



<b>Denumirea programului de studii</b>	<b>Psihologie</b>
<b>Ciclul</b>	<b>Licență</b>
<b>Denumirea cursului</b>	<b>Training dezvoltare personală</b>
<b>Facultatea/catedra responsabilă de curs</b>	<b>Psihologie și Psihopedagogie Specială, Psihologie</b>
<b>Titular de curs</b>	<b>Pletnirov Olesea, lector universitar</b>
<b>Cadre didactice implicate</b>	
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:oleessvav@yahoo.com">oleessvav@yahoo.com</a>

Codul cursului	Număr de credite ECTS	Anul	Semestrul	Total ore	Total ore	
					contact direct	Studiu individual
S.03.A.025	5	2	3	76	38	38

#### Descriere succintă a integrării cursului în programul de studii

Acest curs are ca scop dezvoltarea personală care se referă la activitățile și experiențele care îți îmbunătățesc viața, sub toate aspectele ei: relațiile cu ceilalți, carieră, sănătate, educație și dezvoltare profesională, spiritualitate.

Cursul de dezvoltare personală se adresează în mod deosebit studenților de la specialitatea de psihologie celor care au nevoie să se cunoască mai bine și să se dezvolte din punct de vedere personal, să își îmbunătățească capacitățile de comunicare, care își doresc să își transforme viața sau să-i ajute pe ceilalți să aibă o viață mai bună și în mod cert să își dezvolte astfel competențe de intervenție psihoterapeutică în soluționarea cerințelor venite de la cei cu probleme psihologice.

#### Competențe dezvoltate în cadrul cursului

- A defini și înțelege noțiunea de dezvoltare personală;
- A distinge direcțiile de activitate în vederea realizării dezvoltării personale;
- A genera abilități de autocunoaștere și analiză personală;
- A actualiza cunoștințele legate de emoțiilor, controlul lor, controlul comportamentului;
- A genera o mai bună coeziune de grup prin cunoașterea mai profundă a membrilor grupului;
- A implementa managementul timpului și a altor factori care influențează calitatea vieții;
- A opera cu noțiunile de autocunoaștere și autoînțelegere.

#### Finalități de studii

- Să dezvolte aptitudinile de a observa și a analiza propriul comportament și comportamentul altor persoane;
- Să dezvolte abilitățile de aplicare a diferitor tehnici de dezvoltare pe un grup de oameni;
- Să identifice deprinderile de depășire a situațiilor dificile;



- Să dezvolte abilități de analiză psihologică a comportamentului,
- Să examineze abilitățile de controlare a emoțiilor, necesităților proprii și a altor persoane;
- Să reproducă în limbaj psihologic potrivit noțiunile de autodezvoltare, managementul timpului, al emoțiilor etc.
- Să aprofundeze capacitatea de a stabili relații interpersonale adecvate, constructive;
- Să dezvolte o mai mare coeziune a grupului .

### Precondiții

Ca precondiție a cursului de psihologie a motivației sunt câteva cursuri introductive în știința psihologică cum ar fi: psihologiei dezvoltării, psihologiei personalității etc., care vin cu informații utile în formarea studenților ca specialiști și îi pregătesc pentru acumularea eficientă a materialului de la cursurile din anii finali de studii inclusiv și cursul de psihoprofilaxie și psihocorecție.

### Unități de curs

- Tema 1. Definirea trainingului ca formă de lucru în grupul.**
- Tema 2. Introducerea în dezvoltarea personală**
- Tema3. Autocunoașterea și autoînțelegerea**
- Tema 4. Dezvoltarea coeziunii de grup și cunoașterea membrilor grupului între ei**
- Tema 5. Studiu asupra emoțiilor și a controlului lor**
- Tema 6. Comunicarea eficientă.**
- Tema 7. Imaginea de sine și stima de sine**
- Tema 8. Importanța trecutului asupra planificării viitorului**
- Tema9. Managementul Timpului**
- Tema10. Încheierea trainingului, feedback**

### Strategii de predare și învățare

Utilizez un sistem complex și coerent de mijloace, metode, materiale și alte resurse educaționale care vizează atingerea unor obiective. Câteva dintre care sunt următoarele: expunerea, conversația, exercițiul, demonstrația, prelegerea, explicația, descrierea, problematizarea, brainstorming-ul, metode bazate pe contactul cu realitatea – demonstrația, modelarea, experimentul etc.

### Strategii de evaluare

Evaluarea curentă conține 2 testări, lucrări de control în fiecare grupă academică.  
60% - activitățile de învățare și abilitățile formate în cadrul disciplinei se efectuează în formă de teste, lucrări de control, eseuri, răspunsuri la seminarii, etc.  
Evaluarea finală este în formă de examen, conținutul căruia are forma unui test docimologic.  
40% - răspunsul studenților scris la examen.

### Bibliografie

#### Obligatorie:

1. Brian Tracy. Începe cu ce nu îți place, Curtea Veche, 2010
2. Clegg Brian. Dezvoltarea personală – curs rapid : Iași polirom, 2003;



Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”  
Str. Ion Creangă, nr. 1 MD – 2069, Chișinău, Republica Moldova  
[creangaups@yahoo.com](mailto:creangaups@yahoo.com)

3. Brașoveanu Mircea, Trening mintal – manual de autoechilibrare, autoformare și autoperfecționare psihosomatică: Sibiu, Psihimedia, 2005;

**Opțională:**

4. Atkinson Walter, Secretul succesului: București, Ascendent, 2005;
5. Denny Richard, Încrede-te în tine însuși – descoperă-ți potențialul pentru succes și fericire: Iași, Polirom, 2003
6. Țuțu, Mihaela Corina, Psihologia personalității, Editura Fundației "România de Mâine", București, 2007