



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA PERFORMANȚEI SPORTIVE. SOLICITĂRI PSIHICE ÎN SPORT						
Codul disciplinei	PSP 1.1.1.						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	O

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					80
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		144			
3.9 Total ore pe semestru		200			
3.10 Numărul de credite		8			

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	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	- capacitatea de a înțelege și descrie principalele noțiuni și teorii din psihologia sportului și a aplicațiilor acestora asupra performanței sportive. - capacitatea de adaptare a terminologiei și a strategiilor de comunicare în funcție de nivelul de dezvoltare.
Aptitudini	- capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite specifice psihologiei sportului la situații (cazuri) cu un grad mediu de complexitate și de a formula concluzii de specialitate bine argumentate. - aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților sportivilor. - abilitatea de a stabili o relație de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice ale persoanelor sportive.
Responsabilitate și autonomie	- respectare principiilor deontologice și de etică profesională, respectare autonomiei clienților. - capacitatea de a lucra independent (eventual cu o minimă îndrumare) pentru obținerea informațiilor necesare proiectării protocolului psihoterapeutic. - capacitatea de a deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională. - dezvoltarea unor abilități de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală.

7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Definirea și caracteristicile psihologiei sportului (cursul 1 și 2) 2. Domeniul psihologiei sportului (cursul 3 și 4) 3. Factorii psihici ai performanței sportive (cursul 5 și 6) 4. Optimizarea performanței sportive (cursul 7 și 8) 5. Solicitățile psihice ale sportivilor (cursul 9 și 10) 6. Reacțiile sportivilor la solicitări (cursul 11 și 12) 7. Refacerea psihică (cursul 13 și 14)	Prelegerea interactivă, expunerea, exemplificarea, brainstorming, învățarea prin descoperire, învățarea în echipă.	
Bibliografie selectivă (principală): - Dragnea, A. (1996), <i>Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică</i>. Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București - Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2008), <i>Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică</i>. Editura FEST, București - Tod, D. (2014), <i>Sport Psychology: The Basics</i>. Routledge, London Bibliografie selectivă (secundară): - Cotterill, S. (2017), <i>Performance Psychology: Theory and Practice</i>. Routledge, London - Epuran, M., Holdevici, Irina, <i>Experiența românească în domeniul asistenței psihologice a sportivilor de performanță</i>. În revista Știința Sportului, Nr. 2, 1996: p.21 -24. - Holdevici, I. (1995), <i>Sugestiologie și terapie sugestivă</i>. Editura Victor, București - Lane, A. (2016), <i>Sport and Exercise Psychology</i>. Routledge, London - McCarthy, P., Jones, M. (2014), <i>Becoming a Sport Psychologist</i>. Routledge, London		



7. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Introducerea conceptului de psihologia sportului 2. Relațiile psihologiei sportului cu știința psihologiei 3. Modernitatea sportului 4. Antrenorul și psihologia performanței sportive 5. Psihopatologia solicitărilor sportive 6. Explorarea efortului voluntar și a stresului în performanța sportivă 7. Rolul psihologiei performanței sportive în societatea modernă.	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat. Gândiți /în perechi/comunicați. Studiu de caz, metoda cubului, învățarea dirijată.	
Bibliografie: 1. Cotterill, S. (2017), <i>Performance Psychology: Theory and Practice</i>. Routledge, London 2. Dragnea, A. (1996), <i>Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică</i>. Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București 3. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2008), <i>Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică</i>. Editura FEST, București 4. Epuran, M., Holdevici, Irina, <i>Experiența românească în domeniul asistenței psihologice a sportivilor de performanță</i>. În revista Știința Sportului, Nr. 2, 1996: p.21 -24. 5. Holdevici, I. (1995), <i>Sugestiologie și terapie sugestivă</i>. Editura Victor, București 6. Lane, A. (2016), <i>Sport and Exercise Psychology</i>. Routledge, London 7. Tod, D. (2014), <i>Sport Psychology: The Basics</i>. Routledge, London 8. McCarthy, P., Jones, M. (2014), <i>Becoming a Sport Psychologist</i>. Routledge, London		

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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie. Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.



9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen.	Examen	50%
9.5 Seminar / laborator	Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar.	Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz.	50%
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare		
	Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
- Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar; - Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
27.09.2025

Titularul de curs,
Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICA REGLĂRII ȘI AUTOREGLĂRII ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ I						
Codul disciplinei	PSP 1.1.2.						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	O

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					80
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		144			
3.9 Total ore pe semestru		200			
3.10 Numărul de credite		8			

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	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	- capacitatea de utilizare corectă, adecvată, a metodelor și instrumentelor din domeniile psihologiei clinice și a psihoterapiei și hipnoterapiei pentru creșterea calității reglării și autoreglării conduitelor și comportamentelor. - capacitatea de utilizare adecvată a comunicării profesionale. - capacitatea de elaborare a strategiilor de intervenție psihoterapeutică în vederea optimizării reglării și autoreglării comportamentelor sportive. - elaborarea de interpretări psihologice ale comportamentului și ale proceselor mentale la diferite niveluri. - realizarea sub supervizare a unor evaluări și intervenții în domeniul psihologiei clinice și al consilierii psihologice.
Aptitudini	- utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, metodelor și instrumentelor specifice evaluării psihologice (individuale și de grup). - capacitatea de proiectare și operaționalizare a unor procese de psihoterapie, hipnoterapie și consiliere psihologică pentru gestionarea proceselor de reglare și autoreglare comportamentală. - interpretarea rolului comunicării în activitatea profesională și explicarea diferitelor tipuri și metode de comunicare - aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților beneficiarului - construirea unei relații de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice și nevoilor beneficiarului
Responsabilitate și autonomie	- analiză și gândire critică responsabilă în situațiile specifice - interpretarea situațiilor concrete de asistență psihologică - etică profesională, respectarea autonomiei clienților - gestionarea situațiilor critice și a urgențelor - capacitate de lucru atât individual, cât și în echipe multidisciplinare

