

**Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți**  
**Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte**  
**Catedra de psihologie**

**CURRICULUM**

la unitatea de curs

**Consilierea personală**

(denumirea unității de curs)

**Ciclul II - studii superioare de master I**

**Codul și denumirea domeniului general de studii:** 031 Științe sociale și comportamentale

**Tipul programului:** Master de profesionalizare

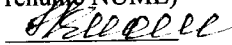
**Denumirea specializării:** Consiliere psihologică în instituții și organizații

**Forma de învățământ:** Învățământ cu frecvență

**Autor:**

**Conf.univ., dr., Silvia Briceag**

(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME) 2



(semnătura)

**BALȚI, 2019**

Discutat și aprobat la ședința Catedrei de psihologie

Procesul-verbal nr. 8 din 26.03.2019

Șefa Catedrei de psihologie


  
(semnătura)

Conf.univ., dr., Silvia Briceag  
(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)

Discutat și aprobat la ședința Consiliului Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,

Procesul-verbal nr. 4 din 08.05.2019

Decanul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte

  
(semnătura)

Conf.univ., dr., Lora Ciobanu

(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)



### 1. Informații de identificare a cursului

**Facultatea:** de Științe ale Educației, Psihologie și Arte

**Catedra de psihologie**

**Domeniul general de studii:** 031 Științe sociale și comportamentale

**Domeniul de formare profesională la ciclul I/II:** 0313 Psihologie

**Denumirea specialității / programului de master:** Consiliere psihologică în instituții și organizații

### Administrarea unității de curs Consilierea personală

*(denumirea unității de curs)*

Codul unității de curs / modulului	Credite ECTS	Total ore	Repartizarea Orelor				Forma de evaluare	Limba de predare
			curs	seminarii	laborator	studiu individual		
S.02.O.110	6	180	20	18	10	132	ex	rom

**Anul de studii și semestrul în care se studiază:** anul I, semestrul 2

**Statutul:** disciplină obligatorie

### 2. Integrarea cursului în programul de studii

Este un curs universitar care vine să specializeze, să întregască pregătirea profesională a viitorilor specialiști în psihologie, dar și să marcheze pozitiv dezvoltarea lor personală. Consilierea este un proces complex ce cuprinde o arie foarte largă de intervenții care impun o pregătire profesională de specialitate. Mai specific, termenul de consiliere descrie relația interumană de ajutor dintre o persoană specializată, consilierul, și o altă persoană care solicită asistență de specialitate, clientul (Egan, 1990). Relația dintre consilier și persoana consiliată este una de alianță, de participare și colaborare reciprocă (Ivey, 1994). În cadrul acestui curs se vor dezvolta competențe ce țin de corectarea caracterului: neîncredere în sine, complexul de inferioritate, imaginea de sine, orientarea personalității; vizând consilierea problemelor ce țin de atitudinea față de sine: dereglări psihogene, instabilitate emoțională, stări depresive, scăderea capacității de muncă, dereglări emoționale etc.

### 3. Competențe prealabile

Pentru a studia acest curs studenții trebuie să posede competențe de diagnosticare a particularităților individual-tipologice a clientului, precum și competențe de aplicare a tehnicilor de optimizare a stării de bine (ex. creșterea stimei de sine, dezvoltarea afectivității pozitive, a gândirii pozitive, controlul stresului)

### 4. Competențe dezvoltate în cadrul cursului

**CP1.** Utilizarea în consultanță a unui cadru conceptual solid bazat pe cercetare, cunoașterea și respectarea standardelor profesionale și etice.

**CP2.** Evaluarea pentru selecție, dezvoltarea sau evaluarea persoanei; intervenții la nivelul angajatului pentru aspecte legate de post sau carieră, motivația pentru muncă și gestionarea rezistenței la schimbare.

**CP5.** Diagnoză organizațională: evaluări ale atitudinilor, gradului de satisfacție, managementul stresorilor de la nivel sistemic.

**CP6.** Evaluarea performanțelor: abordări legate de schimbare organizațională interpretarea diferențelor interculturale din organizații.

**Competențe transversale:**

**CT1.** Asistența psihologică calificată prin interpretarea originală a abordărilor teoretice și aplicative din domeniul psihologiei.

**CT2.** Realizarea conexiunilor funcționale între reperele teoretice ale psihologiei cu domeniile înrudite în scopul soluționării obiectivelor profesionale.

**CT3.** Adaptarea mesajului / comunicării la diverse contexte profesionale, ținând cont de particularitățile subiecților implicați. Luarea deciziilor și monitorizarea activității în echipă.

