

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI
1.2	Facultatea/Departamentul	SOCIOLOGIE ȘI ASISTENȚĂ SOCIALĂ
1.3	Catedra	ASISTENȚĂ SOCIALĂ
1.4	Domeniul de studii	ASISTENȚĂ SOCIALĂ
1.5	Ciclul de studii	MASTER
1.6	Programul de studii/Calificarea	CONSILIERE ÎN ASISTENȚA SOCIALĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei		MANAGEMENTUL STRESULUI ÎN SERVICIILE DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ				
2.2	Titularul activităților de curs		Conf. univ. dr. Elena-Iulia Mardare				
2.3	Titularul activităților de seminar		Conf. univ. dr. Elena-Iulia Mardare				
2.4	Anul de studiu <b>2019-2020</b>	II	2.5 Semestrul I	2.6 Tipul de evaluare E	2.7 Regimul disciplinei	<b>Obligatoriu</b>	

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri					30
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități					35
3.7 Total ore studiu individual					147
3.9 Total ore pe semestru					175
3.10 Numărul de credite					7

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	

### 6. Competențele specifice acumulate

--

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și înțelegerea procesului stresului specific domeniului serviciilor de consiliere în asistența socială.</li> <li>• Cunoașterea problematicei psihosociale asociată mediului social; analiza stresorilor sociali.</li> <li>• Investigarea problemelor psihosociale actuale specifice practicii consilierii cărora le răspunde asistentul social, folosind modalitățile și tehnicile de adaptare la stres.</li> <li>• Cunoașterea, analiza și aplicarea metodelor și tehnicilor de adaptare la stresul specific procesului de consiliere ca activitate cu rol esențial în practica asistenței sociale.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luarea deciziilor privind intervenția psihosocială conform valorilor și principiilor deontologice specifice asistenței sociale clinice, în condiții de autonomie și independență profesională.</li> </ul>

<b>7. Obiectivele disciplinei</b>	
7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza și aplicarea metodelor și tehnicilor de management al stresului specific procesului de consiliere psihosocială.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să investigheze actualele probleme psihosociale specifice practicii consilierii cărora le răspunde asistentul social, folosind modalitățile și tehnicile de adaptare la stres.</li> <li>• Să investigheze atitudinile și comportamentele cuprivire la procesul stresului social și să formeze deprinderi de asistare și de influențare necesare în relația dintre consilierul social și grupul/persoana consiliată(ă).</li> <li>• Explicarea elementelor procesului stresului și a conexiunilor dintre acestea.</li> <li>• Să investigheze procesul stresului specific domeniului asistenței sociale (familial, profesional) și să explice conexiunile dintre elementele acestuia.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perspective de abordare a <i>stresului</i> în serviciile de consiliere socială.</li> <li>• <i>Abordări explicative</i> ale stresului psiho-social.</li> <li>• Analiza și tipologia <i>stresorilor sociali</i> întâlniți în practica procesului de consiliere.</li> <li>• <i>Mediatorii</i> stresului social și adaptarea la stres.</li> <li>• <i>Manifestările</i> stresului social. Criza și intervențiile în criză.</li> <li>• Managementul stresului social prin <i>consilierea psihosocială</i>.</li> <li>• Stresorii din mediul familial și managementul stresului în <i>familie</i>. Consilierea familiei multistresate.</li> <li>• Etapele consilierii persoanelor/familiei stresate.</li> <li>• Prevenirea și combaterea <i>stresului profesional</i> în rândul asistenților sociali care furnizează servicii de consiliere.</li> <li>• Strategii și tehnici de adaptare la stres.</li> </ul>	<p>Metode de învățare activă (prelegere, demonstrație, dezbateri, metode de lucru în grup și mici)</p>	

