

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 | MANAGEMENTUL SERVICIILOR SOCIALE ȘI DE SĂNĂTATE |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|----|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|-------------|
| 2.1 | Denumirea disciplinei | | | MANAGEMENTUL STRESULUI ÎN SERVICIILE SOCIALE ȘI DE SĂNĂTATE | | | | |
| 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 | II | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Obligatoriu |

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 | | | | | | 40 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | 40 |
| Tutoriat | | | | | | |
| Examinări | | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | | |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | | 122 |
| 3.9 Total ore pe semestru | | | | | | 150 |
| 3.10 Numărul de credite | | | | | | 6 |

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 | |

6. Competențele specifice acumulate

| |
|--|
| |
|--|

| | |
|--------------------------------|---|
| Competente profesionale | <ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și înțelegerea procesului stresului specific domeniului serviciilor sociale și de sănătate. • Investigarea problemelor psihosociale actuale specifice practicii medicale și/sau sociale cărora le răspund specialiștii în management, folosind modalități și tehnici de adaptare la stres. • Cunoașterea naturii stresorilor cu care se confruntă managerii și explorarea strategiilor de gestionare a acestora. • Explicarea elementelor procesului stresului și a conexiunilor dintre acestea. • Aplicarea metodelor și tehnicilor de adaptare la stresul specific managementului serviciilor sociale și de sănătate ca activitate cu rol esențial în practica medicală și/sau socială. |
| Competente transversale | <ul style="list-style-type: none"> • Luarea deciziilor privind intervenția psihosocială conform valorilor și principiilor deontologice specifice asistenței sociale clinice, în condiții de autonomie și independență profesională. |

| | |
|---------------------------------------|---|
| 7. Obiectivele disciplinei | |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> • Identificarea și aplicarea metodelor și tehnicilor de gestionare a stresului specific procesului de management în domeniul serviciilor sociale și de sănătate. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> • Identificarea și analizarea actualelor probleme specifice practicii medicale și/sau sociale cărora le răspund specialiștii în management, folosind modalitățile și tehnicile de adaptare la stres. • Conștientizarea și explorarea componentelor procesului stresului specific domeniului social și medical. • Identificarea atitudinilor și comportamentelor cu privire la procesul stresului profesional • Formarea unor strategii de coping necesare eficientizării relației dintre manager și echipa de lucru sau clienți. |

8. Conținuturi

| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observații |
|--|--|------------|
| <p>S1 Introducere. Natura stresului și strategii de coping la stres.</p> <p>S2 Abordări explicative ale stresului. Perspective de abordare a stresului în serviciile sociale și/sau medicale.</p> <p>S3 Sursele stresului. Analiza și tipologia <i>stresorilor sociali</i> întâlniți în practica socială și/sau medicală.</p> <p>S4 Stresorii din mediul social și <i>managementul stresului social</i>. Strategii și tehnici de adaptare la stresul social.</p> <p>S5 Mediatorii stresului social și adaptarea la stres. Resursele personale/ reziliența la stres.</p> <p>S6 Manifestările stresului social. Criza și intervențiile în criză.</p> <p>S7 Stresorii din mediul <i>profesional</i> și adaptarea la stres.</p> <p>S8 Prevenirea și combaterea <i>stresului profesional</i> în rândul profesioniștilor din cadrul serviciilor medicale și/sau sociale.</p> <p>S9 Strategii și tehnici de prevenire a distresului/fenomenului de burnout în rândul profesioniștilor din domeniul medical.</p> <p>S10 Strategii și tehnici de prevenire a distresului/fenomenului de burnout în rândul profesioniștilor din domeniul social.</p> | <p>Metode de învățare activă (prelegeri audio/video sincrone și asincrone, demonstrații, dezbateri, metode de lucru în grupuri mici)</p> | |

BIBLIOGRAFIE

- **Blanchard K., Miller M.**, 2014. *Marii lideri evoluează. Cum să devii un lider autentic*, București: Ed. Curtea Veche.
- **Dollard M. F.**, 2003. *Occupational stress in the service professions*, London: Taylor & Francis.
- **Ellis A., Gordon J., Neenan M. și Palmer S.** .2020. *Terapia stresului. O abordare comportamentală rațional-emoțională*, București: Ed.Trei
- **Fink G.** 2010. *Stress Consequences: Mental, Neuropsychological and Socioeconomic*, Oxford: Elsevier.
- **Fengler, J.** .2016. *Burnout. Strategii pentru prevenirea epuizării profesionale*, București: Ed.Trei
- **Legeron P.** .2003. *Cum să te aperi de stres*, 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.
- **Martin V., Henderson E.**, 2001. *Managing in Health and Social Care*, London: The Open University.
- **McGonigal K.**, 2016. *Partea pozitivă a stresului. De ce stresul îți face bine și cum să-l folosești în favoarea ta*, București: Lifestyle Publishing.
- **O Connell, B.** 2001. *Solution-Focused Stress Counseling*, Sage Publications, London.
- **Sapolsky R.M.**, 2018. *De ce nu fac zebrele ulcer? Ce este stresul, cum ne îmbolnăvește și cum îl putem combate*, București: Ed. Publica.

| 8. 2 Seminar | Metode de predare | Observații |
|---|---|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • S1. Introducere în evaluarea stresului. • S2. Aplicații ale instrumentelor de evaluare a componentelor stresului social. • S3. Metode de dezvoltare a resurselor personale cu rol în mediarea efectelor stresorilor sociali. • S4. Asertivitatea ca moderator în procesul distresului profesional. • S5. Aplicații: evaluarea și gestionarea stresului profesional și personal. | <p>Metode de lucru în grupuri mici, demonstrații, brainstorming, aplicații practice/teme de seminar, studii de caz, referate.</p> | |

BIBLIOGRAFIE

- **Bell A.H.** 2007. *Gestionarea conflictelor în organizații. Tehnici de neutralizare a agresivității verbale.* Iasi: Ed. Polirom
- **Buckingham M., Coffman C.** 2014. *Manager contra curentului. Ce fac marii manageri altfel decât ceilalți.* București: Ed. All
- **Caruso, S.D., Salovey P.** 2012. *Inteligența emoțională. Cum să dezvolți și să folosești principiile esențiale ale conducerii cu ajutorul inteligenței emoționale.* București:BusinessTech International.
- **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.
- **Poantă L.** 2007. *Medicii și stresul ocupațional*, Cluj-Napoca: Ed. Casa Oamenilor de Științe.
- **West M.** 2005. *Lucrul în echipă. Lecții practice.* Iasi: Ed. Polirom

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 cazistică 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 | 50% |
| 10.5 Seminar | Referate, proiecte/aplicații practice, implicare în activități de seminar/dezbateri etc | Activitate de seminar (teme și activități practice) | 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

Semnatura titular curs

Semnatura titularului 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, proiecte, implicare în activitatea de seminar/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 | | | |
| Data completării | Semnătura titularului de curs | | Semnătura titularului 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, proiecte, implicare în activitatea de seminar/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 |
| | | | |