



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	SNSPA
1.2 Facultatea / Departamentul	Facultatea de Științe Politice
1.3 Departamentul	Sociologie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	Psihologie
1.7 Forma de învățământ	IF
1.8 Anul universitar	2026 – 2027

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Tehnici de optimizare la nivel individual si de grup						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect univ dr Daniela Ionescu-Avram						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect univ dr Daniela Ionescu-Avram						
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Opt

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					10
Pregătire seminar / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități.....					--
3.7 Total ore studiu individual					
3.8 Total ore pe semestru					
3.9 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. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei (R1, R4, R6)



Cunoștințe	Studentul: ● descrie logic și articulat principiile de bază care stau la baza științei psihologiei, în cadrul practicii profesionale curente. [R1] ● explică principalele trăsături proprii simptomatologiilor psihopatologice și/sau comportamentului disfuncțional/maladaptativ (incluzând mediile clinice, ocupaționale, educaționale, etc) în diagnoza/intervenția psihologică. [R1]
Abilități	● dezvoltă și aplică proceduri de evaluare psihologică și intervenție adecvate, sub supervizare. [R4] ● negociază adecvat nevoile, obiectivele, procesul și rezultatele evaluării/intervenției realizate asupra clientului, sub supervizare. [R6]
Responsabilitate și autonomie	● planifică adecvat resursele în vederea realizării unui demers validat științific de evaluare psihologică și intervenție. [R4]

7. Conținuturi

7.1 Curs	Metode de predare	Observații
Curs 1: Psihoterapie cognitiv-comportamentală, modele teoretice și conceptualizare	Prezentare ppt, dezbateri	
Curs 2: Psihoterapie rațional-emoțională, modele teoretice și conceptualizare	Prezentare ppt, dezbateri	
Curs 3: Psihoterapie centrată pe realitate, modele teoretice și conceptualizare	Prezentare ppt, dezbateri	
Curs 4: Tehnici cognitiv-comportamentale pentru restructurare cognitivă	Prezentare ppt, dezbateri	
Curs 5: Tehnici cognitiv-comportamentale pentru rezolvarea problemelor de comportament	Prezentare ppt, dezbateri	
Curs 6: Psihoterapie ericksoniană, modele teoretice și conceptualizare	Prezentare ppt, dezbateri	
Curs 7: Intervenții specifice psihoterapiei ericksoniene pentru rezolvarea problemelor de comportament	Prezentare ppt, dezbateri	
Curs 8: Mindfulness și relaxare	Prezentare ppt, dezbateri	



Curs 9: Psihologie pozitivă, modele teoretice și intervenții pentru sănătate și starea de bine	Prezentare ppt, dezbateri	
Curs 10: Tehnici de intervenție terapeutică pentru problemele de cuplu	Prezentare ppt, dezbateri	
Curs 11: Tehnici de intervenție terapeutică pentru problemele din câmpul muncii	Prezentare ppt, dezbateri	
Curs 12 : Tehnici de intervenție terapeutică în problemele de sănătate, domeniul clinic	Prezentare ppt, dezbateri	
Curs 13: Tehnici de intervenție terapeutică pentru comportamente cu risc ridicat de vătămare la adresa propriei persoane sau a celor din jur (ex dependență de substanțe, tentative de suicid, comportament antisocial)	Prezentare ppt, dezbateri	
Curs 14: Analiză și dezvoltare personală, repere teoretice și intervenții terapeutice	Prezentare ppt, dezbateri	
7.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Conceptualizarea cazului din perspectivele psihoterapeutice abordate, prezentări de caz Realizarea unor planuri de intervenție psihoterapeutică conform perspectivelor psihoterapeutice abordate	Exerciții aplicate pe studii de caz pentru toate activitățile de seminar	

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

- Disciplina este elaborată pe baza unor manuale și materiale de cercetare din domeniu recunoscute internațional
- Majoritatea tematicilor tratate în cadrul cursului și seminariilor se înscriu în plaja de actualitate a nevoilor și intereselor de studiu și cercetare în domeniu
- Cadrul didactic deține experiență în domeniul de studiu căruia îi este circumscrisă disciplina
Rezultatele învățării de la pct. 6 sunt preluate din Anexa 2 ARACIS (DF 4 Științe sociale, 11. Psihologie).
Correspondența rezultatelor învățării (RAI) cu competențele funcționale (Cfct) și fundamentale (CF):
R1 (RAI 1) → Cfct1 – Operarea cu concepte fundamentale ale domeniului psihologiei;
R4 (RAI 4) → Cfct4 – Evaluarea psihologică la nivel individual/de grup/comunitar/societal;
R6 (RAI 6) → CF2 – Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei;
· în conformitate cu standardele profesionale și cerințele de formare ale Colegiului Psihologilor din România;
· în conformitate cu Cadrul Național al Calificărilor (nivel 6) și cu cerințele COR pentru profesia de psiholog;
· în conformitate cu cadrul european EuroPsy; competențele vizate sunt relevante pentru angajatorii din consiliere și intervenție psihologică (cognitiv-comportamentală), individual și de grup.

9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere
Curs/	Stăpânirea	Examen scris	100%



Seminar	informațiilor teoretice relevante - cunoaștere și înțelegere; - rezolvarea completă și corectă a cerințelor.		
Standard minim de performanță			
Standardul minimal pentru fiecare din sarcinile descrise mai sus este 5 (corespondent asimilării în proporție de 50% a competenței specifice solicitate).			
Cunoașterea principalelor modele teoretice explicative pentru comportamentele disfuncționale			
Abilitatea minimală de a construi strategii de intervenție psihoterapeutică pentru aceste probleme			
Elaborarea corectă a unui proiect aplicat pe o tematică specifică domeniului studiat			
Minim nota 5 la examenul scris;			

Data completării

29.09.2026

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

29.09.2026

Semnătura Directorului de Departament,