



<b>Denumirea programului de studii</b>	<b>Psihologie</b>
<b>Ciclul</b>	<b>I licență</b>
<b>Denumirea cursului</b>	<b>Training de creativitate și formare a încrederii în sine</b>
<b>Facultatea/catedra responsabilă de curs</b>	<b>Facultatea de Psihologie și PPS, catedra Psihologie</b>
<b>Titular de curs</b>	<b>Pletniov Olesea lector, Chirev Larisa, lector superior</b>
<b>Cadre didactice implicate</b>	<b>Pîslari Stela, lector</b>
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:olesyav@yahoo.com">olesyav@yahoo.com</a> , <a href="mailto:larisa502@yahoo.com">larisa502@yahoo.com</a> , <a href="mailto:stelaguzun@mail.ru">stelaguzun@mail.ru</a>

Codul cursului	Număr de credite ECTS	Anul	Semestrul	Total ore	Total ore	
					contact direct	studiu individual
S.04.A.032	4	2	4	120	60	60

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

Cursul are un caracter evident aplicativ. Training-ul de creativitate își propune prezentarea câtorva tipuri de exerciții de stimulare a creativității, exerciții ce pot fi utilizate atât individual, în scopul dezvoltării personale, cât și colectiv, în activități educaționale, organizaționale sau psihoterapeutice, de către studenții psihologi, dar și materiale teoretice necesare.

Trening-ul de formare a încrederii în sine contribuie atât la consolidarea încrederii în sine ca trăsătură de personalitate, cât și la formarea abilității de a elabora un program de formare a încrederii în sine pentru copii de vârste diferite.

#### **Competențe dezvoltate în cadrul cursului**

- definirea noțiunii de creativitate
- descrierea principiilor și a metodelor (individuale și de grup) destinate stimulării potențialului creativ
- explicarea teoriilor creativității
- enumerarea metodelor de diagnostic a creativității
- rezolvarea creativă a sarcinilor
- definirea încrederii în sine și descrierea factorilor determinanți ai încrederii în sine
- enumerarea drepturilor inalienabile ale personalității
- valorificarea calităților personale
- identificarea aspectelor pozitive ale evenimentelor din viața personală
- explicarea mecanismelor ce stau la baza criticii și manipulării
- formularea refuzului diplomatic, a răspunsului la critică și la compliment
- aplicarea tehnicii de manifestare a insistenței
- selectarea activităților de dezvoltare a încrederii în sine pentru copii de diferite vârste.

#### **Finalități de studii**

La finele cursului studenții vor:

- utiliza probe adecvate de psihodiagnoză a potențialului creativ
- utiliza principalele strategii și metode în stimularea potențialului creativ
- organiza un grup creativ conform exigențelor domeniului
- adopta un comportament creativ în viață și în profesie
- stabili relații interpersonale adecvate, constructive
- valorifica propriile calități și resurse personale
- accepta critica și complimentele
- refuza diplomatic și vor manifesta insistență
- elabora un program de training de dezvoltare a încrederii în sine pentru o anumită vârstă



### Precondiții

Este necesar ca studenții să posede cunoștințe din domeniul psihologiei personalității și a dezvoltării, precum și experiență de lucru în grup în cadrul trainingului de dezvoltare personală.

### Unități de curs

- Tema 1. Definierea trainingului ca formă de lucru cu grupul
- Tema 2. Identitatea creativității
- Tema 3. Dinamica factorială a creativității
- Tema 4. Metode de antrenarea a potențialului creativ
- Tema 5. Psihodiagnoza creativității, un model de psihodiagnoză a potențialului creativ
- Tema 6. Grupul creativ: principii, reguli, metode
- Tema 7. Fazele procesului creator
- Tema 8. Abordări ale creativității
- Tema 9. Încheierea trainingului, feedback
- Tema 10. Încrederea în sine: definiții, factori determinanți. Stabilirea regulilor de grup
- Tema 11. Autocunoaștere, autoînțelegere, autoestimare pozitivă, gândire pozitivă
- Tema 12. Drepturile inalienabile ale personalității de a fi ea însăși
- Tema 13. Critica, modalități de reacționare. Acceptarea criticii
- Tema 14. Complimentele, modalități de reacționare
- Tema 15. Insistența, tehnici de antrenare a insistenței
- Tema 16. Refuzul diplomatic
- Tema 17. Tehnici de contra-manipulare. Comportamentul asertiv. Totalurile trainingului

### Metode și tehnici de predare și învățare

Expunere, discuții, exersare, problematizare, studii de caz, antrenarea tehnicilor

### Strategii de evaluare

Evaluări curente: teste, lucrări de control, eseuri, răspuns oral la seminare, referat / colaj.  
Evaluarea finală: test docimologic, program de dezvoltare a încrederii în sine

### Bibliografie

#### *Obigatorie:*

1. Andre Ch., Lelord F. Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți. Iași, 1999
2. Munteanu A. Incursiuni în creatologie. Timișoara, 1994
3. Popescu G. Psihologia creativității. București: Ed. Fundației „România de Mâine”, 2004
4. Roco M. Testarea disponibilității pentru antrenamentul creativ. În: Revista de psihologie. 1992. Nr 2. P. 135-144.
5. Мамонтов С. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. СПб., 2001
6. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе. СПб., 2000

#### *Opțională:*

7. Balahur D. Creativitatea - o nouă perspectivă: Psihologia creativității. În: Psihologia. 1994. Nr 2. P. 2-4
8. Chirev L. Trainingul psihologic – o modalitate de consolidare a respectului de sine. În: Българският Език в Молдове: «Функционирането на българския и другите езици и литератури в контекста на езиковата ситуация в Република Молдова». Комрат, 2010. Стр. 156-161
9. Morărașu L. Rolul inteligenței emoționale în dezvoltarea creativității. Bacău: Rovimed Publ., 2012
10. Nicola Gr. Creativitate și ecologie mintală. Psihologia creativității. În: Psihologia. 1993. Nr 4. P. 6-8.



11. Cungu Ch. Cum să ne afirmăm. Iași, 1999
12. Denny R. Începe-te în tine însuși: descoperă-ți potențialul pentru fericire și succes. Iași, 2003
13. Minchinton J. Învăță să te respecti (52 sfaturi pentru dezvoltarea respectului de sine). București, 2001
14. Roco M. Creativitate și inteligență emoțională. Iași: Polirom, 2001
15. 855 de jocuri și activități. Ghidul animatorului. Chișinău, 2012
16. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб, 1994
17. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. СПб., 2008
18. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990
19. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В. Петрусинского. М.: Новая школа, 1994
20. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб., 2001
21. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1997
22. Лидерс А.Г. Психотренинг с подростками. М., 2001
23. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. М.: Творческая педагогика, 1993
24. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995