FIŞA DISCIPLINEI

Management personal, reflexivitate şi dezvoltare continuă în profesia didactică

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Babeş-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei
1.3. Departamentul	Ştiinţe ale Educaţiei
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţe ale Educaţiei
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii / Calificarea	Pedagogia învăţământului primar
1.7. Forma de învăţământ	Învăţământ cu frecvenţă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Management personal, reflexivitate şi dezvoltare continuă în profesia didactică**			Codul disciplinei	PLR1377
2.2. Titularul activităţilor de curs	Lect.univ.dr. Maria Claudia Cuc				
2.3. Titularul activităţilor de seminar	Cadru didactic asociat dr. Dorina Grigor				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	6	2.6. Tipul de evaluare	Colocviu
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu		2.8. Tipul disciplinei		Disciplină de specializare (DS)

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor 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 învăţământ	24	din care: 3.5. curs	12	3.6 seminar/laborator	12
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual (SI) şi activităţi de autoinstruire (AI)					**51 ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe (AI)					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					2
Alte activităţi					0
3.7. Total ore studiu individual (SI) şi activităţi de autoinstruire (AI)				**51**	
3.8. Total ore pe semestru				**75**	
3.9. Numărul de credite				**3**	

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul.
4.2. de competenţe	Nu este cazul.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă, videoproiector şi laptop, care susţine învăţarea activă, interactivă şi orientată spre rezolvarea de probleme.
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală de curs echipată cu tablă, videoproiector şi laptop, care oferă condiţii adecvate pentru învăţare activă şi interactivă, facilitând desfăşurarea unor activităţi didactice cu caracter stimulativ, euristic şi orientat spre rezolvarea de probleme.

6.1. Competenţele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învăţământ)[1]

Competenţe profesionale	
Codul competenţei	**Competenţă**
CP4	**Susține participarea activă a elevilor în procesul de învățare**
CP9	**Sprijină dezvoltarea personală și emoțională a elevilor**
CP10	**Contribuie la îngrijirea și sprijinul educațional al elevilor**
Competenţe transversale	
Codul competenţei	**Competenţă**
CT1	**Comunică eficient în contexte educaționale diverse**
CT2	**Reflectează sistematic asupra propriei activități și se implică în dezvoltarea profesională continuă**

6.2. Rezultatele învăţării specifice programului de studii (se preiau din planul de învăţământ)[2]

Rezultatele învăţării vizate prin disciplină		
Codul competenţei	**Cunoştinţe şi înţelegere (Knowledge and understanding)**	**Abilităţi academice specifice (Specific academic skills)**
CP4	4.2 Stimulează curiozitatea şi iniţiativa personală 4.4 Propune activităţi care favorizează colaborarea între elevi 4.7 Utilizează feedbackul elevilor pentru adaptarea demersului didactic	4.2 Stimulează curiozitatea şi iniţiativa personală 4.6 Implică elevii în autoevaluare şi reflecţie asupra învăţării 4.7 Utilizează feedbackul elevilor pentru adaptarea demersului didactic
CP9	9.3 Susţine dezvoltarea stimei de sine şi a încrederii în sine 9.5 Promovează reziliența şi adaptabilitatea în faţa provocărilor 9.6 Sprijină autonomia elevului în luarea deciziilor 9.7 Abordează constructiv conflictele şi tensiunile dintre elevi	9.1 Ajută elevii să-şi recunoască emoţiile şi să le gestioneze 9.2 Încurajează formarea unei imagini de sine pozitive 9.3 Susţine dezvoltarea stimei de sine şi a încrederii în sine 9.4 Dezvoltă abilităţi de comunicare şi relaţionare 9.5 Promovează reziliența şi adaptabilitatea în faţa provocărilor 9.6 Sprijină autonomia elevului în luarea deciziilor 9.7 Abordează constructiv conflictele şi tensiunile dintre elevi
CP10	10.1 Recunoaşte semnele dificultăţilor emoţionale sau comportamentale 10.4 Colaborează cu psihologi, logopezi, medici şcolari etc.	10.6 Abordează cu empatie şi tact situaţiile sensibile din clasă 10.7 Asigură sprijin emoţional şi educaţional în funcţie de context

[1] Se vor prelua din Planul de învăţământ al programului de studii acele competenţe profesionale şi/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fişa disciplinei. Pentru fiecare competenţă se va prelua întregul enunţ, inclusiv codul competenţei, cu formularea care apare în planul de învăţământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competenţă din oricare din cele două categorii, se şterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

[2] Se menţionează rezultatele învăţării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fişa. Enunţurile, preluate fără modificări din Planul de învăţământ în funcţie de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenţei asociate.

