

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
Departamentul	Departamentul de Psihologie și Științe ale Educației
Domeniul de studii	Științe ale educației
Ciclul de studii	Masterat
Programul de studii	Consiliere Școlară și Educație Emoțională

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei		CONSILIERE RAȚIONAL-EMOTIVĂ ȘI COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ			
Anul de studiu	II	Semestrul	I	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DS
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	119
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	119
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	150
Numărul de credite	6

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP3. oferă consiliere elevilor și studenților; CP4. încurajează elevii să aprecieze propriile realizări CP7. respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; CP10. cooperează cu personalul didactic CP12. demonstrează inteligență emoțională
Competențe transversale	CT4. dă dovadă de auto-reflecție

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
- Cunoaște teoriile și modelele fundamentale de consiliere psihopedagogică. - Înțelege principiile etice și deontologice ale practicii de consiliere. - Înțelege rolul feedback-ului pozitiv și al valorizării în dezvoltarea stimei de sine a elevilor. - recunoaște contexte socio-educative care propun activități de autocunoaștere la nivelul elevilor	- Aplică tehnici de consiliere individuală și de grup adaptate vârstei și contextului educațional. - Aplică tehnici de recunoaștere și valorizare a progresului individual al elevilor. - Creează contexte de reflecție asupra performanțelor și progresului personal pentru elevi/profesor/părinți. - Respectă normele de confidențialitate și protecție a datelor personale.	- Manifestă responsabilitate profesională în relația de consiliere, respectând confidențialitatea și principiile etice. - Își exercită autonomia în selectarea strategiilor de intervenție potrivite. - Își asumă rolul de facilitator al dezvoltării personale și academice a beneficiarilor. - își asumă responsabilitatea de a sprijini dezvoltarea încrederii în sine a elevilor. - Promovează un climat educațional pozitiv și incluziv. - Își asumă responsabilitatea respectării codului etic în toate etapele evaluării.

Cunoaște principiile colaborării interdisciplinare în cadrul echipei educaționale. Cunoaște concepte și teorii privind inteligența emoțională și rolul ei în dezvoltarea personală și profesională. b)Înțelege mecanismele de autoreglare emoțională și de gestionare a relațiilor interpersonale. Cunoaște metode și instrumente de autoevaluare și reflecție asupra propriei activități. Înțelege rolul auto-reflecției în învățarea pe tot parcursul vieții și în dezvoltarea profesională.	Contribuie la rezolvarea situațiilor problematice prin colaborare. Recunoaște și interpretează propriile emoții și pe ale celorlalți. Aplică tehnici de autoreglare emoțională și de rezolvare constructivă a conflictelor. Își asumă responsabilitatea pentru propria dezvoltare personală continuă. Manifestă autonomie în selectarea și utilizarea metodelor de auto-reflecție. Integrează concluziile reflecției în planuri concrete de acțiune și perfecționare.	Demonstrează autonomie în luarea deciziilor etice și în raportarea neregulilor. Demonstrează autonomie în inițierea și menținerea relațiilor de colaborare. Respectă diversitatea opiniilor și promovează cooperarea. Demonstrează autonomie în alegerea strategiilor de gestionare a situațiilor emoționale complexe. Contribuie la crearea unui climat de lucru pozitiv și incluziv. Manifestă autonomie în selectarea și utilizarea metodelor de auto-reflecție. Integrează concluziile reflecției în planuri concrete de acțiune și perfecționare.
---	---	---

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

Obiectivul general al disciplinei	Asimilarea teoriei și a tehnicilor specifice terapiei rational-emoive și cognitiv comportamentale (REBT; Ellis, 1962) și educației rational-emoive și cognitiv comportamentale (EREC; Ellis & Bernard, 2000) și utilizarea lor în consilierea școlară. Dezvoltarea unei perspective teoretice și practice asupra abordărilor rațional-emoive în consiliere în vederea unei optime aplicabilități în activitatea de consiliere școlară și dezvoltare emoțională
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Fundamentele teoriei Rational-Emotive și Cognitiv Comportamentale în contextul consilierii educaționale - Fundamente teoretice - Principii de bază - Rațional vs. irațional	2	prelegerea intensificată, problematizarea conversația,	
2. Fundamentele teoriei Rational-Emotive și Cognitiv Comportamentale în contextul consilierii educaționale - Emoții funcționale și disfuncționale - Modelul ABC cognitiv - Transformarea credințelor iraționale. Strategii de disputare a cognițiilor iraționale	2	expunere dialogată, descoperirea dirijată,	
3. Tipuri de credințe - Clasificare I: descrieri, inferențe, evaluări; - Clasificare II: gânduri automate, atitudini disfuncționale, scheme cognitive - Modalități de evaluare a cognițiilor iraționale	2	prelegerea intensificată, conversația, explicația	
4. Etapele procesului de consiliere REBT Evaluarea și conceptualizarea cazului în REBT	2	expunere, conversația, descoperirea dirijată studiul de caz	
5. Teoria schimbării în REBT prin tehnici de restructurare cognitivă - Proceduri de intervenție la nivel comportamental. - Proceduri de intervenție la nivel biologic	2	expunere dialogată problematizarea, studiul de caz,	
6. Particularități ale consilierii REBT la copii și adolescenți - Aplicarea REBT în cazul depresiei la copii și adolescenți - Aplicarea REBT în cazul anxietății la copii și adolescenți	2	conversația, descoperirea dirijată, studiul de caz	
7. Aplicații REBT în practica educațională Educația REBT și programele de tip EREC în prevenția problemelor sociale și emoționale ale copiilor și adolescenților	2	conversația, problematizarea, metodele și tehnicile gândirii critice	
Bibliografie minimală recomandată			
[1] Beck, J. S. (1995). Cognitive therapy: Basics and beyond. New York: Guilford Press.			
[2] Dafinoiu, I., Vargha, J.L., (2005). Psihoterapii scurte. Strategii, metode, tehnici, Iași: Editura Polirom.			
[3] David, D. (2012). Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale (ediția II). Iași: Editura Polirom			

