

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI
1.2	Facultatea/Departamentul	FACULTATEA DE SOCIOLOGIE SI ASISTENTA SOCIALA
1.3	Catedra	DEPARTAMENTUL DE ASISTENTA SOCIALA
1.4	Domeniul de studii	ASISTENTA SOCIALA
1.5	Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6	Programul de studii/Calificarea	ASISTENTA SOCIALA

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei		AUTOCUNOAȘTERE, OPTIMIZARE PERSONALĂ ȘI PROFESIONALĂ A ASISTENȚILOR SOCIALI					
2.2	Titularul activităților de curs		Lect.univ.dr. Sorina Daniela Dumitrache					
2.3	Titularul activităților de seminar							
2.4	Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	ES	2.7 Regimul disciplinei	optional

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

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4	Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp		38				ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe						30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren						20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri						30
Tutoriat						0
Examinări						3
Alte activități						0
3.7 Total ore studiu individual						83
3.9 Total ore pe semestru						125
3.10 Numărul de credite						5

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	
Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea conceptelor specifice domeniului dezvoltării personale și asistării umane • Înțelegerea rolului inteligenței emoționale, creativității, empatiei, stimei de sine și autenticității în dezvoltare unui contact sanogen cu beneficiarii • Poate participa la elaborarea unor campanii/proiecte de oferire de suport anumitor grupuri vulnerabile • Capacitatea de crea o relație de încredere cu beneficiarii • Abilități interpersonale de contact și intervenție în lucrul cu persoane vulnerabile
Competențe transversale	- Abilități interpersonale

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)	
7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Autocunoașterea, dezvoltarea și maturizarea personală și profesională a studenților în vederea exercitării profesiei de asistent social la parametri optimi
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autocunoașterea și dezvoltarea personală, intervenția centrată pe analiza și integrarea blocajelor, abilitarea pentru dialog și relație ▪ Conectarea la propriile emoții și experiențe, identificarea propriilor blocaje, mecanisme de apărare și reacții dezadaptative ▪ Identificarea și transformarea convingerilor negative ▪ Identificarea și activarea resurselor personale și dezvoltarea unor strategii sănătoase/pozitive de coping ▪ Dezvoltarea inteligenței emoționale, creativității, și îmbunătățirea stimei de sine ▪ 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 crea o relație de încredere cu beneficiarii ▪ Raportare realistă, flexibilă, eficientă și eficace la problemele beneficiarilor și la resursele existente ▪ Dezvoltarea inteligenței practice ▪ Creșterea sentimentului de sens personal și profesional ▪ 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

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> 1. Autenticitate versus inautenticitate 2. Lucrul cu convingerile negative 3. Reacții dezadaptative versus strategii sănătoase de coping 4. Mecanismele de apărare ale Eului 5. Inteligența emoțională 6. Creativitate și inteligența practică 7. Exersarea empatiei 8. Artă de a pune întrebări 9. Lucrul în situații de criză 10. Trauma vicariantă 	<ul style="list-style-type: none"> - expuneri prin prezentări Power Point; focus pe discuții și dezbateri; vizionarea și analiza de documentare de specialitate - Provocări experiențiale și de tip gestaltist 	
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Aprofundarea subiectelor tratate la curs cu focus pe discuții și dezbateri, studii de caz. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provocări experiențiale și de tip gestaltist - Aplicarea diverselor scenarii dramaterapeutice 	
<p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dumitrache, S.D. (2014). <i>Către tine...13 exerciții de autocunoaștere, dezvoltare personală și well-being</i>. București: Sper. ▪ Dumitrache, S.D. (2016). <i>Umbre și lumini. Dezvoltare personală de la A la Zen</i>. București: Sper. 	-	

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

.

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/laborator	Referate, eseuri, proiecte etc.	Prezentare la seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază. 			

Data completării

Semnatura titular curs

Semnatura titularului de seminar

Sorina Daniela Dumitrache

Sorina Daniela Dumitrache

ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI**b. Evaluare – mărire 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/laborator	Referate, eseuri, proiecte etc.	Prezentare la seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar
	Sorina Daniela Dumitrache		Sorina Daniela Dumitrache

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/laborator	Referate, eseuri, proiecte etc.	Prezentare la seminar	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea la 50% din activitățile didactice și însușirea conceptelor de bază.			
Data completării	Semnătura titularului de curs		Semnătura titularului de seminar
	Sorina Daniela Dumitrache		Sorina Daniela Dumitrache