CT1	1.3 Adaptează mesajele la nevoile receptorilor (elevi, părinți, colegi) 1.5 Oferă feedback constructiv, motivant și echilibrat 1.7 Promovează dialogul și învățarea colaborativă	1.1 Utilizează un limbaj clar, precis și adecvat vârstei elevilor 1.4 Exprimă clar așteptările și regulile în activitatea educațională
CT2	2.1 Evaluează critic propria activitate didactică 2.3 Participă la formări, ateliere, cursuri și conferințe 2.4 Aplică în practică noile cunoștințe și strategii învățate 2.5 Valorizează feedbackul primit de la colegi, elevi și părinți 2.6 Contribuie la comunități de învățare profesională 2.7 Promovează o atitudine de învățare continuă	2.2 Identifică nevoi de formare profesională și acționează în consecință 2.3 Participă la formări, ateliere, cursuri și conferințe 2.4 Aplică în practică noile cunoștințe și strategii învățate 2.7 Promovează o atitudine de învățare continuă

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Înțelegerea profilului și a standardelor profesionale ale cadrului didactic, raportate la etapele carierei și la nivelurile de învățământ preuniversitar.
2. Înțelegerea modalităților de dezvoltare profesională și evoluție în cariera didactică, specifice educației timpurii și învățământului primar.
3. Înțelegerea normelor de etică și conduită profesională, precum și a drepturilor, responsabilităților și oportunităților de dezvoltare profesională continuă.
4. Înțelegerea principiilor comunicării educaționale, a formelor, blocajelor și a rolului feedbackului în îmbunătățirea practicii didactice.
5. Înțelegerea mecanismelor de gestionare a emoțiilor, a strategiilor de autoechilibrare și adaptare în contexte educaționale diverse sau stresante.
6. Înțelegerea rolului colaborării profesionale, al comunităților de practică și al cercetării educaționale în dezvoltarea profesională continuă.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Analizarea critică a propriului profil profesional, în raport cu standardele de competență și etapa de carieră.
2. Elaborarea unui plan personal de dezvoltare profesională, adaptat obiectivelor de carieră și nevoilor identificate.
3. Aplicarea principiilor etice și de conduită profesională în analiza situațiilor educaționale concrete.
4. Utilizarea strategiilor de comunicare educațională și feedback constructiv, în contexte de reflecție asupra propriei practici didactice.
5. Aplicarea tehnicilor de management emoțional și autoreglare, în gestionarea situațiilor educaționale dificile sau stresante.
6. Participarea activă la activități colaborative, comunități de practică și inițiative de dezvoltare profesională, ca strategie de învățare continuă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	**Metode de predare - învățare**	**Observații[3]**
Modulul 1. • Profilul și standardele profesionale ale cadrului didactic din învățământul preuniversitar, pe etape de carieră și pe niveluri de învățământ	Expunere interactivă, discuții ghidate, hartă conceptuală, autoevaluare	2 ore
Modulul 2. • Perspective de dezvoltare profesională și evoluție în carieră a profesorilor pentru învățământ primar și educație timpurie	Expunere interactivă, prelegere, brainstorming, lucru în grup, hartă conceptuală	2 ore

[3] De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

Modulul 3. • Norme de etică și de conduită profesională. Drepturi, responsabilități, oportunități și strategii de dezvoltare profesională continuă	Expunere interactivă, prelegere, proiect individual, reflecție ghidată	2 ore
Modulul 4. • Comunicare educațională — elemente componente, forme, blocaje. Practici și contexte de reflecție asupra propriilor practici didactice și asupra feedbackului primit	Expunere interactivă, prelegere, simulări, autoevaluare	2 ore
Modulul 5. • Managementul emoțiilor, strategii de autoechilibrare și de adaptare în diferite contexte, inclusiv în situații noi sau stresante, menținând o autoritate adecvată în relație cu copiii și cu adulții	Expunere interactivă, prelegere, jocuri de rol, analiză de situații	2 ore
Modulul 6. • Participarea la activități colaborative de dezvoltare profesională, cercetări educaționale și la comunități de practici	Expunere interactivă, prelegere, problem-based learning.	2 ore

