

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	Master
Programul de studii	Consiliere școlară și educație emoțională

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIE POZITIVĂ ȘI EDUCAȚIE				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DS
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOP

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	94
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	97
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP1. organizează proiecte pentru îndeplinirea nevoilor educaționale CP2. abordează problemele care împiedică progresul academic CP7. respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare;
Competențe transversale	CT2. se adaptează la schimbare

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul: a) Analizează critic teoriile, modelele și paradigmele actuale din domeniul științelor educației și al consilierii educaționale în vederea proiectării programelor educaționale. b) Corelează conceptele teoretice cu cerințele și particularitățile organizaționale din sistemul de învățământ pentru a formula direcții strategice de acțiune în ce privește consiliere și educația emoțională. c) Explică principiile de proiectare în consilierea educațională, etapele de planificare și implementare a proiectelor, metodele de analiză a nevoilor educaționale și resursele necesare.. d) Descrie factorii care influențează progresul academic (cognitivi, emoționali, sociali, contextuali) și metodele de intervenție educațională și consiliere. e) Analizează principiile și structura curriculumului	Studentul/absolventul: a) Proiectează și planifică programe și intervenții educaționale/ de consiliere în funcție de contextul instituțional, resursele disponibile și obiectivele asumate. b) Integrează metode complexe de analiză, diagnostic și planificare, monitorizare și evaluare, pentru elaborarea acțiunilor de consiliere educațională adaptate și sustenabile. c) comunică eficient cu actorii implicați (elevi, colegi, părinți, comunitate). d) arată responsabilitate în susținerea dezvoltării academice a elevilor; e) adoptă o atitudine proactivă și empatică în gestionarea situațiilor problematice; f) Aplică strategii flexibile de rezolvare a problemelor în contexte variabile. g) Integrează resursele disponibile pentru a se adapta eficient.	Studentul/absolventul: a) Coordonează în mod responsabil activități și resurse pentru atingerea obiectivelor proiectului într-o manieră colaborativă și etică. b) își asumă decizii strategice privind prioritizarea nevoilor educaționale, inclusiv în condiții de incertitudine sau schimbare ; c) gestionează autonom implementarea proiectului, demonstrând inițiativă și capacitate de adaptare la schimbări; d) arată responsabilitate în susținerea dezvoltării academice a elevilor; e) adoptă o atitudine proactivă și empatică în gestionarea situațiilor problematice; f) își exercită autonomia în alegerea și adaptarea strategiilor de intervenție, cu respectarea principiilor etice și profesionale; g) își asumă responsabilitatea pentru reacțiile proprii la schimbare.

național și instituțional, cu accent pe rolul său în dezvoltarea socio-emoțională și a abilităților de viață, în planificarea și organizarea învățării. F) integrează teorii și modele ale învățării socio-emoționale și consilierii în proiectarea programelor de intervenție; g) Cunoaște concepte și teorii despre schimbare, reziliență și adaptabilitate. h) Înțelege impactul schimbării asupra indivizilor și organizațiilor		h) Demonstrează autonomie în ajustarea planurilor și a comportamentelor. i) Promovează o atitudine deschisă și constructivă față de schimbare.
---	--	---

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

Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și aplicarea principiilor psihologiei pozitive în școală
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Introducere în psihologia pozitivă. Istoricul psihologiei pozitive	2	expunerea, , prelegerea-dezbateri, prelegerea intensificată, problematizarea, conversația,	
Abordări centrate pe emoții: Starea de bine subiectivă Emoții pozitive. Rolul lor în educație	2	expunerea, , prelegerea-dezbateri, prelegerea intensificată, problematizarea, conversația,	
Conceptul de flux. Starea de flux. Psihologia pozitivă și inteligență emoțională	2	expunerea, , prelegerea-dezbateri, prelegerea intensificată, problematizarea, conversația,	
Psihologia pozitivă: virtuți, trăsături pozitive de caracter (puncte forte)	4	expunerea, , prelegerea-dezbateri, prelegerea intensificată, problematizarea, conversația,	
Reziliență și dezvoltare. Modalități de promovare a rezilienței în școală	2	expunerea, , prelegerea-dezbateri, prelegerea intensificată, problematizarea, conversația,	
Promovarea stării de bine în școală	2	expunerea, , prelegerea-dezbateri, prelegerea intensificată, problematizarea, conversația,	
Bibliografie minimală recomandată			
1. Csikszentmihalyi, Mihaly. (2008). Flux. Psihologia fericirii. București: Editura Humanitas			
2. Furlong (ed.) (2009). Handbook of positive psychology in schools. Taylor and Francis			
3. Lyubomirsky, Sonja. (2010). Cum să fii fericit. O abordare științifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești. București, AMSTA Publishing.			
4. Seligman, Martin. (2007). Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită, București: Humanitas.			
5. Szentagotai-Tatar, A, David, D. (2017) (coord.). (2017). Tratat de psihologie pozitivă. Polirom. Iasi.			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Starea de bine subiectivă. Fericirea	2	exercițiul, conversația, demonstrația, dezbateri, expunerea, problematizarea	
Educarea emoțiilor pozitive	2	exercițiul, conversația, demonstrația, experimentul, dezbateri, expunerea, problematizarea, joc de rol	
Proiectarea de activități educative care respectă principiile psihologiei pozitive	2	exercițiul, conversația, demonstrația, experimentul, dezbateri, expunerea, problematizarea, joc de rol	
Virtuți umane și trăsături pozitive de caracter. (Inventarul VIA- Seligman, Peterson). Aplicații	4	exercițiul, conversația, demonstrația, expunerea, problematizarea, proiectul,	
Rolul relațiilor interpersonale în dezvoltare	2	exercițiul, conversația, demonstrația, dezbateri, problematizarea, proiectul, joc de rol	
Modele ale stării de bine - PERMA – Seligman, Ryff, SPIRE	2	exercițiul, conversația, demonstrația, dezbateri, problematizarea, proiectul, joc de rol	
Bibliografie minimală recomandată			
Lyubomirsky, Sonja. (2010). Cum să fii fericit. O abordare științifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești. București, AMSTA Publishing.			
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.			
The Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) at www.authentichappiness.com			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- 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	Proba orală	50%
Seminar	- Capacitate de autoevaluare a propriilor trasaturi de caracter - Capacitatea de a elabora un program de educație pozitivă - Prezentare din literatura de specialitate	Portofoliu - Program de educație pozitivă - Program de dezvoltare personală – urmare a aplicării Inventarului VIA	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
22.09.2025	Conf. univ. dr. Aurora Adina Colomeischi	Conf. univ. dr. Aurora Adina Colomeischi

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
25.09.2025	Conf. univ. dr. Aurora Adina Colomeischi

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
25.09.2025	Conf. univ. dr. Maria Doina Schipor

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
26.09.2025	Conf. univ. dr. Aurora Adina Colomeischi