

Denumire curs: **AUTOCUNOAȘTERE, OPTIMIZARE PERSONALĂ ȘI PROFESIONALĂ A ASISTENȚILOR SOCIALI**

Anul III, Semestrul I

Cadru didactic: Lect.univ.dr. SORINA DANIELA DUMITRACHE

Obiectivul general al cursului:

- Autocunoașterea, dezvoltarea și maturizarea personală și profesională a studenților în vederea exercitării profesiei de asistent social la parametri optimi

Obiective specifice ale cursului:

- Autocunoașterea și dezvoltarea personală, intervenția centrată pe analiza și integrarea blocajelor, abilitarea pentru dialog și relație
- Identificarea și transformarea convingerilor negative
- Identificarea și activarea resurselor personale și dezvoltarea unor strategii sănătoase/pozitive de coping
- Dezvoltarea inteligenței emoționale, creativității, îmbunătățirea stimei de sine; dezvoltarea inteligenței practice
- Dezvoltarea abilităților interpersonale, de contact și intervenție în lucrul cu persoane vulnerabile, aflate în situații de risc
- Dezvoltarea unor abilități de comunicare (verbală și non-verbală), negociere și mediere, de ascultare empatică
- Dezvoltarea autenticității, respectului față de sine și față de ceilalți, educarea răbdării
- Dezvoltarea capacității de a crea o relație de încredere cu beneficiarii
- Raportare realistă, flexibilă, eficientă și eficace la problemele beneficiarilor și la resursele existente
- Anticiparea stresului și impactului pe care această muncă o are asupra asistentului social și dezvoltarea capacității de reducere a factorilor stresori sau de eliminare a efectelor acestora; Dezvoltarea unor strategii de prevenire a traumatizării vicariante/secundare

Modalități de desfășurare a activităților de curs și de seminar: Prin intermediul jocurilor de rol, scenariilor dramaterapeutice, cinematerapiei, tehnicilor creativ-expresive și a altor exerciții experiențiale vom pătrune în universul nostru lăuntric, ne vom conecta la propriile emoții și experiențe, în scopul identificării propriilor blocaje, mecanisme de apărare și reacții dezadaptative. Totul în vederea descoperirii propriilor resurse, pentru o dezvoltare personală armonioasă care aduce cu sine creșterea sentimentului de sens personal și profesional. În cadrul cursului vom aborda tematici ca: Autenticitate versus inautenticitate; Lucrul cu convingerile negative; Reacții dezadaptative versus strategii sănătoase de coping; Mecanismele de apărare ale Eului; Inteligența emoțională; Creativitate și inteligența practică; Exersarea empatiei; Arta de a pune întrebări; Lucrul în situații de criză; Trauma vicariantă.

Evaluarea studenților: Examinare scrisă: 30% din ponderea notei finale (eseu). Participarea la activitățile din cadrul întâlnirilor 70% din ponderea notei finale.