Bibliografie

- Albulescu, I., Manea, A.D., Stan, C. (coord.) (2024) Pedagogia adulților. Provocări și tendințe contemporane. Polirom, Iași
- Albulescu I., Catalano H. (2021) e-*Didactica: procesul de instruire în mediul online*, Editura Didactica Publishing House, București
- Albulescu I., Catalano H. (2020) Sinteze de pedagogie generală, Editura Didactica Publishing House, București
- Bocoș, M., (2017) *Teoria și metodologia instruirii : teoria și metodologia evaluării : repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor,* Editura Paralela 45, Pitești
- Catalano H. (2020) *Ghidul profesorului din învățământul primar simultan,* Editura Didactica Publishing House, București
- Cucoș, C. (2009) *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice*, Editura Polirom, Iași
- Ispas C., Cursul *Management personal, reflexivitate și dezvoltare continuă în profesia didactică*
- Joița E., (2000) *Management educațional. Profesorul – manager: roluri și metodologie,* Editura Polirom, Iași
- Machost H, Stains M. (2023) *Reflective Practices in Education: A Primer for Practitioners*. CBE Life Science Education 22(2):es2. doi: https://doi.org/10.1187/cbe.22-07-0148
- Opre A.(2021) *Dezvoltare socială și emoțională,* Editura A.S.C.R., Cluj Napoca
- Opre, A. (coord)(2021) *Dezvoltare personală și coaching*, Editura A.S.C.R, Cluj Napoca
- Opre, A. (coord)(2021) *Dezvoltare personală și emoțională*, Editura A.S.C.R, Cluj Napoca
- Răduț Taciu R. (2015) *Tratat de management educațional pentru învățământul primar și preșcolar,* Editura Paralela 45, Pitești
- Richițeanu-Năstase E., R., (2019) *Consiliere și orientare pentru carieră și viață*, Editura ASE, București
- Savu ,F., Nică F., I. (2021) *Manual de bune practici privind îmbunătățirea nivelului de competențe a personalului didactic din învățământul terțiar universitar și nonuniversitar,* Editura CD Press, București
- Stan L. (2016) *Dezvoltarea copilului și educația timpurie,* Editura Polirom, Iași
- Todorescu L., L. (2023), *Repere și instrumente practice pentru formarea competențelor didactice : Teoria și metodologia evaluării,* Editura Didactică și Pedagogică, București

8.2 Seminar / laborator	**Metode de predare - învățare**	**Observații**

1. Analiza profilului profesional al cadrului didactic în raport cu standardele de competenţă şi etapele carierei	Autoevaluare, analiză de caz, lucru pe grupuri	2 ore
2. Traiectorii de dezvoltare profesională şi opţiuni de evoluţie în cariera didactică pentru educaţia timpurie şi învăţământul primar	Scriere reflexivă, feedback colegial, discuţii ghidate	2 ore
3. Etica şi conduita profesională în profesia didactică: responsabilităţi, drepturi şi strategii de dezvoltare continuă	Proiect individual, peer-feedback	2 ore
4. Comunicarea educaţională şi feedbackul reflexiv: analiză a propriilor practici didactice	Exerciţii practice, instrumente de time management, dezbatere	2 ore
5. Managementul emoţiilor şi autoreglarea profesională în contexte educaţionale provocatoare	Problem-based learning, studii de caz, joc de rol, micro-teaching,	2 ore
6. Învăţarea colaborativă şi participarea la comunităţi de practică pentru dezvoltarea profesională a cadrelor didactice	Joc de rol, reflecţie ghidată, studii de caz	2 ore

