

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	Psihologie
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Psihologie

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEHNICI DE COMUNICARE EFICIENTĂ				
Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Constantin-Florin DOMUNCO				
Titularul activităților de seminar	Lect.univ.dr. Constantin-Florin DOMUNCO				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	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				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	7
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	7
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
II d) Tutoriat	
III Examinări	4
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	29
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Materiale bibliografice pentru curs în format electronic • Prezentarea cursurilor în format ppt/prezi (laptop+videoproiector)
Desfășurare aplicații	Seminar <ul style="list-style-type: none"> • Materiale bibliografice pentru seminar în format electronic • Prezentarea temelor de seminar în format ppt/prezi (laptop+videoproiector) • Postarea de comentarii și lucrări online prin intermediul platformei educaționale Google Classroom

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	CT 3. Gestionează evoluția personală CT 4. Mentine bunăstarea psihologică CT 6. Arată empatie

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

Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare în comunicarea eficientă, astfel încât viitorii absolvenți să aibă capacitatea de a identifica problemele personale de comunicare, de a le rezolva, de a lua decizii de calitate și de a utiliza exemple de bune practice în relațiile cu partenerii de comunicare și interacțiune socială.
	O5. Utilizarea adecvată în comunicarea profesională a unor strategii de comunicare eficientă OT2. Dezvoltarea și asumarea unor strategii de comunicare și relaționare specifice rolurilor sociale asumate. OT3. Utilizarea unor practici de comunicare eficiente pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue și adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului profesional și social.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs nr. 1: Introducere în comunicare. Delimitări conceptuale. Forme ale comunicării umane. Implicații psihosociale	2	Problematizarea, discuția de tip panel, întrebări adresate de studenți	Cursul este corelat, în vederea îndeplinirii obiectivelor stabilite, cu seminarele nr. 1 și 2.
Curs nr. 2: Introducere în comunicare. Elementele comunicării umane. Comunicarea didactică	2	Problematizarea, discuția de tip panel, întrebări adresate de studenți	Cursul este corelat, în vederea îndeplinirii obiectivelor stabilite, cu seminarele nr. 1 și 2.
Curs nr. 3: Comunicarea interpersonală. Limbajul trupului: învață să vezi...	2	Problematizarea, Metoda SINELG, întrebări adresate de studenți	Cursul este corelat, în vederea îndeplinirii obiectivelor stabilite, cu seminarele nr. 3 și 4.
Curs nr. 4: Comunicarea interpersonală. Ascultarea interactivă: învață să asculți...	2	Problematizarea, Metoda SINELG, întrebări adresate de studenți	Cursul este corelat, în vederea îndeplinirii obiectivelor stabilite, cu seminarele nr. 5 și 6
Curs nr. 5: Comunicarea interpersonală. Comunicarea socială a emoțiilor: învață să simți...	2	Problematizarea, discuția de tip panel, întrebări adresate de studenți	Cursul este corelat, în vederea îndeplinirii obiectivelor stabilite, cu seminarele nr. 7 și 8.
Curs nr. 6: Comunicarea interpersonală. Comunicarea de gen: învață să îl înțelegi pe celălalt...	2	Problematizarea, Metoda SINELG, întrebări adresate de studenți	Cursul este corelat, în vederea îndeplinirii obiectivelor stabilite, cu seminarele nr. 9 și 10.
Curs nr. 7: Comunicarea publică. Public Speaking: învață să ai încredere în tine...	2	Problematizarea, discuția de tip panel, întrebări adresate de studenți	Cursul este corelat, în vederea îndeplinirii obiectivelor stabilite, cu seminarele nr. 13 și 14.

