**fișa disciplinei**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București |
| 1.2 Facultatea | **Facultatea Științe ale Educației, Științe Sociale și Psihologie** |
| 1.3 Departamentul | **Științe ale Educației** |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Științe ale Educației |
| 1.5 Programul de studii universitare | Pedagogia învățământului primar și preșcolar |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Licență |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei/ | | | **AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Neacșu Mihaela-Gabriela, Ionescu Eduard | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | Neacșu Mihaela-Gabriela, Ionescu Eduard | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | | I | | 2.6. Tipul de evaluare | V | | 2.7 Statutul disciplinei | Op |
| 2.8 Categoria formativă | | DF/DS/DC[[1]](#footnote-1) | | 2.9 Codul disciplinei | | | | B.03.L.III.Op.069 | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână/ | 2 | | Din care: 3.2 curs | | 1 | 3.3 seminar/laborator/proiect | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | | Din care: 3.5 curs/ | | 14 | 3.6 seminar/laborator/proiect | 14 |
| Distribuția fondului de timp: | | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | | 18 |
| Tutorat | | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | | x |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **22** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **50[[2]](#footnote-2)** | |
| 3.9 Numărul de credite/ | | **2[[3]](#footnote-3)** | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | - |
| 4.2 de desfășurare a cursului | * Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer, ecran de proiecție și conexiune la internet; * Accesul la o bibliotecă de specialitate sau la baze de date online este recomandat pentru activitățile de documentare și studiu individual. |

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice**

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului | * Seminarul se va desfășura într-o sală cu dotare specifică, care trebuie să includă: mese modulare pentru a permite lucrul în grupuri, tablă albă, flipchart, computer, videoproiector, panou de proiecție și conexiune la internet. |
| 5.2. de rezultate ale învățării | Acumularea următoarelor cunoștințe:   * Cunoaștere de sine/autocunoaștere * Stima de sine * Imagine de sine * Respect personal * Autoevaluare și autoeficacitate * Inteligență emoțională * Gestionarea emoțiilor * Dezvoltare personală |

**6. Obiectiv general**

Această disciplină se studiază în cadrul domeniului Științe ale Educației și își propune să familiarizeze studenții cu principalele abordări, modele și teorii explicative ale autocunoașterii și dezvoltării personale utilizate în rezolvarea de aplicații practice și probleme, cu relevanță pentru stimularea procesului de învățare la studenți.Totodată, studenții se vor familiariza cu aparatul conceptual al dezvoltării psihice umane, al proceselor şi etapelor în dezvoltarea sinelui şi a respectului de sine, a factorilor care influențează formarea stimei de sine.

Disciplina abordează ca tematică specifică următoarele noțiuni de bază, concepte și principii specifice, toate acestea contribuind la transmiterea/formarea către/la studenți a unei viziuni de ansamblu asupra reperelor metodologice și procedurale aferente domeniului.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | * Analizează și corelează conceptele socio-psiho-pedagogice fundamentale pentru dezvoltarea personală și consilierea copiilor/elevilor; * Cunoaște și explică relaţiile de interdependenţă dintre stadiile dezvoltării personalităţii şi procesul de autocunoaştere şi dezvoltare personală. |
| **Abilități** | * Elaborează și aplică programe/activități de intervenție psihopedagogică individualizate/personalizate; * Utilizează instrumente și tehnici specifice de autocunoaştere în procesul dezvoltării personale; * Elaborează și aplică un plan de dezvoltare personală plecând de la propriile mecanisme de autocunoaştere şi dezvoltare personală. * Aplică strategii eficiente de optimizare a procesului de dezvoltare personală la vârstele preşcolară şi şcolară mică. |
| **Responsabilitate și autonomie** | * Susține în mod autonom abordări individualizate de intervenție și sprijin a copiilor/elevilor * Sprijină familia și comunitatea în înțelegerea rolurilor acestora în succesul și integrarea elevilor |

**8. Metode de predare**

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expozitive (prelegerea, expunerea, explicația), cât și conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, problematizarea și activitățile practice.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile prezentate să fie ușor de înțeles și asimilat.

Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire.

Se va avea în vedere exersarea abilităților de ascultare activă şi de comunicare asertivă, precum şi a mecanismelor de construcție a feedback-ului, ca modalități de reglare comportamentală în situații diverse și de adaptare a demersului pedagogic la nevoile de învățare ale studenților.