**BIBLIOGRAFIE**

- **Boss, P.** 2002, *Family Stress Management. A contextual approach*, Sage Publications, London.
- **Deater-Deckard, K.** 2004, *Parenting stress*, Yale University Press, London
- **Dollard M. F.**, 2003. *Occupational stress in the service professions*, London: Taylor & Francis.
- **FinkG.** 2010. *Stress Consequences: Mental, Neuropsychological and Socioeconomic*, Oxford: Elsevier.
- **Fengler, J.** .2016. *Burnout. Strategii pentru prevenirea epuizării profesionale*, București: Ed.Trei
- **Mardare E. I.** 2019. *Caracteristici ale procesului de asistență socială clinică centrată pe familie: o abordare sistemică*, în Revista de Asistență Socială, anul XVIII, nr. 1, pp. 35-44, Iași: Ed. Polirom.
- **Mardare E. I.** 2010. *Servicii de consiliere și terapie adresate familiilor afectate de stres*, în Asistența Socială a Grupurilor cu risc, coord. Buzducea D., Iași: Ed. Polirom.
- **Mardare E. I.** 2011. *Metode și tehnici de adaptare la stresul social-suport de curs*, București: Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, Universitatea din București.
- **Mardare, E. I.** 2010. *Stresul psihosocial și boala cardiacă. Analize și intervenții*, București: Ed. Universității din București
- **Maslach C. și Leiter M.P.** 1997. *The truth about burnout. How organizations cause personal stress and what to do about it*, John Wiley & Sons.
- **O Connell, B.** 2001, *Solution-Focused Stress Counseling*, Sage Publications, London.

8. 2 Seminar	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducere în evaluarea stresului.</li> <li>• Aplicații ale instrumentelor de evaluare a componentelor stresului social.</li> <li>• Metode de dezvoltare a resurselor <i>personale</i> cu rol în medierea efectelor stresorilor sociali.</li> <li>• Metode de dezvoltare a resurselor <i>sociale</i> cu rol în medierea efectelor stresorilor sociali.</li> <li>• Aplicații: evaluarea și gestionarea stresului familial și profesional.</li> </ul>	Metode de lucru în grupuri mici, demonstrație, brainstorming, joc de rol, studii de caz, referate.	

**BIBLIOGRAFIE**

- **Cohen, S., Kessler R.C și Gordon L.U.** 1997. *Measuring stress. A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford: Oxford University Press.
- **Cohen, S., Underwood L.G și Gottlieb B.** 2000. *Social support measuring and intervention. A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford: Oxford University Press.
- **Gallwey T.W.** 2011. *Jocul interior și stresul. Domină provocările vieții și împlinește-ți potențialul*, București: Ed. Spandugino.
- **Gallwey T.W.** 2011. *Jocul interior și munca. Concentrare, învățare, plăcere și mobilitate la locul de muncă*, București: Ed. Spandugino.
- **Madsen, C.W.** 2007. *Colaborative Therapy with Multi-stressed families*, The Guildford Press, London.

## 9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Metoda de predare, atât la curs cât și la seminar, este orientată spre practică și cazuistică de specialitate, astfel încât absolvenții să fie pregătiți atât teoretic, cât și practic.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Lucrare scrisă/Studiu de caz	50%
10.5 Seminar	Referate, eseuri, proiecte, aplicații practice, implicare în jocuri de rol/dezbateri etc	Activitate la seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			

50/100 x nota lucrare scrisă + 50 /100 x nota testare continuă pe parcursul semestrului = nota 4,50 - 5,40

Data completării

Semnătura titular curs

Semnăturatitularului de seminar

## ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

### b. Evaluare – mărirea de notă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Lucrare scrisă	50%
10.5 Seminar	Referate, eseuri, proiecte, implicare în jocuri de rol/dezbateri, aplicații practice etc.	Activitate de seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
50/100 x nota lucrare scrisă + 50 /100 x nota testare continuă pe parcursul semestrului = nota			
Data completării	Semnăturatitularului de curs	Semnăturatitularului de seminar	

### c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Lucrare scrisă	50%
10.5 Seminar	Referate, eseuri, proiecte, implicare în jocuri de rol/dezbateri etc	Activitate de seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
50/100 x nota lucrare scrisă + 50 /100 x nota testare continuă pe parcursul semestrului = nota 4,50 - 5,40			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	