Veche
- Blum, Roseline. (2011). Psihologia pozitivă. București, Editura Lider
- Boniwell, Illona. (2006). Positive psychology in a nutshell. London, Hertford.
- Csikszentmihalyi, Mihaly, Rathunde, Kevin și Whalen, Samuel. (1993). Talented Teenegers: The Roots of Success and Failure. Cambridge: University Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2006) Afaceri bune: leadership, flux și gândire pozitivă. București. Editura Curtea Veche
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2007). Starea de flux. București: Editura Curtea Veche.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2008). Flux. Psihologia fericirii. București: Editura Humanitas
- Diener, Ed și Diener, Robert. (2008). Happiness-unlocking the mysteries of psychological wealth. Blackwell Publishing.
- Furlong (ed.) (2009). Handbook of positive psychology in schools. Taylor and Francis
- Gilbert, Daniel . (2009). În căutarea fericirii. București, Curtea Veche.
- Hupert, F, Baylis, N, Keverne, B. (2007). The Science of Well-Being. Oxford University Press.
- Lyubomirsky, Sonja. (2010). Cum să fii fericit. O abordare științifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești. București, AMSTA Publishing.
- Maslow, Abraham. (2008). Motivație și personalitate. București, Editura TREI
- Petrides, K.V și Furnham, A. (2001). Trait Emotinal Intelligence. Psychometric Investigation with reference to Established Trait Taxonomy în European Journal of Personality, nr. 15, pp.425 – 448.
- Petrides, K.V., Furnham, A., Frederikson, B. (2004). Emotional Intelligence în The Psychologist, vol. 17, nr. 10, pp.574 – 577.
- Rogers, Carl. (2008). A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut. București: Editura Trei.
- Seligman, Martin. (2004). Optimismul se învață. Știința controlului personal. București: Editura Humanitas
- Seligman, Martin. (2007). Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită, București: Humanitas.
- Szentagotai-Tatar, A, David.,D. (2017) (coord.). (2017). Tratat de psihologie pozitivă. Polirom. Iasi.
- Sinclair, Margaret. (2004). Learning to Live Together: Building Skills, Values and Attitudes for the Twenty-first Century. Geneva: UNESCO, International Bureau of Education.
- Snyder, C. R. și Lopez, Shane. (2005). Handbook of Positive Psychology. Oxford: University Press.
- Zlate, Mielu. (1999). Eul și personalitatea. București: Editura Trei
- Zlate, Mielu. (coord.). (2001). Psihologia la răspântia mileniilor. Iași: Editura Polirom

Bibliografia cursului (5 titluri)

1. Szentagotai-Tatar, A, David.,D. (2017) (coord.). (2017). Tratat de psihologie pozitiva. Polirom. Iasi.
2. Blum, Roseline. (2011). Psihologia pozitivă. București, Editura Lider
3. Csikszentmihalyi, Mihaly. (2008). Flux. Psihologia fericirii. București: Editura Humanitas
4. Seligman, Martin. (2007). Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită, București: Humanitas.
5. Snyder, C. R. și Lopez, Shane. (2005). Handbook of Positive Psychology. Oxford: University Press Blum, Roseline. (2011). Psihologia pozitivă. București, Editura Lider
6. Zlate, Mielu. (coord). (2001). Psihologia la răspântia mileniilor. Iași: Editura Polirom

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Starea de bine subiectivă. Fericirea.	2	exercițiul,	
2. Educarea emoțiilor pozitive	2	conversația,	
3. Modele ale stării de bine - PERMA – Seligman, Ryff	2	demonstrația,	
4. Rolul relațiilor interpersonale în dezvoltare	4	experimentul,	
5. Virtuți umane și trăsături pozitive de caracter. (Inventarul VIA- Seligman, Peterson). Aplicații	2	dezbaterea,	
6. Proiectarea de activități educative care respectă principiile psihologiei pozitive		expunerea,	
		problematizarea,	
		proiectul, lucrări practice, joc de rol	

