

**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	• Licență
Programul de studii	• Psihologie

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	<b>Tehnici de învățare</b>				
Titularul activităților de curs	Diana Sînziana DUCA, lector universitar dr				
Titularul activităților de seminar	Diana Sînziana DUCA, lector universitar dr				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

**3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)**

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar	1	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar	14	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	13
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	43
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	87
Numărul de credite	3

**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
	Laborator	• Nu este cazul
	Proiect	• Nu este cazul

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP 3. Gestioneaza cunostintele în vederea unui impact strategic
Competențe transversale	CT 2. Da dovada de auto-reflecție CT 3. Gestioneaza evolutia personala

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

Obiectivul general al disciplinei	
-----------------------------------	--

	Dezvoltarea unor competențe generale de înțelegere și aplicare a particularităților diferitelor tipuri de învățare și de concepere a unor resurse utilizabile în vederea intervenției psihoeducaționale.
--	--

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Curs introductiv. Conceptul de învățare. O viziune globală asupra învățării umane.	2	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, dezbateră, exercițiul	
2. Învățare prin documentare științifică. Analiza critică a informațiilor științifice și scrierea academică. Stilul de citare APA.	2	expunerea, conversația, dezbateră, exercițiul	
3. Legități ale învățării. Forme, condiții, stiluri și strategii de învățare.	2	expunerea, prelegerea, exercițiul	
4. Teorii asociaționiste ale învățării și implicații în domeniul educațional.	2	expunerea, prelegerea-dezbateră	
5. Implicații psihoeducaționale ale teoriilor asociaționiste.	2	prelegerea cu oponent, prelegerea-dezbateră,	
6. Teoria modelării și învățării sociale. Teoria lui Albert Bandura.	2	explicația, conversația, problematizarea studiul de caz	
7. Implicații psihoeducaționale ale teoriei social-cognitive.	2	prelegerea, explicația, conversația	
8. Teoriile umaniste ale învățării	2	prelegerea, explicația, dezbateră	
9. Implicații psihoeducaționale ale teoriilor umaniste	2	prelegerea, conversația	
10. Teorii constructiviste ale învățării	2	prelegerea, conversația, explicația	
11. Implicații psihoeducaționale ale teoriilor constructiviste	2	prelegerea, explicația	
12. Teoriile cognitive ale învățării și implicații psihoeducaționale	2	prelegerea, conversația	
13. Motivarea pentru învățare și creativitatea.	2	prelegerea, explicația, dezbateră	
14. Succesul și eșecul în învățare Recapitularea temelor de curs.	2	expunerea, prelegerea, problematizarea, conversația, dezbateră, exercițiul	
<b>Bibliografie</b>			
<p>1. Brown, Peter C., Roediger III, Henry L., McDaniel, Mark A., Comănescu, Patricia, <i>Învăț să înveți</i>. Cluj-Napoca : Editura A.S.C.R., 2021.</p> <p>2. Dehaene, S. (2024). <i>Cum învățăm. De ce este creierul uman mai performant decât orice computer...</i> Deocamdata. Ed. Litera</p> <p>3. Dispenza, J. (2019). <i>Antrenează-ți creierul! strategii și tehnici de transformare mentală</i>. Ed. Curtea Veche</p> <p>4. Dispenza, J. (2022). <i>Distruge-ți obiceiurile nocive!</i> Ed. Curtea Veche</p> <p>5. Eyal, N. (2021). <i>Concentrat. Cum să-ți controlezi atenția ca să poți alege</i></p> <p>6. Gardner, H. (2022). <i>Perspective ale minții. Teoria inteligențelor multiple</i>. Ed. Curtea Veche</p> <p>7. Gerea, G. (2021). <i>Tehnici de învățare. Un ghid complet în domeniul învățării eficiente</i>. Curtea Veche</p> <p>8. Gigerenzer, G. (2023). <i>Cum să rămâi inteligent într-o lume smart. De ce mintea umană încă este superioară algoritmilor</i>. Ed. Curtea Veche</p> <p>9. Gray, Peter, Cojocaru, Iustina, <i>Liber să înveți : de ce eliberarea instinctului de a se juca îi va face pe copiii noștri mai încrezători și mai pregătiți pentru viață</i>. București : Editura Herald, 2021.</p> <p>10. Neacșu, I. (2015). <i>Metode și tehnici de învățare eficientă : fundamente și practici de succes</i>. Iași : Polirom.</p> <p>11. Oakley, B., McConville, A. &amp; Sejnowski, T. J. (2022). <i>Învăț să înveți</i>. Ed. Curtea Veche</p> <p>12. Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnowski, T.J. (2022). <i>Un alt fel de a învăța. Neuroștiința în slujba educației</i>. Ed. Curtea Veche</p> <p>13. Pânișoară, G. (2019). <i>Psihologia învățării. Cum învață copiii și adulții?</i> Ed. Polirom</p> <p>14. Rosas Santos, J.M. (2022). <i>Volumul 10. Descopera Psihologia. Psihologia învățării. Nu suntem atât de diferiți de cainele lui Pavlov</i>. Ed. Litera</p>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<p>1. Brown, Peter C., Roediger III, Henry L., McDaniel, Mark A., Comănescu, Patricia, <i>Învăț să înveți</i>. Cluj-Napoca: Editura A.S.C.R., 2021.</p> <p>2. Gerea, G. (2021). <i>Tehnici de învățare. Un ghid complet în domeniul învățării eficiente</i>. Curtea Veche</p> <p>3. Neacșu, I. (2015). <i>Metode și tehnici de învățare eficientă : fundamente și practici de succes</i>. Iași : Polirom.</p> <p>4. Oakley, B., McConville, A. &amp; Sejnowski, T. J. (2022). <i>Învăț să înveți</i>. Ed. Curtea Veche</p> <p>5. Pânișoară, G. (2019). <i>Psihologia învățării. Cum învață copiii și adulții?</i> Ed. Polirom</p>			



Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Seminar introductiv. Învățarea - reflecții asupra tipurilor de învățare utilizate în primul semestru al activității de student;	2	conversația, dezbateră, problematizarea	În cadrul seminarului introductiv se vor prezenta modalitățile de desfășurare a seminariilor și de evaluare și se va trece în revistă tematica fiecărui seminar, cu obiectivele de învățare aferente și bibliografia munității. Materialele bibliografice recomandate vor fi puse la dispoziția studenților în format electronic pe platforma online a cursului, utilizându-se aplicația Google Classroom.
2. Evaluarea condițiilor învățării și pregătirea pentru învățare. Tehnici pentru mărirea capacității de atenție și concentrare	2	exercițiul, conversația, dezbateră, problematizarea, studiul de caz	
3. Pregătirea emoțională și motivațională pentru învățare. Tehnici pentru antrenarea inteligenței emoționale	2	exercițiul, conversația, dezbateră, problematizarea, demonstrația	
4. Metode, tehnici și strategii de lectură și „speed reading” (citire rapidă)	2	exercițiul, conversația, dezbateră, problematizarea, studiul de caz	
5. Principii, metode și tehnici de memorare eficientă în procesul de învățare	2	exercițiul, conversația, dezbateră, problematizarea, demonstrația	
6. Metode, tehnici și strategii de învățare accelerată	2	exercițiul, conversația, dezbateră, problematizarea, studiul de caz	
7. Succesul și eșecul în învățare; metode de a face față stresului	2	exercițiul, conversația, dezbateră, demonstrația	
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brown, Peter C., Roediger III, Henry L., McDaniel, Mark A., Comănescu, Patricia, <i>Învăță să înveți</i>. Cluj-Napoca : Editura A.S.C.R., 2021.</li> <li>2. Dehaene, S. (2024). <i>Cum invatam. De ce este creierul uman mai performant decat orice computer...</i> Deocamdata. Ed. Litera</li> <li>3. Dispenza, J. (2019). <i>Antrenează-ți creierul! strategii și tehnici de transformare mentală</i>. Ed. Curtea Veche</li> <li>4. Dispenza, J. (2022). <i>Distruge-ți obiceiurile nocive!</i> Ed. Curtea Veche</li> <li>5. Eyal, N. (2021), <i>Concentrat. Cum sa-ti controlezi atentia ca sa poti alege</i></li> <li>6. Gardner, H. (2022). <i>Perspective ale minții. Teoria inteligențelor multiple</i>. Ed. Curtea Veche</li> <li>7. Gerea, G. (2021). <i>Tehnici de invatare. Un ghid complet in domeniul invatarii eficiente</i>. Curtea Veche</li> <li>8. Gigerenzer, G. (2023). <i>Cum să rămâi inteligent într-o lume smart. De ce mintea umană încă este superioară algoritmilor</i>. Ed. Curtea Veche</li> <li>9. Gray, Peter, Cojocaru, Iustina, <i>Liber să înveți : de ce eliberarea instinctului de a se juca îi va face pe copiii noștri mai încrezători și mai pregătiți pentru viață</i>. București : Editura Herald, 2021.</li> <li>10. Neacșu, I. (2015). <i>Metode și tehnici de învățare eficientă : fundamente și practici de succes</i>. Iași : Polirom.</li> <li>11. Oakley, B., McConville, A. &amp; Sejnowski, T. J. (2022). <i>Învăță să înveți</i>. Ed. Curtea Veche</li> <li>12. Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnowski, T.J. (2022). <i>Un alt fel de a învăța. Neuroștiința în slujba educației</i>. Ed. Curtea Veche</li> <li>13. Pânișoară, G. (2019). <i>Psihologia învățării. Cum învață copiii și adulții?</i> Ed. Polirom</li> <li>14. Rosas Santos, J.M. (2022). <i>Volumul 10. Descopera Psihologia. Psihologia invatarii. Nu suntem atat de diferiti de cainele lui Pavlov</i>. Ed. Litera</li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brown, Peter C., Roediger III, Henry L., McDaniel, Mark A., Comănescu, Patricia, <i>Învăță să înveți</i>. Cluj-Napoca : Editura A.S.C.R., 2021.</li> <li>2. Gerea, G. (2021). <i>Tehnici de invatare. Un ghid complet in domeniul invatarii eficiente</i>. Curtea Veche</li> <li>3. Neacșu, I. (2015). <i>Metode și tehnici de învățare eficientă : fundamente și practici de succes</i>. Iași : Polirom.</li> <li>4. Oakley, B., McConville, A. &amp; Sejnowski, T. J. (2022). <i>Învăță să înveți</i>. Ed. Curtea Veche</li> <li>5. Pânișoară, G. (2019). <i>Psihologia învățării. Cum învață copiii și adulții?</i> Ed. Polirom</li> </ol>			