Se va exersa abilitatea de lucru în echipă pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | CURS 1\_Introducere în problematica cursului de ***Autocunoaştere şi dezvoltare personală*.**Noțiuni generale. Clarificari conceptuale.Definiții.Modalităţi de realizare. | **2** |
| II | CURS 2\_*Să te cunoști pentru a te schimba:* cunoașterea de sine și imaginea de sine. | **2** |
| III | CURS 3\_Autoevaluarea și stima de sine | **2** |
| IV | CURS 4\_Afectivitate și comportament: cadru conceptual, tipuri de emoţii, cauze, autoreglarea emoţională și starea de bine, inteligența emoțională, teoriile atașamentului și implicații pentru starea de bine | **2** |
| V | CURS 5\_Cum vom preda preşcolarilor şi şcolarilor mici ***Dezvoltare personală***? | **2** |
| VI | CURS 6\_Mindfulness pentru profesori și copii | **2** |
| VII | CURS 7\_Autoeficacitate. Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune. |  |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**   1. Neacșu, M.-G. (2025). *Autocunoaștere și dezvoltare personală.Suport de curs electronic* (Moodle). 2. Boncu, Șt., Holman, A. coord. (2020).*Cum gândim în viața de zi cu zi*. Polirom; 3. Brian R. Little (2020). *Psihologia personalității și arta de a te simți bine*.Litera; 4. Bujor, L.. (2019).*Reglarea emoțională*. Institutul european; 5. David, D. (2014).D*ezvoltare personală și socială.Eseuri și convorbiri despre viață cu psihologul Daniel David*. Polirom; 6. Deacon, L.(2017). *Psihologie.Cum să te înțelegi pe tine însuți și pe ceilalți*. Meteor Publishing 7. Goleman, D. (2001). *Inteligenta emoțională*. Curtea Veche; 8. Haddou, M.(2011).*Cum să-ți întărești încrederea în tine*. Trei; 9. Ionescu, C.E.(2022). *Autocunoaștere și dezvoltare personala* - curs în format pdf. 10. Ionescu, D. (2020).Analiză și dezvoltare personală.Psihologia autodeterminării. Polirom; 11. Jennings, P., A. (2017).*Mindfulness pentru profesori*. Herald; 12. Manualele de Dezvoltare personală în vigoare la ciclul primar ([www.manualedigitale.ro](http://www.manualedigitale.ro)) 13. Markway, B., Ampel, C. (2021). *Cum să ai încredere în tine Învinge-ți anxietatea și obține ceea ce îți dorești.*Polirom; 14. Mckay, M., Wood, C.J.,Brantley, J. (2021).*Cum să-ți gestionezi emoțiile copeșitoare și să-ți recapeți autocontrolul*. Ed.Herald; 15. [Mikulovic](https://www.librariadelfin.ro/autor/silvia-carmen-mikulovic--i45373), S.-C. (2021).*Tehnici de comunicare și dezvoltare personală*.Editura Universitară 16. Neacșu , I. (2020). *Educația emoțional-afectivă.Noi explorări, noi strategii*. Polirom 17. Opre, A. coord. (2020).*Dezvoltare personală și coaching.Ghid pentru universități* ([file:///C:/Users/AD/Downloads/Ghid-Dezvoltare-personala\_studenti\_rev1.pdf](file:///C:\Users\Owner\Downloads\Ghid-Dezvoltare-personala_studenti_rev1.pdf)) 18. Pânișoară, I.,O.(2017).*Ghidul profesorului*. Polirom; 19. Peck, S., M. (2019).*Drumul către tine însuți*. Curtea Veche; 20. Siegel, D., J. (2021). *Mindsight-noua știință a transformării personale*.Herald; 21. Siegel, D., J. (2021).*Neuroștiința fericirii.Dezvoltarea conștientă a creierului către armonie și* *interare*.Herald. 22. Stewart, W., Braun, M. (2020). *Mindfulness pentru copii. 50 de exercitii de constientizare pentru intelegere, concentrare si calm*Didactica. Publishing House 23. Szentágotai- Tătar A., David D.(2017).*Tratat de psihologie pozitivă*. Polirom | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | S1\_Seminar introductiv: ice-breaking pentru intercunoaștere și aplicații pentru facilitarea cunoaşterii de sine și a propriului sistem de valori (fișa 1 cu aplicații) | 2 |
| 2. | S2\_Dezvoltarea stimei de sine (fișa 2 cu aplicații) | 2 |
| 3. | S3\_Dezvoltarea personală a preşcolarilor şi şcolarilor mici (fișa 3 cu aplicații) | 2 |
| 4. | S4\_Proiectarea unei activități educative de autocunoaştere şi dezvoltare personală pentru preșcolari și școlarii mici (fișa 4 cu aplicații) | 2 |
| 5. | S5\_Dezbatere: Gestionarea emoțiilor în mediul școlar | 2 |
| 6. | S6\_Strategii de reglare emoţională şi coping (fișa 5 cu aplicații) | 2 |