Bibliografie generala

1. Ben- Shahr, Tal. (2009). Fii fericit!. București, editura Curtea Veche
2. Blum, Roseline. (2011). Psihologia pozitivă. București, Editura Lider
3. Boniwell, Illona. (2006). Positive psychology in a nutshell. London, Hertford.
4. Csikszentmihalyi, Mihaly, Rathunde, Kevin și Whalen, Samuel. (1993). Talented Teenegers: The Roots of Success and Failure. Cambridge: University Press.
5. Csikszentmihalyi, Mihaly. (2006) Afaceri bune: leadership, flux si gandire pozitiva. București. Editura Curtea Veche
6. Csikszentmihalyi, Mihaly. (2007). Starea de flux. București: Editura Curtea Veche.
7. Csikszentmihalyi, Mihaly. (2008). Flux. Psihologia fericirii. București: Editura Humanitas
8. Diener, Ed si Diener, Robert. (2008). Happiness-unlocking the mysteries of psychological wealth. Blackwell Publishing.
9. Furlong (ed.) (2009). Handbook of positive psychology in schools. Taylor and Francis
10. Gilbert, Daniel . (2009). In căutarea fericirii. București, Curtea Veche.
11. Hupert, F, Baylis, N, Keverne, B. (2007). The Science of Well-Being. Oxford University Press.
12. Lyubomirsky, Sonja. (2010). Cum să fii fericit. O abordare științifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești. București, AMSTA Publishing.
13. Maslow, Abraham. (2008). Motivație și personalitate. București, Editura TREI
14. Petrides, K.V și Furnham, A. (2001). Trait Emotinal Intelligence. Psychometric Investigation with reference to Established Trait Taxonomy în European Journal of Personality, nr. 15, pp.425 – 448.
15. Petrides, K.V., Furnham, A., Frederikson, B. (2004). Emotional Intelligence în The Psychologist, vol. 17, nr. 10, pp.574 – 577.
16. Rogers, Carl. (2008). A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut. București: Editura Trei.
17. Seligman, Martin. (2004). Optimismul se învață. Știința controlului personal. București: Editura Humanitas
18. Seligman, Martin. (2007). Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită, București: Humanitas.
19. Szentagotai-Tatar, A, David.,D. (2017) (coord.). (2017). Tratat de psihologie pozitiva. Polirom. Iasi.
20. Sinclair, Margaret. (2004). Learning to Live Together: Building Skills, Values and Attitudes for the Twenty-first Century. Geneva: UNESCO, International Bureau of Education.
21. Snyder, C. R. și Lopez, Shane. (2005). Handbook of Positive Psychology. Oxford: University Press.
22. Zlate, Mielu. (1999). Eul și personalitatea. București: Editura Trei
23. Zlate, Mielu. (coord). (2001). Psihologia la răspântia mileniilor. Iași: Editura Polirom

Bibliografie (5 titluri)

1. Szentagotai-Tatar, A, David.,D. (2017) (coord.). (2017). Tratat de psihologie pozitiva. Polirom. Iasi.
2. Blum, Roseline. (2011). Psihologia pozitivă. București, Editura Lider
3. Csikszentmihalyi, Mihaly. (2008). Flux. Psihologia fericirii. București: Editura Humanitas
4. Seligman, Martin. (2007). Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită, București: Humanitas.
5. Snyder, C. R. și Lopez, Shane. (2005). Handbook of Positive Psychology. Oxford: University Press
6. The Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) at www.authentic happiness.com

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

Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din țară și străinătate (USA), a așteptărilor și evaluărilor asociațiilor profesionale din domeniul consilierii.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> - Capacitatea de a identifica principii ale psihologiei pozitive în diferite sectoare de viață - Capacitatea de a elabora un program de dezvoltare personală, într-un demers fluent, logic - Identificarea oportunităților de aplicare a psihologiei pozitive în școală 	Test docimologic	50%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> - Capacitate de autoevaluare a propriilor trasaturi de caracter - Capacitatea de a elabora un program de educație pozitivă - Prezentare din literatura de specialitate 	Portofoliu <ul style="list-style-type: none"> - Program de educație pozitivă - Program de dezvoltare personală – urmare a aplicării Inventarului VIA 	50%



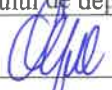
Standard minim de performanță

Standarde minime pentru nota 5:

- Identificarea principiilor psihologiei pozitive în viața personală și în viața școlară
- Cunoașterea principalelor teorii care susțin dezvoltarea psihologiei pozitive

Standarde minime pentru nota 10:

- Identificarea principiilor psihologiei pozitive în viața personală și în viața școlară
- Cunoașterea principalelor teorii care susțin dezvoltarea psihologiei pozitive
- Elaborarea unui plan de dezvoltare personală având la bază Inventarul Virtuților elaborat de Peterson (VIA)
- Elaborarea unui program educațional care să respecte principiile propuse de psihologia pozitivă

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
29.09.2020		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
01.10.2020		
Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului	
01/10/2020	