**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 din spațiul internațional.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrarea capacității de a identifica principalele caracteristici care alcătuiesc procesul de învățare pe baza teoriilor parcurse la curs.</li> <li>• Identificarea modalităților eficiente evaluarea și îmbunătățirea a procesului de învățare.</li> <li>• Capacitatea de a concepe programe de stimulare a învățării</li> </ul>	- Evaluarea orală	<b>50%</b>
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborarea unui proiect în care să se exemplifice anumite metode de învățare</li> <li>• Aplicarea de instrumente de cunoaștere a stilurilor de învățare</li> <li>• Capacitatea de analiză a procesului de învățare</li> <li>• Manifestarea abilității de a colabora cu colegii pentru elaborarea unor proiecte pentru situații specifice de învățare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentare proiect în echipă</li> <li>- Eseu individual</li> <li>- Harta mentală a unui articol</li> <li>- Aplicații la seminar</li> </ul>	<b>50%</b>
Laborator			
Proiect			

Standard minim de performanță

**10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs**

- definirea conceptului de metodă eficientă,
- recunoașterea și descrierea sumară a unei metode și tehnici de învățare eficientă;
- aplicarea personalizată a metodelor de învățare eficientă

**10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă**

- definirea conceptului de metodă eficientă,
- recunoașterea și descrierea sumară a unei metode și tehnici de învățare eficientă;
- aplicarea personalizată a metodelor de învățare eficientă

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
24.09.2024	Lect.univ. dr. Diana Sînziana DUCA	Lect.univ. dr. Diana Sînziana DUCA

Data avizării în departament	Semnătura responsabilului de program
	conf. univ. dr. Adina COLOMEISCHI

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	conf. univ. dr. Doina Maria SCHIPOR

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
	conf. univ. dr. Adina COLOMEISCHI