7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Practica reglării și autoreglării (cursul 1 și 2) 2. Inducția hipnotică (cursul 3 și 4) 3. Precizări și explicații referitoare la hipnoză în psihologia sportului (cursul 5 și 6) 4. Testarea nivelului de hipnotizabilitate (cursul 7 și 8) 5. Abordări teoretice ale fenomenului hipnotic (cursul 9 și 10) 6. Hipnoza în terapia comportamentală și cognitivă (cursul 11 și 12) 7. Terapia cognitiv-experiențială în stare de hipnoză (cursul 13 și 14)	Prelegerea interactivă, expunerea, exemplificarea, brainstorming, învățarea prin descoperire, învățarea în echipă.	
Bibliografie selectivă (principală): 1. Holdevici, I., Crăciun, B. (2013). Psihoterapie eficientă. Editura Trei, București. 2. Holdevici, I. Crăciun, B. (2017). Hipnoza în psihoterapie. Editura Trei, București. 3. Holdevici, Irina, (2001). Hipnoza clinică, Editura Ceres, București.		



Bibliografie selectivă (secundară):

4. Holdevici, Irina, Crăciun Barbara (2018). Hipnoterapia cognitiv-comportamentală în tulburarea de personalitate narcisică și comorbiditățile asociate —capitol in Popa, C., Sava F.A. David, D. (coord). Psihoterapiile cognitive și comportamentale în tulburările de personalitate. Aplicații practice și noi direcții. Editura Trei, Bucuresti.
5. Holdevici, I., Crăciun, B. (2016). HIPNOTERAPIA ERICKSONIANĂ – O PREZENȚĂ ACTIVĂ ÎN PROCESUL TERAPEUTIC /Ericksonian Hypnotherapy – an Active Presence in the Therapeutic Process. Cercetări filosofico-psihologice, anul VIII, nr. 2, p. 189-196, București, 2016, ISSN: 2066-7566.
6. Holdevici, I. Crăciun, B. (2016). HIPNOTERAPIA ÎN MANAGEMENTUL DURERII – O ABORDARE EMPIRICĂ/Hypnotherapy for the Management of Pain – an Empirical Approach. Cercetări filosofico-psihologice, anul VIII, nr. 1, p. 125-134, București, 2016, ISSN: 2066-7566.
<http://www.cercetari.institutuldefilosofie.ro/page.php?24>;
7. Holdevici, I., Crăciun, B. (2015). Psihoterapia tulburărilor emoționale, Editura Trei, București.
8. Holdevici, I., Crăciun, B. Cognitive – Behavioral Therapy Interventions and Mindfulness in Diminishing the Stress Level and Cortisol Blood Level. Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 187, 13 May 2015, Pages 379–383, INTERNATIONAL CONFERENCE PSIWORLD 2014 - 5th edition.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815018649>.
9. Holdevici, Irina, Barbara Crăciun (2014). Intervenții cognitiv-comportamentale și hipnoterapeutice în tulburarea de stres posttraumatic, capitol în volumul Psihologia sănătății, coordonator Eugen Avram, Editura Universitară, București, ISBN: 978-606-591-886-3. Doi: 10.5682/9786065918863; p. 70-87.
10. Jurnal open access: Romanian Journal of Cognitive-Behavioral Therapy and Hypnosis.
<http://www.rjcbth.ro/>
11. Mazzoni, G., & Lynn, S. J. (2017). Using hypnosis in eyewitness memory: Past and current issues. M Toggia, JD Read, DF Ross and RCL Lindsay, The Handbook of Eyewitness Psychology, 1.
12. Shor, R. E. (2017). Hypnosis: Developments in research and new perspectives. Routledge.

7. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Introducerea conceptului de practică a reglării în discuția cu sportivul de înaltă performanță 2. Testarea gradului de sugestibilitate – teste prescurtate și teste elaborate 3. Crearea expectațiilor pozitive pentru hipnoză și schimbare 4. Tipuri de inducție hipnotică 5. Experimentarea și explorarea transei hipnotice 6. Construirea de sugestii terapeutice 7. Relaxarea și eficiența acestora în schimbarea terapeutică	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat. Gândiți /în perechi/comunicați. Studiu de caz, metoda cubului, învățarea dirijată.	