Bibliografie
<ul style="list-style-type: none"> ● Abric, J.-C. (2022). Psihologia comunicării. Teorii și metode Ediția a II-a revăzută și adăugită. Ed. Polirom ● Bonchis, E. (2019). Învățã să ascuți. Iași: Polirom ● Charvet, S. R. (2006). Cuvinte care schimbã minți : stãpânește limbajul de convingere. București : Amaltea. ● Ekman, P. (2019). Emoții date pe față. Cum să citim sentimentele de pe chipul uman. București: Trei ● Fexeus, H. (2018). Manualul abilităților sociale superioare. București: Trei ● Floyd, K. (2013). Comunicarea interpersonală. Iași : Polirom. ● Ivan, L. (2009). Cele mai importante 20 de secunde : competența în comunicarea nonverbală. București : Tritonic. ● Ivan, L. (2011). Comunicare nonverbală și construcții sociale. București : Tritonic. ● Jar, N. (2022). Volumul 5. Descopera Psihologia. Comunicarea nonverbală. Limbajul de dincolo de cuvinte. Ed. Litera ● Mikulovic, S. (2022). Tehnici de comunicare si dezvoltare personala. Editura Universitara ● Mucchielli, A. (2015). Arta de a comunica : metode, forme și psihologia situațiilor de comunicare. Iași : Polirom. ● Mucchielli, A. (2015). Arta de a influența : analiza tehnicilor de manipulare. Iași : Polirom. ● Peck, S. M. (2004). Psihologia minciunii : speranta de a vindeca răul omenesc. Bucuresti : Curtea Veche. ● Prutianu, Ș. (2004). Antrenamentul abilităților de comunicare I. Iași: Polirom ● Prutianu, Ș. (2005). Antrenamentul abilităților de comunicare II. Iași: Polirom ● Sinek, S. (2018). Începe cu de ce. Cum ne inspiră marii lideri astfel încât să trecem la acțiune. București: Publica ● Townsend, R. (2009). Dezvoltă-ți abilitățile de comunicare : idei simple pentru prezentări de succes. București : Curtea Veche Publishing. ● Turk, C. (2009). Comunicarea eficientă : cum să le vorbești oamenilor. București : Editura Trei.
Bibliografie minimală
<ul style="list-style-type: none"> ● Abric, J.-C. (2022). Psihologia comunicării. Teorii și metode Ediția a II-a revăzută și adăugită. Ed. Polirom ● Bonchis, E. (2019). Învățã să ascuți. Iași: Polirom ● Domunco, C.F. (2024). <i>Tehnici de comunicare eficientă</i>. Note de curs disponibile în Google Drive din clasa virtuală dedicate disciplinei: TCE 2024-2025 ● Ekman, P. (2019). Emoții date pe față. Cum să citim sentimentele de pe chipul uman. București: Trei ● Jar, N. (2022). Volumul 5. Descopera Psihologia. Comunicarea nonverbală. Limbajul de dincolo de cuvinte. Ed. Litera ● Mucchielli, A. (2015). Arta de a comunica : metode, forme și psihologia situațiilor de comunicare. Iași : Polirom. ● Mucchielli, A. (2015). Arta de a influența : analiza tehnicilor de manipulare. Iași : Polirom.

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Seminar nr. 1&2: Ce este comunicarea? Introducere în comunicare. Comunicarea intrapersonală. Cine sunt eu?	4	Problematizarea, Problem based learning, întrebări adresate de studenți	Bibliografia este disponibilă în format electronic pe platforma Google classroom.
Seminar nr. 3&4: Comunicarea interpersonală. Limbajul trupului: învață să vezi...	5	Problematizarea, Problem based learning, Harta conceptuală, întrebări adresate de studenți	Bibliografia este disponibilă în format electronic pe platforma Google classroom.
Seminar nr. 5&6: Comunicarea interpersonală. Ascultarea interactivă: învață să ascuți...	5	Problematizarea, Problem based learning, Brainstormingul, întrebări adresate de studenți	Bibliografia este disponibilă în format electronic pe platforma Google classroom.
Seminar nr. 7&8: Comunicarea interpersonală. Comunicarea socială a emoțiilor: învață să simți...	4	Problematizarea, Problem based learning, întrebări adresate de studenți	Bibliografia este disponibilă în format electronic pe platforma Google classroom.

