

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

CURRICULUM

launitatea de curs

Psihologia pozitivă

(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

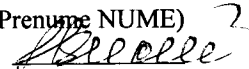
Denumirea specializării: Consiliere psihologică în instituții și organizații

Forma de învățământ: Învățământ cu frecvență

Autor:

Conf.univ., dr., Silvia Briceag

(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)



(semnătura)

BALȚI, 2018

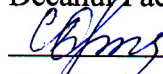
Discutat și aprobat la ședința Catedrei de psihologie
Procesul-verbal nr. 5 din 21.12.18
Șefa Catedrei de psihologie


(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. 5 din 13.02.2019

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: Psihologie judiciară

Administrarea unității de curs:

Psihologie pozitivă

(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.112	6	180	10	18	20	132	ex	rom

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

Statutul : disciplină obligatorie

2. Integrarea cursului în programul de studii

Sănătatea și starea generală de bine, optimismul, mijloacele prin care pot fi dezvoltate aceste date la indivizii care au „carențe” de acest gen, spre împlinirea și înflorirea deplină a ființei umane, individual și în grup – acestea sunt obiectivele psihologiei pozitive, născută din studii și cercetări științifice de mare profunzime, validate de către experți și publicate în reviste științifice.

Gândirea pozitivă este unul dintre aspectele psihologiei pozitive. Gândurile sunt cele care modelează și face adevărată minunea sau adevăratele dezastre. Prezentul este rezultatul gândirii noastre anterioare, iar viitorul își are rădăcina în gândurile noastre actuale. În concluzie, noi devenim ceea ce gândim. Cum ne sunt gândurile, așa ne este și viața. Un gând, bun sau rău, își pune amprenta nu numai pe cel cărui îi este adresat, ci în primul rând pe cel care îl emite, pentru că gândul atrage gânduri similare, amplificând astfel binele sau răul inițial, totul întorcându-se asupra noastră, ca un bumerang.

Omul, creație divină, deține puterea de a se perfecționa și, cu timpul, chiar de a se transforma în întregime. Pentru un psiholog este foarte important să cunoască și să aplice principiile gândirii pozitive în activitatea profesională.

3. Competențe prealabile

Pentru a studia acest curs studenții trebuie să posede competențe de individualizare a clientului, ținând cont de vârsta lui, competențe de diagnosticare a particularităților individual- tipologice a clientului, competențe de consiliere psihologică, psihoprofilaxie.

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.

CP3. Evaluarea aspectelor funcționale și disfuncționale ale grupurilor, dezvoltarea echipelor în organizații.

CP4. Intervenții la nivel de grup pentru dezvoltarea competențelor angajaților (training; managementul conflictelor din cadrul grupului); dezvoltarea relațiilor interpersonale sănătoase și reducerea riscurilor psihosociale (agresivitatea interpersonală etc.).

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.

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

CT2. Realizarea conexiunilor funcționale între reperetele 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 înțeleagă mecanismele prin care factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali pot influența sănătatea psihică, folosind unui cadru conceptual solid din domeniul psihologiei pozitive.
- să aplice tehnici din domeniul psihologiei pozitive pentru evaluarea, dezvoltarea, motivarea și gestionarea rezistenței la schimbare a personalului.
- să aplice metode valide de psihodiagnostic, pentru recunoașterea factorilor de risc pentru îmbolnăviri și a factorilor de menținere și promovare a sănătății psihice prin gândire pozitivă.
- să recunoască factorii de risc pentru apariția gândirii negative și respectiv a îmbolnăvirii și factorii de menținere și promovare a stării de bine în organizații.
- să dezvolte relații interpersonale sănătoase în echipă și să reducă riscurile psihosociale prin gândire pozitivă.
- să gestioneze stresul la nivel individual și organizațional prin gândire pozitivă.
- să stimuleze schimbarea organizațională prin gândire pozitivă.
- să ofere asistența psihologică calificată prin interpretarea originală a abordărilor teoretice și aplicative din domeniul psihologiei pozitive .
- să monitorizeze activitatea în echipă, aplicând principiile gândirii pozitive.