Bibliografie:

1. Holdevici, Irina, (2001). Hipnoza clinică, Editura Ceres, București.
2. Holdevici, Irina, Crăciun Barbara (2018). Hipnoterapia cognitiv-comportamentală în tulburarea de personalitate narcisică și comorbiditățile asociate —capitol in Popa, C., Sava F.A. David, D. (coord). Psihoterapiile cognitive și comportamentale în tulburările de personalitate. Aplicații practice și noi direcții. Editura Trei, Bucuresti.
3. Holdevici, I. Crăciun, B. (2017). Hipnoza în psihoterapie. Editura Trei, București.
4. Holdevici, I., Crăciun, B. (2016). HIPNOTERAPIA ERICKSONIANĂ – O PREZENȚĂ ACTIVĂ ÎN PROCESUL TERAPEUTIC /Ericksonian Hypnotherapy – an Active Presence in the Therapeutic Process. Cercetări filosofico-psihologice, anul VIII, nr. 2, p. 189-196, București, 2016, ISSN: 2066-7566.
5. Holdevici, I. Crăciun, B. (2016). HIPNOTERAPIA ÎN MANAGEMENTUL DURERII – O ABORDARE EMPIRICĂ/Hypnotherapy for the Management of Pain – an Empirical Approach. Cercetări filosofico-psihologice, anul VIII, nr. 1, p. 125-134, București, 2016, ISSN: 2066-7566.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „TITU MAIORESCU” DIN BUCUREȘTI
Calea Văcărești, nr. 187, sector 4, București, cod 040051
tel.: 021 316 16 46, fax: 021 311 22 97, e-mail: rectorat@univ.utm.ro, www.utm.ro



<http://www.cercetari.institutuldefilosofie.ro/page.php?24;>

6. Holdevici, I., Crăciun, B. (2015). Psihoterapia tulburărilor emoționale, Editura Trei, București.
7. Holdevici, I., Crăciun, B. (2013). Psihoterapie eficientă. Editura Trei, București.
8. Holdevici, I., Crăciun, B. Cognitive – Behavioral Therapy Interventions and Mindfulness in Diminishing the Stress Level and Cortisol Blood Level. Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 187, 13 May 2015, Pages 379–383, INTERNATIONAL CONFERENCE PSIWORLD 2014 - 5th edition. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815018649>.
9. Holdevici, Irina, Barbara Crăciun (2014). Intervenții cognitiv-comportamentale și hipnoterapeutice în tulburarea de stres posttraumatic, capitol în volumul Psihologia sănătății, coordonator Eugen Avram, Editura Universitară, București, ISBN: 978-606-591-886-3. Doi: 10.5682/9786065918863; p. 70-87.
10. Jurnal open access: Romanian Journal of Cognitive-Behavioral Therapy and Hypnosis. <http://www.rjcbth.ro/>
11. Mazzoni, G., & Lynn, S. J. (2017). Using hypnosis in eyewitness memory: Past and current issues. M Togli, JD Read, DF Ross and RCL Lindsay, The Handbook of Eyewitness Psychology, 1.
12. Shor, R. E. (2017). Hypnosis: Developments in research and new perspectives. Routledge.

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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie.

Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.



9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen.	Examen	50%
9.5 Seminar / laborator	Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar.	Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz.	50%
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
- Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar; - Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
26.09.2025

Titularul de curs,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „TITU MAIORESCU” DIN BUCUREȘTI
Calea Văcărești, nr. 187, sector 4, București, cod 040051
tel.: 021 316 16 46, fax: 021 311 22 97, e-mail: rectorat@univ.utm.ro, www.utm.ro



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICA REGLĂRII ȘI AUTOREGLĂRII ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ II						
Codul disciplinei	PSP 1.2.3.						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	O

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					64
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					32
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		133			
3.9 Total ore pe semestru		175			
3.10 Numărul de credite		7			

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	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	• capacitatea de utilizare corectă, adecvată, a metodelor și instrumentelor din domeniile psihologiei clinice și a psihoterapiei și hipnoterapiei pentru creșterea calității reglării și autoreglării conduitelor și comportamentelor. • capacitatea de utilizare adecvată a comunicării profesionale. • capacitatea de elaborare a strategiilor de intervenție psihoterapeutică în vederea optimizării reglării și autoreglării comportamentelor sportive. • elaborarea de interpretări psihologice ale comportamentului și ale proceselor mentale la diferite niveluri. • realizarea sub supervizare a unor evaluări și intervenții în domeniul psihologiei clinice și al consilierii psihologice.
Aptitudini	• utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, metodelor și instrumentelor specifice evaluării psihologice (individuale și de grup). • capacitatea de proiectare și operaționalizare a unor procese de psihoterapie, hipnoterapie și consiliere psihologică pentru gestionarea proceselor de reglare și autoreglare comportamentală. • interpretarea rolului comunicării în activitatea profesională și explicarea diferitelor tipuri și metode de comunicare • aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților beneficiarului • construirea unei relații de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice și nevoilor beneficiarului
Responsabilitate și autonomie	• analiză și gândire critică responsabilă în situațiile specifice • interpretarea situațiilor concrete de asistență psihologică • etică profesională, respectarea autonomiei clienților • gestionarea situațiilor critice și a urgențelor • capacitate de lucru atât individual, cât și în echipe multidisciplinare

7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Practica reglării și autoreglării la sportivii de elită (cursul 1 și 2) 2. Hipnoanaliza la sportivi (cursul 3 și 4) 3. Etapele reglării și autoreglării în sportul de performanță (cursul 5 și 6) 4. Explicații asupra naturii fenomenului hipnotic (cursul 7 și 8) 5. Aspecte generale ale hipnozei și psihoterapiei ericksoniene (cursul 9 și 10) 6. Structurarea demersului reglării și autoreglării în sportul de performanță (cursul 11 și 12) 7. Considerații teoretice și practice pentru creșterea eficienței reglării și autoreglării în sportul de performanță (cursul 13 și 14)	Prelegerea interactivă, expunerea, exemplificarea, brainstorming, învățarea prin descoperire, învățarea în echipă.	