[4] David, D. (2000). Psihoterapie și hipnoterapie cognitiv-comportamentală, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.

[5] David, D. (2010; coord.). Retmagia și minunatele aventuri ale lui RETMAN. Editura RTS, Cluj-Napoca.

[6] David, D., Freeman, A., & DiGiuseppe, R. (2010). Rational and irrational beliefs: Implications for mechanism of change and practice in psychotherapy. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.). Rational and irrational beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice (pp. 195-217). New York: Oxford University Press.

[7] Dryden, W., DiGiuseppe, R., (2003), Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală, Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

[8] Ellis, A. (1994). Reason and emotion in psychotherapy (Rev. ed.). Secaucus, New Jersey: Birch Lane Press.

[9] Ellis, A., & Bernard, M., (2006). Terapia rațional-emoțională și comportamentală în tulburările copilului și adolescentului, Ed. RTS, Cluj-Napoca.

[10] Holland, S., & Leahy, R. (2012). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

[11] Vernon, A. (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală. Clasele I-IV. Editura ASCR, Cluj Napoca.

[12] Vernon, A. (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală. Clasele V-VIII. Editura ASCR, Cluj Napoca.

[13] Vernon, A. (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală. Clasele IX-XII. Editura ASCR, Cluj Napoca.

Waters, V. (2003). Povești raționale pentru copii, Editura RTS, Cluj-Napoca.

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Seminar introductiv: Aplicații ale principiilor de bază din REBT în situații concrete de consiliere școlară Aplicații	2	problematizarea, conversația studiul de caz	
2. Aplicații ale modelului ABC cognitiv în consilierea școlară Aplicații și exemple	2	explicația, conversația, descoperirea dirijată	
3. Exemplificare și exersare de tehnici de intervenție la nivel biologic și comportamental (probleme practice). Studii de caz Aplicații	2	descoperirea dirijată, conversația, studiul de caz jocul de rol	
4. Exemplificare și exersare de tehnici de restructurare cognitivă Specificul adaptării tehnicilor de restructurare cognitivă pentru copii și adolescenți Modelul SELF KIT Studii de caz Aplicații	2	explicația, conversația, descoperirea dirijată jocul de rol	
5. Activități practice de construire a unui plan de consiliere pe principii REBT Aplicații pentru tulburări de tip anxios	2	conversația, problematizarea, studiul de caz	
5. Activități practice de construire a unui plan de consiliere pe principii REBT Aplicații pentru tulburări depresive	2	conversația, descoperirea dirijată, jocul de rol	
5. Activități practice de construire a unui plan de consiliere pe principii REBT Aplicații pentru tulburări de externalizare	2	conversația, problematizarea, jocul de rol	
Bibliografie minimală recomandată			
[1] David, D. (2000). Psihoterapie și hipnoterapie cognitiv-comportamentală, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca. [2] Dryden, W., DiGiuseppe, R., (2003), Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală, Ed. ASCR, Cluj-Napoca. [3] Ellis, A., & Bernard, M. (2006). Terapia rațional-emoțională și comportamentală în tulburările copilului și adolescentului, Ed. RTS, Cluj-Napoca. [4] Holland, S., & Leahy, R. (2010). Planuri de tratament și intervenții pentru depresie și anxietate, Ed. ASCR, Cluj-Napoca. [5] Vernon, A. (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală. Clasele V-VIII. Editura ASCR, Cluj Napoca. [6] Vernon, A. (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală. Clasele IX-XII. Editura ASCR, Cluj Napoca. Waters, V. (2003). Povești raționale pentru copii, Editura RTS, Cluj-Napoca			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	• Operarea cu noțiunile specifice abordării REBT în domeniul educațional • Proiectarea de activități care să utilizeze abordarea REBT pentru dezvoltarea personală a elevilor	Test docimologic	50%
Seminar	• Demonstrarea capacității de a analiza și interveni adecvat într-o situație educativă problematică din perspectiva abordării REBT; • Demonstrarea capacității de a utiliza cunoștințele specifice disciplinei în soluționarea unor situații școlare problematice.	Proiect de educație/consiliere rațional-emotivă și cognitiv-comportamentală pentru copii sau adolescenți	50%
Laborator/ Lucrări practice			
Proiect			

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
20.09.2025	conf. univ. dr. Maria-Doina SCHIPOR	conf. univ. dr. Maria-Doina SCHIPOR

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
25.06.2025	conf. univ dr. Aurora Adina COLOMEISCHI

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
25.06.2025	conf. univ. dr. Maria-Doina SCHIPOR

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
26.06.2025	conf. univ dr. Aurora Adina COLOMEISCHI