6. Conținuturi:

N d/r	Unitatiletematice ale cursului	Nr. de ore 10/18/20				
		Frecventa la zi				
		prelegeri		seminare		lab
1	Tema plan(punctereper,aplicatii practice p/u seminare)	Aud 10	SI.dir 30	Aud 18	SI.dir 42	20/60
1	<p>Psihologia pozitivă –fundamente și istoric</p> <p>1.1.Elementele constitutive ale psihologiei pozitive</p> <p>1.2. Istoric al psihologiei pozitive</p> <p><i>Aplicatii practice : De efectuat o PPT cu tema „Fundamentare stiintifica a psihologiei pozitive: oameni si teorii”</i></p>	2	4	2	5	
2	<p>Afectivitate pozitiva</p> <p>2.1. Starea de bine și măsurarea acesteia</p> <p>2.2.Emoțiile pozitive, emoțiile funcționale și rolul lor</p> <p>2.3. Confruntarea cu trecutul si optimismul fata de viitor</p> <p>2.4. Stresului psihic factor al instaurarii disconfortului interior si al gândirii negative</p> <p>2.4. Fericirea hedonica/eudaimonica/ rationala.</p> <p><i>Aplicatii practice</i></p> <p><i>a) De efectuat o paralela calitativa intre fericirea hedonica/eudaimonica /rationala.</i></p> <p><i>b) De elaborat un program de dezvoltare/antrenare a afectivitatii pozitive.</i></p> <p><i>c) De elaborat un program de preventie a pesimismului.</i></p>	2	4	2	6	2/6
3	<p>Starea de FLUX</p> <p>3.1. Starea de implicare totala</p> <p>3.2. Creativitatea si calitatea vietii</p>		4	2	5	2/6

	<p>Aplicatii practice a) Lecturare: Loreta LaRoche. Viata trece repede- traieste-o din plin. Bucuresti: Amaltea, 2009.</p> <p>De elaborat un referat cu tema: „Corelatia dintre flexibilitatea interioara, inteligenta si confort personal”</p>					
4	<p>Trasaturile pozitive ale omului 4.1. Valorile- fundament al starii de bine - intelepciunea, -curajul, -dragostea, -justitia etc.;</p> <p>4.2. Trasturile pozitive de caracter</p> <p>Aplicatii practice De elaborat un program de dezvoltare a trasaturilor pozitive de caracter.</p>	2	4	2	5	2/6
5	<p>Relatii sociale si starea de bine 5.1. Rolul familiei în dezvoltarea și menținerea stării de bine 5.2.Stareade bine la vârsta a treia: îmbătrânirea pozitivă.</p> <p>Aplicatii practice a) Lecrurare: Jack Canfield, Mark Victor Hansen. Indrazneste sa cistigi!.Bucuresti: Amaltea, 2009 b) De elaborat strategii de optimizare a vietii la diferite virste.</p>	2	4	2	5	4/12
6.	<p>Gindirea pozitiva – element al psihologiei pozitive. 6.1.Gâindirea pozitiva versus gândirea negativa 6.2. Gândirea pozitiva si autocontrolul 6.3. Gândirea pozitiva si atitudinile 6.4. Gândirea pozitiva si motivatia 6.5. Autoapreciere prin gândire pozitiva</p>	2	3	4	6	4/12

7	6.6. Increderea in sine efect al gândirii pozitive <i>Aplicatii practice</i> <i>De elaborat un program cu tema „Amplificarea autocontrolului prin gândire pozitiva”</i>					
	Excelenta si gandirea pozitiva 7.1.Gândire pozitiva si success 7.2.Gândirea pozitiva si viitorul (fericirea personala) <i>Aplicatii practice</i> <i>a) Lecturare: Ruben Gonzalez. Lupta pentru visul tau. Bucuresti: Amaltea, 2015.</i> <i>b) Program cu tema: „Gândire pozitiva si success</i>		3	2	5	4/12
8	Gandirea pozitiva si sanatatea 8.1.Gândire pozitiva si nivel optim de stress 8.2. Vindecarea prin gândire pozitiva <i>Aplicatii practice</i> <i>Program cu tema : „Energia pozitiva a cuvintelor</i>		4	2	5	2/6

7. Strategii didactice

Expunerea, exemplul demonstrativ, dezbateri, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată, clarificare conceptuală, activități de grup, sinteza cunoștințelor, jocul de rol, scenarii de intervenție psihologica prin gândire pozitivă în context judiciar; evaluare prin prezentări orale și în format electronic(PPT).