Bibliografie selectivă (principală):

1. Holdevici, Irina, (2001). Hipnoza clinică, Editura Ceres, București.
2. Holdevici, I., Crăciun, B. (2013). Psihoterapie eficientă. Editura Trei, București.
3. Holdevici, I. Crăciun, B. (2017). Hipnoza în psihoterapie. Editura Trei, București.

Bibliografie selectivă (secundară):

1. Holdevici, Irina, Crăciun Barbara (2018). Hipnoterapia cognitiv-comportamentală în tulburarea de personalitate narcisică și comorbiditățile asociate —capitol in Popa, C., Sava F.A. David, D. (coord). Psihoterapiile cognitive și comportamentale în tulburările de personalitate. Aplicații practice și noi direcții. Editura Trei, Bucuresti.
2. Holdevici, I., Crăciun, B. (2016). HIPNOTERAPIA ERICKSONIANĂ – O PREZENȚĂ ACTIVĂ ÎN PROCESUL TERAPEUTIC /Ericksonian Hypnotherapy – an Active Presence in the Therapeutic Process. Cercetări filosofico-psihologice, anul VIII, nr. 2, p. 189-196, București, 2016, ISSN: 2066-7566.
3. Holdevici, I. Crăciun, B. (2016). HIPNOTERAPIA ÎN MANAGEMENTUL DURERII – O ABORDARE EMPIRICĂ/Hypnotherapy for the Management of Pain – an Empirical Approach. Cercetări filosofico-psihologice, anul VIII, nr. 1, p. 125-134, București, 2016, ISSN: 2066-7566.
<http://www.cercetari.institutuldefilosofie.ro/page.php?24;>
4. Holdevici, I., Crăciun, B. (2015). Psihoterapia tulburărilor emoționale, Editura Trei, București.
5. Holdevici, I., Crăciun, B. Cognitive – Behavioral Therapy Interventions and Mindfulness in Diminishing the Stress Level and Cortisol Blood Level. Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 187, 13 May 2015, Pages 379–383, INTERNATIONAL CONFERENCE PSIWORLD 2014 - 5th edition.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815018649>.
6. Holdevici, Irina, Barbara Crăciun (2014). Intervenții cognitiv-comportamentale și hipnoterapeutice în tulburarea de stres posttraumatic, capitol în volumul Psihologia sănătății, coordonator Eugen Avram, Editura Universitară, București, ISBN: 978-606-591-886-3. Doi: 10.5682/9786065918863; p. 70-87.
7. Jurnal open access: Romanian Journal of Cognitive-Behavioral Therapy and Hypnosis.
<http://www.rjcbth.ro/>
8. Mazzoni, G., & Lynn, S. J. (2017). Using hypnosis in eyewitness memory: Past and current issues. M Toglia, JD Read, DF Ross and RCL Lindsay, The Handbook of Eyewitness Psychology, 1.
9. Shor, R. E. (2017). Hypnosis: Developments in research and new perspectives. Routledge.

7. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Introducerea conceptului de practică a reglării în discuția cu sportivul de înaltă performanță 2. Testarea gradului de sugestibilitate – teste prescurtate și teste elaborate 3. Crearea expectațiilor pozitive pentru hipnoză și schimbare 4. Tipuri de inducție hipnotică 5. Experimentarea și explorarea transei hipnotice 6. Construirea de sugestii terapeutice 7. Relaxarea și eficiența acesteia în schimbarea terapeutică	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat. Gândiți /în perechi/comunicați. Studiu de caz, metoda cubului, învățarea dirijată.	

Bibliografie:

1. Holdevici, Irina, (2001). Hipnoza clinică, Editura Ceres, București.
2. Holdevici, Irina, Crăciun Barbara (2018). Hipnoterapia cognitiv-comportamentală în tulburarea de personalitate narcisică și comorbiditățile asociate —capitol in Popa, C., Sava F.A. David, D. (coord). Psihoterapiile cognitive și comportamentale în tulburările de personalitate. Aplicații practice și noi direcții. Editura Trei, Bucuresti.
3. Holdevici, I. Crăciun, B. (2017). Hipnoza în psihoterapie. Editura Trei, București.
4. Holdevici, I., Crăciun, B. (2016). HIPNOTERAPIA ERICKSONIANĂ – O PREZENȚĂ ACTIVĂ ÎN



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „TITU MAIORESCU” DIN BUCUREȘTI
Calea Văcărești, nr. 187, sector 4, București, cod 040051
tel.: 021 316 16 46, fax: 021 311 22 97, e-mail: rectorat@univ.utm.ro, www.utm.ro



PROCESUL TERAPEUTIC /Ericksonian Hypnotherapy – an Active Presence in the Therapeutic Process. Cercetări filosofico-psihologice, anul VIII, nr. 2, p. 189-196, București, 2016, ISSN: 2066-7566.

5. Holdevici, I. Crăciun, B. (2016). HIPNOTERAPIA ÎN MANAGEMENTUL DURERII – O ABORDARE EMPIRICĂ/Hypnotherapy for the Management of Pain – an Empirical Approach. Cercetări filosofico-psihologice, anul VIII, nr. 1, p. 125-134, București, 2016, ISSN: 2066-7566.

<http://www.cercetari.institutuldefilosofie.ro/page.php?24;>

6. Holdevici, I., Crăciun, B. (2015). Psihoterapia tulburărilor emoționale, Editura Trei, București.

7. Holdevici, I., Crăciun, B. (2013). Psihoterapie eficientă. Editura Trei, București.

8. Holdevici, I., Crăciun, B. Cognitive – Behavioral Therapy Interventions and Mindfulness in Diminishing the Stress Level and Cortisol Blood Level. Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 187, 13 May 2015, Pages 379–383, INTERNATIONAL CONFERENCE PSIWORLD 2014 - 5th edition. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815018649>.