Bibliografie

- Albulescu, I., Manea, A.D., Stan, C. (coord.) (2024) Pedagogia adulţilor. Provocări şi tendinţe contemporane. Polirom, Iaşi
- Albulescu I., Catalano H. (2021) e-*Didactica: procesul de instruire în mediul online*, Editura Didactica Publishing House, Bucureşti
- Albulescu I., Catalano H. (2020) Sinteze de pedagogie generală, Editura Didactica Publishing House, Bucureşti
- Bocoş, M., (2017) *Teoria şi metodologia instruirii : teoria şi metodologia evaluării : repere şi instrumente didactice pentru formarea profesorilor,* Editura Paralela 45, Piteşti
- Catalano H. (2020) *Ghidul profesorului din învăţământul primar simultan,* Editura Didactica Publishing House, Bucureşti
- Cucoş, C. (2009) *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare şi grade didactice*, Editura Polirom, Iaşi
- Ispas C., Cursul *Management personal, reflexivitate şi dezvoltare continuă în profesia didactică* (suport de curs)
- Joiţa E., (2000) *Management educaţional. Profesorul – manager: roluri şi metodologie,* Editura Polirom, Iaşi
- Machost H, Stains M. (2023) *Reflective Practices in Education: A Primer for Practitioners*. CBE Life Science Education 22(2):es2. doi: https://doi.org/10.1187/cbe.22-07-0148
- Opre A.(2021) *Dezvoltare socială şi emoţională,* Editura A.S.C.R., Cluj Napoca
- Opre, A. (coord)(2021) *Dezvoltare personală şi coaching*, Editura A.S.C.R, Cluj Napoca
- Opre, A. (coord)(2021) *Dezvoltare personală şi emoţională*, Editura A.S.C.R, Cluj Napoca
- Răduţ Taciu R. (2015) *Tratat de management educaţional pentru învăţământul primar şi preşcolar,* Editura Paralela 45, Piteşti
- Richiţeanu-Năstase E., R., (2019) *Consiliere şi orientare pentru carieră şi viaţă*, Editura ASE, Bucureşti
- Savu ,F., Nică F., I. (2021) *Manual de bune practici privind îmbunătăţirea nivelului de competenţe a personalului didactic din învăţământul terţiar universitar şi nonuniversitar,* Editura CD Press, Bucureşti
- Stan L. (2016) *Dezvoltarea copilului şi educaţia timpurie,* Editura Polirom, Iaşi
- Todorescu L., L. (2023), *Repere şi instrumente practice pentru formarea competenţelor didactice : Teoria şi metodologia evaluării,* Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare[4]	9.2 Metode de evaluare[5]	9.3 Pondere din

[4] Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învăţării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achiziţiile de învăţare menţionate în rezultatele anticipate ale învăţării.

[5] Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât şi a strategiei de evaluare pe parcurs.

			nota finală
9.4 Curs	• Acurateţea răspunsurilor. • Înţelegerea conceptelor fundamentale. • Aplicarea noţiunilor teoretice în situaţii educaţionale. • Discriminarea corectă între concepte similare. • Coerenţa conceptuală.	Test grilă	50 %
9.5 Seminar/laborator	• Aplicarea metodelor de reflecţie şi autoevaluare. • Capacitatea de analiză a studiilor de caz şi a situaţiilor educaţionale. • Calitatea contribuţiilor la activităţile practice (joc de rol, proiecte, discuţii). • Realizarea şi prezentarea planului personal de dezvoltare profesională.	- Portofoliu individual. - Evaluarea activităţii la seminar. - Prezentare orală / proiect.	50 %
9.6 Standard minim de promovare			
Demonstrarea achiziţiei competenţelor de bază în ceea ce priveşte: • înţelegerea conceptelor-cheie, • utilizarea tehnicilor elementare de reflecţie profesională, • elaborarea un plan personal de dezvoltare profesională, • identicicarea unor strategii de bază pentru gestionarea timpului şi a resurselor personale, • comunicarea adecvată în contexte educaţionale • propunerea unor soluţii corespunzătoare pentru gestionarea conflictelor şcolare.			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)[6]



Data completării: Semnătura titularului de curs Semnătura titularului de seminar

Aprilie 2026 Lect.univ.dr. Maria Claudia Cuc Cadru didactic asociat dr. Dorina Grigor

Data avizării în departament: Semnătura directorului de departament

Aprilie 2026 Prof. univ. dr. Ion Albulescu

[6] Selectaţi o singură etichetă, cea care, în conformitate cu *Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic*, se potriveşte cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate aloca eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectaţi ultima opţiune: „*Nu se aplică nici o etichetă*”.