8. Activități de studiu individual

Timpul total (ore pesemestru) al activităților de studiu individual pretinsestudentului (completați cu zero activitățile care nu suntcerute)				
Descifrarea și studiul notițelor de curs	12	8.	Pregătire prezentări orale	16
Studiu după manual, suport de curs		9.	Pregătireexaminarefinală	10
Studiulbibliografiei minimale indicate	20	10.	Consultații	4

Documentarea suplimentară în bibliotecă	15	11.	Documentare pe teren	0
Activitate specifică de pregătire (ore)		12.	Documentare pe INTERNET	15
Elaborare programe consiliere	30	13.	Activități specifice	
Pregătire lucrări de control, lecturare	10	14.	Alte activități ...	-
TOTAL ore studiu individual (pe semestru) =				132

9. Evaluare: (forma, formula, exigentă, regulament, chestionar pentru proba evaluare finală, tematicatezele etc.)

Forma de evaluare-examen public prin susținerea programelor de dezvoltare personală prin gândire pozitivă.

10. Bibliografia

1. **Blum, Roseline.** Psihologia pozitivă : 6 calități și 24 de forțe pentru a fi fericit / Roseline Blum ; trad. și note de Anca Irina Ionescu. – București : Ed. Lider, 2011. – 159 p. – ISBN 978-973-629-279-8.
2. **Briceag, Silvia.** Ecologia gândirii / Silvia Briceag ; Univ. de Stat "Alec Russo" din Bălți, Fac. de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Catedra de Psihologie. – Bălți : Universitatea de Stat "Alec Russo" din Bălți, 2017. – 136 p. : tab. ISBN 978-9975-50-194-1
3. **Carr, Alan.** Positive psychology : the science of happiness and human strengths / Alan Carr. – Hove : Brunner-Routledge, 2004. – 388 p. – ISBN 1583919902.
4. **Compton, William C.** An introduction to positive psychology / William C. Compton. – Belmont, CA : Thomson/Wadsworth, 2005. – 276 p. – ISBN 0534644538.
5. **Designing positive psychology : taking stock and moving forward** / ed. by Kennon M. Sheldon, Todd B. Kashdan, Michael F. Steger et al. – Oxford : Oxford university press, 2011. – 470 p. – ISBN 978-0-19-537358-5.
6. **Gable, Shelly L.** What (and Why) Is Positive Psychology? / Shelly L Gable, Jonathan Haidt // Review of General Psychology. – 2005. – Vol. 9, nr. 2. – P. 103-110. https://www.researchgate.net/publication/228341568_What_and_Why_Is_Positive_Psychology
7. **Greenberger, Dennis.** Rațiunea mai presus de emoții : Schimbându-ți gândurile, vei schimba ceea ce simți / Dennis Greenberger, Christine A. Padesky ; introd.: Aaron T. Beck, trad.: Aurelia Ciobanu. – Pitești : Paralela 45, 2011. – 104 p. – ISBN 978-973-47-1279-3.
8. **Hill, Napoleon.** Cheia succesului. Gândirea pozitivă / Napoleon Hill, W. Clement Stone ; trad. din limba engl. de Marius Chitoșcă, Alexandru Ion Macovei. – București : Curtea Veche, 2012. – 357 p. – ISBN 978-606-588-276-8.
9. **Holdevici, Irina.** Gândirea pozitivă : ghid practic de psihoterapie rațional-emoțională și cognitiv-comportamentală / Irina Holdevici. – București : Știință & Tehnică, 1999. – 335 p. – ISBN 973-9236-38-3.
10. **Lewis, Sarah.** Positive psychology at work : how positive leadership and appreciative inquiry create inspiring organizations / Sarah Lewis. – Chichester (GB) : Wiley-Blackwell, 2011. – 246 p. – ISBN 978-0-470-68320-0 ; ISBN 0-470-68320-1.
11. **Martin-Krumm, Charles.** Découvrir la psychologie positive / Charles Martin-Krumm. – Malakoff : InterÉditions, DL 2018, 175 p. – ISBN 978-2-7296-1771-4.