9. Holdevici, Irina, Barbara Crăciun (2014). Intervenții cognitiv-comportamentale și hipnoterapeutice în tulburarea de stres posttraumatic, capitol în volumul Psihologia sănătății, coordonator Eugen Avram, Editura Universitară, București, ISBN: 978-606-591-886-3. Doi: 10.5682/9786065918863; p. 70-87.

10. Jurnal open access: Romanian Journal of Cognitive-Behavioral Therapy and Hypnosis.

<http://www.rjcbth.ro/>

11. Mazzoni, G., & Lynn, S. J. (2017). Using hypnosis in eyewitness memory: Past and current issues. M Togli, JD Read, DF Ross and RCL Lindsay, The Handbook of Eyewitness Psychology, 1.

12. Shor, R. E. (2017). Hypnosis: Developments in research and new perspectives. Routledge.

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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie.

Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.



9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen.	Examen	50%
9.5 Seminar / laborator	Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar.	Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz.	50%
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare		
	Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
- Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar; - Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
27.09.2025

Titularul de curs,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „TITU MAIORESCU” DIN BUCUREȘTI
Calea Văcărești, nr. 187, sector 4, București, cod 040051
tel.: 021 316 16 46, fax: 021 311 22 97, e-mail: rectorat@univ.utm.ro, www.utm.ro



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHODIAGNOZĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ I						
Codul disciplinei	PSP 1.1.4.						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Barbara CRĂCIUN						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	O

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					80
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		144			
3.9 Total ore pe semestru		200			
3.10 Numărul de credite		8			

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	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	- capacitatea de a înțelege și descrie principalele concepte, paradigme și metodologii utilizate în psihodiagnosticul clinic și al personalității. - dobândirea cunoștințelor fundamentale specifice evaluării clinice în psihologie. - capacitatea de elaborare a strategiei de psihodiagnostic în abordarea clinică și psihoterapeutică. - capacitatea de a înțelege, a adapta și a aplica cunoștințele teoretice de psihometrie în protocolul psihodiagnostic. - familiarizarea cu principalele strategii de evaluare utilizate în psihologia clinică și psihoterapie: interviu clinic structurat, testul psihologic, evaluarea comportamentală.
Aptitudini	- capacitatea de a aplica cunoștințele de psihodiagnostic în abordările de psihologie clinică și psihoterapie. - capacitatea de a aplica și a identifica metodele de psihodiagnostic și instrumentarul psihodiagnostic corespunzător pentru realizarea unui protocol corect și relevant de psihodiagnostic clinic. - capacitatea de a elabora noi instrumente psihodiagnostice și de a adapta instrumentarul existent la populația românească. - capacitatea de utilizare adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, metodelor și instrumentelor specifice evaluării psihologice (individuale și de grup).
Responsabilitate și autonomie	- responsabilitate în aplicarea și interpretarea instrumentarului psihodiagnostic. - capacitatea de interpretare adecvată a situațiilor concrete în care asistența și suportul psihologic ar putea fi necesară. - respectare principiilor deontologice și de etică profesională, respectare autonomiei clienților. - capacitatea de a lucra independent (eventual cu o minimă îndrumare) pentru obținerea informațiilor necesare proiectării protocolului psihoterapeutic. - capacitatea de a deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională. - dezvoltarea unor abilități de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală.

7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Psihodiagnoza clinică în sportul de performanță (cursul 1 și 2) 2. Obiectivele și funcțiile psihodiagnozei clinice în sportul de performanță (cursul 3 și 4) 3. Conceptualizarea normal – anormal din perspectiva psihodiagnozei clinice în sportul de performanță (cursul 5 și 6) 4. Schema pașilor de decizie în psihodiagnoza clinică specifică sportului de performanță (cursul 7 și 8) 5. Psihodiagnoza, metoda experimentală și chestionarele în sportul de performanță (cursul 9 și 10) 6. Interviul clinic în sportul de performanță (cursul 11 și 12) 7. Ghid semiologic de examinare clinică în sportul de	Prelegerea interactivă, expunerea, exemplificarea, brainstorming, învățarea prin descoperire, învățarea în echipă.	