Seminar nr. 9&10: Comunicarea interpersonală. Comunicarea de gen: învață să îl înțelegi pe celălalt...	4	Problematizarea, Problem based learning, Harta conceptuală, întrebări adresate de studenți	Bibliografia este disponibilă în format electronic pe platforma Google classroom.
Seminar nr. 13: Comunicarea publică. Public Speaking: învață să ai încredere în tine...	4	Problematizarea, Problem based learning, întrebări adresate de studenți	Bibliografia este disponibilă în format electronic pe platforma Google classroom.
Seminar nr. 14: Reacpitulare	2	Întrebări adresate de studenți	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> ● Abric, J.-C. (2022). Psihologia comunicării. Teorii și metode Ediția a II-a revăzută și adăugită. Ed. Polirom ● Bonchis, E. (2019). Învață să ascuți. Iași: Polirom ● Charvet, S. R. (2006). Cuvinte care schimbă minți : stăpânește limbajul de convingere. București : Amaltea. ● Ekman, P. (2019). Emoții date pe față. Cum să citim sentimentele de pe chipul uman. București: Trei ● Fexeus, H. (2018). Manualul abilităților sociale superioare. București: Trei ● Floyd, K. (2013). Comunicarea interpersonală. Iași : Polirom. ● Ivan, L. (2009). Cele mai importante 20 de secunde : competența în comunicarea nonverbală. București : Tritonic. ● Ivan, L. (2011). Comunicare nonverbală și construcții sociale. București : Tritonic. ● Jar, N. (2022). Volumul 5. Descopera Psihologia. Comunicarea nonverbală. Limbajul de dincolo de cuvinte. Ed. Litera ● Mikulovic, S. (2022). Tehnici de comunicare si dezvoltare personala. Editura Universitara ● Mucchielli, A. (2015). Arta de a comunica : metode, forme și psihologia situațiilor de comunicare. Iași : Polirom. ● Mucchielli, A. (2015). Arta de a influența : analiza tehnicilor de manipulare. Iași : Polirom. ● Peck, S. M. (2004). Psihologia minciunii : speranta de a vindeca răul omenesc. Bucuresti : Curtea Veche. ● Prutianu, Ș. (2004). Antrenamentul abilităților de comunicare I. Iași: Polirom ● Prutianu, Ș. (2005). Antrenamentul abilităților de comunicare II. Iași: Polirom ● Sinek, S. (2018). Începe cu de ce. Cum ne inspiră marii lideri astfel încât să trecem la acțiune. București: Publica ● Townsend, R. (2009). Dezvoltă-ți abilitățile de comunicare : idei simple pentru prezentări de succes. București : Curtea Veche Publishing. ● Turk, C. (2009). Comunicarea eficientă : cum să le vorbești oamenilor. București : Editura Trei. 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> ● Abric, J.-C. (2022). Psihologia comunicării. Teorii și metode Ediția a II-a revăzută și adăugită. Ed. Polirom ● Bonchis, E. (2019). Învață să ascuți. Iași: Polirom ● Domunco, C.F. (2024). <i>Tehnici de comunicare eficientă</i>. Note de curs disponibile în Google Drive din clasa virtuală dedicate disciplinei: TCE 2024-2025 ● Ekman, P. (2019). Emoții date pe față. Cum să citim sentimentele de pe chipul uman. București: Trei ● Jar, N. (2022). Volumul 5. Descopera Psihologia. Comunicarea nonverbală. Limbajul de dincolo de cuvinte. Ed. Litera ● Mucchielli, A. (2015). Arta de a comunica : metode, forme și psihologia situațiilor de comunicare. Iași : Polirom. ● Mucchielli, A. (2015). Arta de a influența : analiza tehnicilor de manipulare. Iași : Polirom. 			

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

- În stabilirea conținuturilor disciplinei s-au avut în vedere programele analitice similare existente în mediul academic național și internațional și competențele necesare unei comunicări eficiente. Parcurgerea cursului oferă viitorilor absolvenți posibilitatea dobândirii unor competențe utile în demersurile viitoare de analiză și înțelegere a comunicării intrapersonale, interpersonale și publice și permite adoptarea unor strategii de comunicare fundamentate științific. Modelele de bune practici discutate în cadrul reprezintă un avantaj competițional al viitorilor absolvenți pe piața forței de muncă.

10. **Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea conținutului teoretic conceptual al disciplinei; • Capacitatea de utilizare adecvată a conceptelor, metodelor și procedeelelor specifice discipline 	1. Evaluare sumativă prin examinare scrisă pe baza tematicii de la curs. Test grilă	50%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea și înțelegerea problematicii tratate la curs și seminar; • Capacitatea de a utiliza corect și de a explica noțiunile fundamentale ale disciplinei 	1. Prezentare PPT Participare activă la seminar	50%
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> - capacitatea de a opera minimal în sfera teoretică a științelor comunicării; - capacitatea de a aplica informațiile specifice comunicării eficiente în situații concrete; - demonstrarea unui fond atitudinal coerent cu valorile promovate de o comunicare adaptată nevoilor societății contemporane; 			

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

Standarde minime pentru nota 5:

- capacitatea de a opera minimal în sfera teoretică a comunicării eficiente;

Standarde minime pentru nota 10:

- capacitatea de a nuanța subtil sistemul terminologic al comunicării eficiente în vederea surprinderii contextelor sociale diverse;
- abilitatea de a evalua critic valoarea științifică și aplicativă a abordărilor și direcțiilor teoretice diferite ale comunicării eficiente.

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Standarde minime pentru nota 5:

- capacitatea de a aplica informațiile specifice comunicării eficiente în contexte sociale concrete;
- demonstrarea abilităților de a utiliza metodele de comunicare eficientă;

Standarde minime pentru nota 10:

- demonstrarea capacității de a utiliza cunoștințele specifice comunicării eficiente în soluționarea unor situații problematice de comunicare.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
20.09.2024	Lect.univ.dr. Constantin Florin Domunco	Lect.univ.dr. Constantin Florin Domunco

Data avizării	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. Aurora Adina Colomeischi