12. **Médici, Christophe.** Retrouver confiance : essai de psychologie positive / Christophe Médici. – Paris : Éd. du Cygne, 2013. – 153 p. – ISBN 978-2-84924-339-8.
13. **Mois, Daniel.** Gândirea pozitivă : Ghid cu metode practice pentru formarea unei gândiri corecte Satu Mare Editura Eco Print, 2013. – 40 p. – ISBN 978-606-8194-35-6. <https://psihologdanielmois.ro/wp-content/themes/psiholog-daniel-mois-child/assets/descarcari/GANDIREA-POZITIVA%20-%20GHID-CU-METODE-PRACTICE-pentru-formarea-unei-gandiri-corecte.pdf>
14. **Negovan, Valeria.** Psihologie pozitivă aplicată în educație / Valeria Negovan. – București : Ed. Universitară, 2013. – 273 p. – ISBN 978-606-591-823-8.
15. **Peale, Norman-Vincent.** Forta gândirii pozitive : [monografie] / Norman-Vincent Peale ; trad.: Marius Chitosca. – București : Curtea Veche, 2010. – 328 p. – ISBN 978-973-669-944-3.
16. **Peseschkian, Nossrat.** Psihoterapie pozitivă : Teorie și practică / Nossrat Peseschkian ; trad.: Raluca Rapan. - București : Trei, 2007. – 438 p. – ISBN 978-973-707-167-5.
17. **Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future** / P. Alex Linley, Stephen Joseph, Susan Harrington et al. // The Journal of Positive Psychology. – 2006. – Nr 1(1). – P. 3-16. https://www.researchgate.net/publication/233304144_Positive_Psychology_Past_Present_and_Possible_Future
18. **Pratt, George.** Codul fericirii: cum să atingi starea naturală de fericire în patru pași / G. Pratt, P. Lambrou, J. D. Mann ; pref.: Larry King ; trad.: C. Dumitru-Palcus. – București : Lifestyle, 2013. – 309 p. – ISBN 978-606-8309-31-6.
19. **Prisacaru, Adrian.** Orientări teoretice și valențe aplicative ale psihologiei pozitive / Adrian Prisacaru // Revista de psihologie. – 2008. – Nr 1/2. – P. 15-28. – ISSN 2344-4665.
20. **Psihoeducație pozitivă și optimizare umană** / coord.: Cornel Laurentiu Mincu. – București : Ed. Universitară, 2014. – Vol. 1. Psihologie pozitivă și dezvoltare personală. – 192 p. – ISBN 978-606-591-891-7.
21. **Style, Charlotte.** Psihologia pozitivă. Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați / Charlotte Style ; trad. din limba eng. de Claudia Roxana Olteanu. – București : Ed. ALL, 2015. – 282 p. – Bibliogr.: p. 261-264. – ISBN 978-606-587-272-1.
22. **Лежен, Эрих Ж.** Без обмана – к успеху! : Практика позитивного мышления / Эрих Ж. Лежен ; пер. с нем. А. Гарькавого. – Москва : Фаир-Пресс, 1999. – 447 с. – ISBN 5-8183-0132-X.
23. **Магомед-Эминов, Мадрудин Шамсудинович.** Позитивная психология человека : от психологии субъекта к психологии бытия : в 2 т. / М. Ш. Магомед-Эминов ; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, Фак. психологии, Каф. экстремальной психологии и психологической помощи, Центр психологической помощи. – Москва : ПАРФ, 2007. – Т. 1. – 559 с. – ISBN 5-89200-016-8.
24. **Магомед-Эминов, Мадрудин Шамсудинович.** Позитивная психология человека : от психологии субъекта к психологии бытия : в 2 т. / М. Ш. Магомед-Эминов ; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, Фак. психологии, Каф. экстремальной психологии и психологической помощи, Центр психологической помощи. – Москва : ПАРФ, 2007. – Т. 2. – 623 с. – ISBN 5-89200-017-6.
25. **Позитивная психология личности** / [Р. М. Шамионов, И. Е. Гарбер, Е. Е. Бочарова и др.] ; под ред. Р. М. Шамионова. – Саратов : Изд-во Саратовского ун-та, 2018. – 198 с. – ISBN 978-5-292-04452-9.
26. **Свияш, Александр Григорьевич.** Вся позитивная психология в одной книге / А. Г. Свияш. – Москва : Изд-во АСТ, 2015. – 940 с. – ISBN 978-5-17-093839-1.
27. **Тойя, Оливия.** Позитивная психология : 30-дневный тренинг, который поможет увидеть жизнь в розовом цвете! : уверенность в себе, управление эмоциями, хорошее самочувствие / Оливия Тойя, Соледад Брави ; [пер. с фр. И. Наумовой]. – Москва : Эксмо, 2015. – 124 с. – ISBN 978-5-699-76378-8.