performanță (cursul 13 și 14)		
Bibliografie selectivă (principală): 1. Epuran, M., Holdevici I., Tonița F. (2008). Psihologia sportului de performanță, Teorie și practică, Editura FEST, București. 2. O'Donoghue, P. (2010), Research Methods for Sports Performance Analysis. Routledge, London 3. Thomas, J., Nelson, J., Silverman, S. (2015), Research Methods in Physical Activity, Seventh Edition. Human Kinetics, Champaign, Ill. Bibliografie selectivă (secundară): 1. Barker, J., McCarthy, P., Jones, M., Moran, A. (2014), Single-Case Research Methods in Sport and Exercise Psychology. Routledge, London 2. Bin, W., Gaofeng, P., Xin, L., & Chunyan, S. (2010). The Design and Development of Testing Information System of Psychodiagnosis for Equestrianism Players. Methods, 4(9). 3. Epuran, M. (2005), Metodologia cercetării activităților corporale. Editura FEST, București 4. Feuerman, V. V. (2014). Influence of socio-philosophical and spiritual values on the formation of social orientation and physical health specialists the sphere of physical culture and sports. Physical education of students, 18(2), 41-45. 5. Kernas, A. V. (2014). Diagnosis Structural Components Prelaunch Emotional States in Sportsman Single Combat. Asian Social Science, 10(19), 30. 6. McGarry, T., O'Donoghue, P., Sampaio, J. (2013), Routledge Handbook of Sports Performance Analysis. Routledge, London 7. Taylor, J. (2017), Assessment in Applied Sport Psychology. Human Kinetics, Champaign, Ill 8. Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). Handbook of sport psychology. John Wiley & Sons. 9. Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2014). Exploring sport and exercise psychology. American Psychological Association.		
7. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Elemente de bază în studiul psihodiagnostic 2. Înțelegerea importanței psihodiagnozei în sportul de înaltă performanță 3. Instrumente în psihodiagnoza specifică sportului de înaltă performanță 4. Conținutul proceselor de instruire în studiul psihodiagnozei 5. Analiza conținutului psihodiagnostic 6. Psihodiagnoza complexă în sportul de înaltă performanță 7. Aplicarea probelor psihodiagnostice la sportivii de elită	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat. Gândiți /în perechi/comunicați. Studiu de caz, metoda cubului, învățarea dirijată.	
Bibliografie: 1. Barker, J., McCarthy, P., Jones, M., Moran, A. (2014), Single-Case Research Methods in Sport and Exercise Psychology. Routledge, London 2. Bin, W., Gaofeng, P., Xin, L., & Chunyan, S. (2010). The Design and Development of Testing Information System of Psychodiagnosis for Equestrianism Players. Methods, 4(9). 3. Epuran, M. (2005), Metodologia cercetării activităților corporale. Editura FEST, București 4. Epuran, M., Holdevici I., Tonița F. (2008). Psihologia sportului de performanță, Teorie și practică, Editura FEST, București. 5. Feuerman, V. V. (2014). Influence of socio-philosophical and spiritual values on the formation of social orientation and physical health specialists the sphere of physical culture and sports. Physical education of students, 18(2), 41-45. 6. Kernas, A. V. (2014). Diagnosis Structural Components Prelaunch Emotional States in Sportsman Single Combat. Asian Social Science, 10(19), 30. 7. McGarry, T., O'Donoghue, P., Sampaio, J. (2013), Routledge Handbook of Sports Performance		



Analysis. Routledge, London

8. O'Donoghue, P. (2010), Research Methods for Sports Performance Analysis. Routledge, London
9. Taylor, J. (2017), Assessment in Applied Sport Psychology. Human Kinetics, Champaign, Ill
10. Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). Handbook of sport psychology. John Wiley & Sons.
11. Thomas, J., Nelson, J., Silverman, S. (2015), Research Methods in Physical Activity, Seventh Edition. Human Kinetics, Champaign, Ill
12. Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2014). Exploring sport and exercise psychology. American Psychological Association.

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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie. Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen.	Examen	50%
9.5 Seminar / laborator	Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar.	Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz.	50%
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
- Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar; - Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
25.09.2025

Titularul de curs,
Conf.univ.dr. Barbara CRĂCIUN

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „TITU MAIORESCU” DIN BUCUREȘTI
Calea Văcărești, nr. 187, sector 4, București, cod 040051
tel.: 021 316 16 46, fax: 021 311 22 97, e-mail: rectorat@univ.utm.ro, www.utm.ro



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHODIAGNOZĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ II						
Codul disciplinei	PSP 1.2.5.						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Barbara CRĂCIUN						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	O

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					60
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		108			
3.9 Total ore pe semestru		150			
3.10 Numărul de credite		6			

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	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	- capacitatea de a înțelege și descrie principalele concepte, paradigme și metodologii utilizate în psihodiagnosticul clinic și al personalității. - dobândirea cunoștințelor fundamentale specifice evaluării clinice în psihologie. - capacitatea de elaborare a strategiei de psihodiagnostic în abordarea clinică și psihoterapeutică. - capacitatea de a înțelege, a adapta și a aplica cunoștințele teoretice de psihometrie în protocolul psihodiagnostic. - familiarizarea cu principalele strategii de evaluare utilizate în psihologia clinică și psihoterapie: interviu clinic structurat, testul psihologic, evaluarea comportamentală.
Aptitudini	- capacitatea de a aplica cunoștințele de psihodiagnostic în abordările de psihologie clinică și psihoterapie. - capacitatea de a aplica și a identifica metodele de psihodiagnostic și instrumentarul psihodiagnostic corespunzător pentru realizarea unui protocol corect și relevant de psihodiagnostic clinic. - capacitatea de a elabora noi instrumente psihodiagnostice și de a adapta instrumentarul existent la populația românească. - capacitatea de utilizare adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, metodelor și instrumentelor specifice evaluării psihologice (individuale și de grup).
Responsabilitate și autonomie	- responsabilitate în aplicarea și interpretarea instrumentarului psihodiagnostic. - capacitatea de interpretare adecvată a situațiilor concrete în care asistența și suportul psihologic ar putea fi necesară. - respectare principiilor deontologice și de etică profesională, respectare autonomiei clienților. - capacitatea de a lucra independent (eventual cu o minimă îndrumare) pentru obținerea informațiilor necesare proiectării protocolului psihoterapeutic. - capacitatea de a deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională. - dezvoltarea unor abilități de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală.