**5. Finalitățile cursului**

La finalul studierii disciplinei studentul va fi capabil să:

- identifice și să aplice în cadrul consilierii personale un cadru conceptual solid
- respecte standardele profesionale și etice în procesul consilierii personale
- intervină la nivelul angajatului prin consiliere personală cu referință la post sau carieră, motivația pentru muncă și gestionarea rezistenței la schimbare.
- evalueze performanțele angajaților în condiții de diferențe interculturale
- elaboreze programe de consiliere personală pentru sporirea gradului de satisfacție, managementul stresorilor de la nivel sistemic etc.
- aplice programe de consiliere personală, realizând conexiuni între reperele teoretice cu privire la dezvoltarea personală și obiectivele propuse.
- aplice principiul individualizării în consilierea psihologică.

**6. Conținuturi**

d/r		Frecventa la zi					
		prelegeri		seminare		lab	
1	Tema plan(puncte reper,aplicatii practice p/u seminare)	Aud 20	SID 30	Aud 18	SID 42	Aud 10	SID 60
1	<p><b>Introducere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Delimitări conceptuale</li> <li>- Tipuri de consiliere</li> <li>- Caracteristicile consilierii personale</li> <li>- Obiectivele consilierii personale</li> <li>- Nivelurile consilierii personale</li> <li>- Atitudinile consilierului</li> <li>- Abilitățile consilierului</li> </ul> <p><b>Aplicatii practice :</b> De efectuat o analiza comparativa a tipurilor de consiliere cu evidentierea avantajelor si dezavantajelor fiecarui tip (prezentare tabela)</p>	2	2	2	4		
2.	<p><b>Concepte de normalitate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bunastare emotionala,</li> <li>- percepția eficientă a realității,</li> <li>- cunoașterea de sine,</li> <li>- abilitatea de a exercita un control voluntar asupra comportamentului ,</li> <li>- aprecierea de sine și acceptarea,</li> <li>- productivitatea</li> </ul> <p><b>Aplicatii practice</b> Elaboarea modelelor comportamentale a diferitor tipuri de personalitati normale.</p>	2	2	2	4		
3.	<p><b>Concepte de (a)normalitate.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deviere de la normele statistice,</li> <li>- deviere de la normele sociale,</li> <li>- comportament inadaptat</li> <li>- disconfortul personal</li> <li>- Personalitati mature versus imature.</li> <li>- Personalitati accentuate.</li> <li>- Personalitati destructurate.</li> </ul> <p><b>Aplicatii practice:</b> Elaborarea modelelor comportamentale a diferitor tipuri de personalitati (a)normale</p>	2	2	2	4		

4.	<p><b>Paradigme și tehnici de consiliere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Modelul umanist în consiliere personală: consilierea centrată pe client..</li> <li>- Analiza Tranzacțională.</li> <li>- Perspectiva behaviorista în consilierea personală.</li> <li>- Perspectiva cognitiv-comportamentală în consilierea personală.</li> <li>- Elemente de consiliere rațional-afectivă.</li> <li>- Modele multimodale de consiliere</li> </ul> <p><b>Aplicatii practice</b></p> <p>De elaborat un program de consiliere personală (consilierea centrată pe client, consiliere rațional-afectivă, terapie cognitiv-comportamentală)</p>	2	4	4	6	2	10
5.	<p><b>Consiliere pentru dezvoltarea personală I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoaștere de sine și imagine de sine.</li> <li>- Metode de autocunoaștere.</li> <li>- Metode de intercunoaștere.</li> <li>- Metode de dezvoltare a stimei de sine.</li> </ul> <p><b>Aplicatii practice: a) Lecturare: Charly Cungi „Cum sa ne afirmam”, Polirom, 1999</b></p> <p>Elaborarea unui program de consiliere personală(cunoaștere de sine; imagine de sine, stima de sine )</p>	2	6	2	4	2	15
6	<p><b>Consiliere pentru dezvoltarea personală II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Managerierea emoțiilor negative</li> <li>- Sentimentele și memoria</li> <li>- Strategii împotriva emoțiilor supărătoare</li> </ul> <p><b>Aplicatii practice: a) Lecturare : Monique Brillon Emotiile pozitive, emotiile negative și sănătatea.Ed. Polirom, 2010</b></p> <p>b) Elaborarea unui program de consiliere personală pentru managerierea emoțiilor.</p>	4	6	2		2	15