| 7. | S7\_Autoevaluarea activității de seminar și analiza reflectivă de grup | 2 |
|  | **Total:** | **14** |
| Bibliografie:   1. Neacșu, M.-G. (2025). *Autocunoaștere și dezvoltare personală.Suport de curs electronic* (Moodle). 2. Boncu, Șt., Holman, A. coord. (2020).*Cum gândim în viața de zi cu zi*. Polirom; 3. Brian R. Little (2020). *Psihologia personalității și arta de a te simți bine*.Litera; 4. Bujor, L.. (2019).*Reglarea emoțională*. Institutul european; 5. David, D. (2014).D*ezvoltare personală și socială.Eseuri și convorbiri despre viață cu psihologul Daniel David*. Polirom; 6. Deacon, L.(2017). *Psihologie.Cum să te înțelegi pe tine însuți și pe ceilalți*. Meteor Publishing 7. Goleman, D. (2001). *Inteligenta emoțională*. Curtea Veche; 8. Haddou, M.(2011).*Cum să-ți întărești încrederea în tine*. Trei; 9. Ionescu, C.E.(2022). *Autocunoaștere și dezvoltare personala* - curs în format pdf. 10. Ionescu, D. (2020).Analiză și dezvoltare personală.Psihologia autodeterminării. Polirom; 11. Jennings, P., A. (2017).*Mindfulness pentru profesori*. Herald; 12. Manualele de Dezvoltare personală în vigoare la ciclul primar ([www.manualedigitale.ro](http://www.manualedigitale.ro)) 13. Markway, B., Ampel, C. (2021). *Cum să ai încredere în tine Învinge-ți anxietatea și obține ceea ce îți dorești.*Polirom; 14. Mckay, M., Wood, C.J.,Brantley, J. (2021).*Cum să-ți gestionezi emoțiile copeșitoare și să-ți recapeți autocontrolul*. Ed.Herald; 15. [Mikulovic](https://www.librariadelfin.ro/autor/silvia-carmen-mikulovic--i45373), S.-C. (2021).*Tehnici de comunicare și dezvoltare personală*.Editura Universitară 16. Neacșu , I. (2020). *Educația emoțional-afectivă.Noi explorări, noi strategii*. Polirom 17. Opre, A. coord. (2020).*Dezvoltare personală și coaching.Ghid pentru universități* ([file:///C:/Users/AD/Downloads/Ghid-Dezvoltare-personala\_studenti\_rev1.pdf](file:///C:\Users\Owner\Downloads\Ghid-Dezvoltare-personala_studenti_rev1.pdf)) 18. Pânișoară, I.,O.(2017).*Ghidul profesorului*. Polirom; 19. Peck, S., M. (2019).*Drumul către tine însuți*. Curtea Veche; 20. Siegel, D., J. (2021). *Mindsight-noua știință a transformării personale*.Herald; 21. Siegel, D., J. (2021).*Neuroștiința fericirii.Dezvoltarea conștientă a creierului către armonie și* *interare*.Herald. 22. Stewart, W., Braun, M. (2020). *Mindfulness pentru copii. 50 de exercitii de constientizare pentru intelegere, concentrare si calm*Didactica. Publishing House 23. Szentágotai- Tătar A., David D.(2017).*Tratat de psihologie pozitivă*. Polirom | | |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Corectitudinea şi completitudinea cunoştinţelor  Capacitatea de a sintetiza şi aplica cunoştinţele teoretice  Utilizarea limbajului de specialitate  Coerenţa logică în tratarea subiectelor | Examen oral | 30% |
| 10.5 Seminar/laborator/proiect | Gradul de implicare în activitățile de seminar  Capacitatea de a sintetiza şi aplica cunoştinţele teoretice  Capacitatea de autoevaluare obiectivă a studentului  Utilizarea limbajului de specialitate | Observația sistematică  Autoevaluarea | 20%  20% |
| Completitudinea și corectitudinea alcătuirii portofoliului | Portofoliul | 30% |
|  |  |  |
| 10.6 Condiții de promovare | | | |
| Exemplu:   * Obținerea a 50% din punctajul total | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării  29.09.2025 | Titular de curs  Neacșu Mihaela-Gabriela  Ionescu Eduard | Titular(ii) de aplicații  Neacșu Mihaela-Gabriela  Ionescu Eduard |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Maria Magdalena STAN  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan  Marius Claudiu LANGA | |

1. *Fundamentală/ de specializare/ complementară – Se va completa conform planului de învățământ.* [↑](#footnote-ref-1)
2. *Se va calcula ținând cont că se acordă un credit pentru volumul de muncă care îi revine unui student cu frecvență la zi pentru a echivala 25 de ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării.* [↑](#footnote-ref-2)
3. Se va completa conform planului de învățământ. [↑](#footnote-ref-3)