7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Interacțiunea sportiv – clinician în interviul clinic (cursul 1 și 2) 2. Istoricul psihodiagnozei clinice la vârstele mici (cursul 3 și 4) 3. Probele pentru adulți în sportul de performanță (cursul 5 și 6) 4. Clasificarea testelor în sportul de performanță (cursul 7 și 8) 5. Evaluarea depresiei și maniei din perspectiva psihodiagnozei clinice în sportul de performanță (cursul 9 și 10) 6. Evaluarea anxietății din perspectiva psihodiagnozei clinice în sportul de performanță (cursul 11 și 12)	Prelegerea interactivă, expunerea, exemplificarea, brainstorming, învățarea prin descoperire, învățarea în echipă.	



7. Evaluarea fobiei în psihodiagnoza clinică în sportul de performanță (cursul 13 și 14)		
Bibliografie selectivă (principală): 1. Epuran, M., Holdevici I., Tonița F. (2008). Psihologia sportului de performanță, Teorie și practică, Editura FEST, Bucuresti. 2. O'Donoghue, P. (2010), Research Methods for Sports Performance Analysis. Routledge, London 3. Thomas, J., Nelson, J., Silverman, S. (2015), Research Methods in Physical Activity, Seventh Edition. Human Kinetics, Champaign, Ill. Bibliografie selectivă (secundară): 1. Barker, J., McCarthy, P., Jones, M., Moran, A. (2014), Single-Case Research Methods in Sport and Exercise Psychology. Routledge, London 2. Bin, W., Gaofeng, P., Xin, L., & Chunyan, S. (2010). The Design and Development of Testing Information System of Psychodiagnosis for Equestrianism Players. Methods, 4(9). 3. Epuran, M. (2005), Metodologia cercetării activităților corporale. Editura FEST, București 4. Feuerman, V. V. (2014). Influence of socio-philosophical and spiritual values on the formation of social orientation and physical health specialists the sphere of physical culture and sports. Physical education of students, 18(2), 41-45. 5. Kernas, A. V. (2014). Diagnosis Structural Components Prelaunch Emotional States in Sportsman Single Combat. Asian Social Science, 10(19), 30. 6. McGarry, T., O'Donoghue, P., Sampaio, J. (2013), Routledge Handbook of Sports Performance Analysis. Routledge, London 7. Taylor, J. (2017), Assessment in Applied Sport Psychology. Human Kinetics, Champaign, Ill 8. Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). Handbook of sport psychology. John Wiley & Sons. 9. Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2014). Exploring sport and exercise psychology. American Psychological Association.		
7. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Elemente de bază în studiul psihodiagnostic 2. Înțelegerea importanței psihodiagnozei în sportul de înaltă performanță 3. Instrumente în psihodiagnoza specifică sportului de înaltă performanță 4. Conținutul proceselor de instruire în studiul psihodiagnozei 5. Analiza conținutului psihodiagnostic 6. Psihodiagnoza complexă în sportul de înaltă performanță 7. Aplicarea probelor psihodiagnostice la sportivii de elită	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat. Gândiți /în perechi/comunicați. Studiu de caz, metoda cubului, învățarea dirijată.	
Bibliografie: 1. Barker, J., McCarthy, P., Jones, M., Moran, A. (2014), Single-Case Research Methods in Sport and Exercise Psychology. Routledge, London 2. Bin, W., Gaofeng, P., Xin, L., & Chunyan, S. (2010). The Design and Development of Testing Information System of Psychodiagnosis for Equestrianism Players. Methods, 4(9). 3. Epuran, M. (2005), Metodologia cercetării activităților corporale. Editura FEST, București 4. Epuran, M., Holdevici I., Tonița F. (2008). Psihologia sportului de performanță, Teorie și practică, Editura FEST, Bucuresti. 5. Feuerman, V. V. (2014). Influence of socio-philosophical and spiritual values on the formation of social orientation and physical health specialists the sphere of physical culture and sports. Physical education of students, 18(2), 41-45. 6. Kernas, A. V. (2014). Diagnosis Structural Components Prelaunch Emotional States in Sportsman Single Combat. Asian Social Science, 10(19), 30.		



7. McGarry, T., O'Donoghue, P., Sampaio, J. (2013), Routledge Handbook of Sports Performance Analysis. Routledge, London
8. O'Donoghue, P. (2010), Research Methods for Sports Performance Analysis. Routledge, London
9. Taylor, J. (2017), Assessment in Applied Sport Psychology. Human Kinetics, Champaign, Ill
10. Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). Handbook of sport psychology. John Wiley & Sons.
11. Thomas, J., Nelson, J., Silverman, S. (2015), Research Methods in Physical Activity, Seventh Edition. Human Kinetics, Champaign, Ill
12. Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2014). Exploring sport and exercise psychology. American Psychological Association.

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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie. Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen.	Examen	50%
9.5 Seminar / laborator	Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar.	Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz.	50%
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
- Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar; - Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
26.09.2025

Titularul de curs,
Conf.univ.dr. Barbara CRĂCIUN

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODE ȘI TEHNICI DE INVESTIGARE PSIHOLOGICĂ A SPORTIVILOR						
Codul disciplinei	PSP 1.2.6.						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	O

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					60
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					27
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		119			
3.9 Total ore pe semestru		175			
3.10 Numărul de credite		7			