7.	<p><b>Consiliere pentru dezvoltarea personală III</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivatie si succes</li> <li>- Deprinderile-cheia succesului</li> <li>- Atitudinea-rezultatul unei alegeri</li> <li>- Problemele- oportunitati de a invata</li> <li>- Autoperfectionarea si zona de confort</li> <li>- Speranta –motivatia invatarii</li> <li>- Gestionarea energiei-cheia performantei</li> </ul> <p><b>Aplicatii practice:</b> a) Lecturare: Hal Urban <i>Cele mai importante lectii de viata</i>. Bucuresti, ed. Amaltea, 2008; John Maxwell <i>Uneori castigi, uneori inveti</i>. Bucuresti, ed. Amaltea, 2013; Jim Loehr, Tony Schwartz. <i>Fii in forma! Puterera implicarii totale</i>. Bucuresti, ed. Amaltea, 2011.</p> <p>b) Elaborarea unui program de consiliere personala cu tema: „Viata este o succesiune de lectii care trebuie traite”</p> <p>c) Elaborarea unui program de consiliere personala cu tema: „Responsabilitatea –primul pas al invatarii”.</p>	4	4	2		2	10
8.	<p><b>Consiliere pe probleme de abuz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipuri de abuz.</li> <li>- Cauzele abuzului.</li> <li>- Consecințele abuzului</li> <li>- Principii de consiliere a abuzului.</li> </ul> <p><b>Consilierea problemelor de comunicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolul comunicării.</li> <li>- Modalități de ameliorare a comunicării.</li> <li>- Conflictul și managementul conflictului.</li> </ul> <p><b>Consiliere pe probleme de risc suicidar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suicidul la copii și adolescenți.</li> <li>- Factorii de risc implicați în suicid.</li> <li>- Abordarea riscului suicidar</li> </ul>	2	4	2	4	2	10





4. **Dudeanu, Cornelia.** Consilierea psihologică la adolescenți / Carmen Popovici, Cornelia Dudeanu // Revista de psihologie : Ser. nouă. – 2003. - Nr.1-2. - P.91-100.
5. **Dumitru, Ion Al.** Consiliere psihopedagogică : Baze teoretice și sugestii practice / I. Al. Dumitru. - Ed. a 2-a rev. și adăug. - Iași : Polirom, 2008 (București : Lumina Tipo). - 332 p. : tab., fig. - (Collegium. Științele educației / coord. Constantin Cuceș). - ISBN 978-973-46-0869-0. - Bibliogr. p. 327-332. Total ex.: sl3-1. 37.015.3 / D93
6. **Iordan, Alexandru D.** Tehnici de consiliere psihologică / Alexandru D. Iordan // Revista de psihologie : Ser. nouă. – 2006. - Nr.1-2. - P.89-102.
7. **Rosenthal, Howard.** Encyclopedia of counseling : master review and tutorial for the National Counselor Examination, state counseling exams, and the Counselor Preparation Comprehensive Examination / Howard Rosenthal. – New York ; London : Routledge Taylor & Francis Group. – 670 p. – ISBN 978-0-415-95862-2. <http://vct.qums.ac.ir/portal/file/?180455/Encyclopedia-of-Counseling.pdf>
8. **Mateș, M.** Consilierea adolescenților : Psihologia adolescenților // Psihologia. – 1995. - Nr.1. - P.8-9.
9. **Rusnac, Svetlana.** Consilierea psihologică în grup : Forme și metode / S. Rusnac ; ULIM, Dep. Psihologie și Asistență Socială, Inst. de Formare și Cercetare în Consiliere Psihologică și Psihoterapie. - Ch. : ULIM , 2005. - 127 p. - ISBN 9975-934-52-8. - Bibliogr. select. p. 124-125. Total ex.: sl3-1; d-1. 316 / R94
10. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / **Юлия Алешина.** -Москва : Независимая фирма "Клас" , 2000.- 208 с. - (Б-ка психологии и психотерапии).- ISBN 5-86375-111-8. - Библиогр. с. 201-203. Total ex.: d-1. 159.9 / A496
11. **Кочюнас, Римантас.** Основы психологического консультирования : учеб. пособие : пер. слит. / Р.Кочюнас. - М. : Акад. Проект, 2000. - 239 с. - (Б-ка психологии, психоанализа, психотерапии).- ISBN 5-8291-0082-7. - Библиогр. в конце глав. Total ex.: sl3-1.159.9 / K759
12. **Улману, Лучия.** Некоторые аспекты психологического консультирования в школе / Каролина Гуров, Лучия Улману // Psihologie : Rev. șt.-practică. - 2009. - Nr 3. - P. 45-54.