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	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	• capacitatea de a înțelege și descrie principalele concepte, paradigme și metodologii utilizate în psihodiagnosticul clinic și al personalității. • dobândirea cunoștințelor fundamentale specifice evaluării clinice în psihologie. • capacitatea de elaborare a strategiei de psihodiagnostic în abordarea clinică. • capacitatea de a înțelege, a adapta și a aplica cunoștințele teoretice de psihometrie în protocolul psihodiagnostic. • familiarizarea cu principalele strategii de evaluare utilizate în psihologia clinică și psihoterapie: interviu clinic structurat, testul psihologic, evaluarea comportamentală.
Aptitudini	• capacitatea de a aplica cunoștințele de psihodiagnostic în abordările de psihologie clinică. • capacitatea de a aplica și a identifica metodele de psihodiagnostic și instrumentarul psihodiagnostic corespunzător pentru realizarea unui protocol corect și relevant de psihodiagnostic clinic. • capacitatea de a elabora noi instrumente psihodiagnostice și de a adapta instrumentarul existent la populația românească. • capacitatea de utilizare adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, metodelor și instrumentelor specifice evaluării psihologice (individuale și de grup).
Responsabilitate și autonomie	• responsabilitate în aplicarea și interpretarea instrumentarului psihodiagnostic. • capacitatea de interpretare adecvată a situațiilor concrete în care asistența și suportul psihologic ar putea fi necesară. • respectare principiilor deontologice și de etică profesională, respectare autonomiei clienților. • capacitatea de a lucra independent (eventual cu o minimă îndrumare) pentru obținerea informațiilor necesare proiectării protocolului psihoterapeutic. • capacitatea de a deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională. • dezvoltarea unor abilități de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală.



7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Examinarea psihologică 2. Principii metodologice ale practicii psihologice 3. Calitatile psihometrice ale testelor 4. Metodologia investigării comportamentului sportiv 5. Anamneza. Tehnica de observare 6. Interviu psihologic 7. Chestionarul 8. Teste psihologice 9. Testele sau inventarele de personalitate 10. Chestionarul de personalitate berkeley	Prelegerea interactivă, expunerea, exemplificarea, brainstorming, învățarea prin descoperire, învățarea în echipă.	
Bibliografie selectivă (principală): 1. Epuran, M. (2005), <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>. Editura FEST, București 2. Thomas, J., Nelson, J., Silverman, S. (2015), <i>Research Methods in Physical Activity, Seventh Edition</i>. Human Kinetics, Champaign, Ill Bibliografie selectivă (secundară): 1. Barker, J., McCarthy, P., Jones, M., Moran, A. (2014), <i>Single-Case Research Methods in Sport and Exercise Psychology</i>. Routledge, London 2. McGarry, T., O'Donoghue, P., Sampaio, J. (2013), <i>Routledge Handbook of Sports Performance Analysis</i>. Routledge, London 3. O'Donoghue, P. (2010), <i>Research Methods for Sports Performance Analysis</i>. Routledge, London 4. Taylor, J. (2017), <i>Assessment in Applied Sport Psychology</i>. Human Kinetics, Champaign, Ill		
7. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Importanța evaluării și investigării fenomenelor psihice în sport. 2. Aspecte etice în investigarea psihologică a sportivilor. 3. Metode cantitative/calitative utilizate în sport. 4. Metode de investigare folosite în sporturi individuale/sporturi de echipă. 5. Investigarea și înțelegerea sportivului ca persoană: stimă de sine, perfecționism, teamă de eșec, teamă de succes. 6. Identificarea unor aspecte clinice în investigarea sportivilor: stress, depresie, tendințe suicidare. 7. Identificarea unor aspecte clinice în investigarea sportivilor: anxietate, tulburări de alimentație, uz/abuz de substanțe interzise. 8. Inventare și chestionare utilizate în sport. Competitive State Anxiety Competitive Trait Anxiety (STAI X1 și STAI X2). 9. Inventare și chestionare utilizate în sport. Test of Performance Strategies (TOPS). 10. Inventare și chestionare utilizate în sport. Movement Imagery Questionnaire-3 11. Inventare și chestionare utilizate în sporturile de echipă. 12. Interviu; protocoale de interviu în investigarea sportivilor.	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat. Gândiți /în perechi/comunicați. Studiu de caz, metoda cubului, învățarea dirijată.	



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „TITU MAIORESCU” DIN BUCUREȘTI
Calea Văcărești, nr. 187, sector 4, București, cod 040051
tel.: 021 316 16 46, fax: 021 311 22 97, e-mail: rectorat@univ.utm.ro, www.utm.ro



- | | | |
|---|--|--|
| 13. Observația. Utilizarea și beneficiile observației directe a sportivului ”pe teren”. | | |
| 14. Cooperarea cu antrenorul (staff-ul tehnic), cu părinții, cu conducerea clubului/federației în cursul investigării sportivilor. Aspecte practice, deontologice și etice. | | |

Bibliografie:

1. Barker, J., McCarthy, P., Jones, M., Moran, A. (2014), *Single-Case Research Methods in Sport and Exercise Psychology*. Routledge, London
2. Epuran, M. (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale*. Editura FEST, București
3. McGarry, T., O'Donoghue, P., Sampaio, J. (2013), *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis*. Routledge, London
4. O'Donoghue, P. (2010), *Research Methods for Sports Performance Analysis*. Routledge, London
5. Taylor, J. (2017), *Assessment in Applied Sport Psychology*. Human Kinetics, Champaign, Ill
6. Thomas, J., Nelson, J., Silverman, S. (2015), *Research Methods in Physical Activity, Seventh Edition*. Human Kinetics, Champaign, Ill

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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie.

Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.



9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen.	Examen	50%
9.5 Seminar / laborator	Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar.	Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz.	50%
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare		
	Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
- Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar; - Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
27.09.2025

Titularul de curs,
Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „TITU MAIORESCU” DIN BUCUREȘTI
Calea Văcărești, nr. 187, sector 4, București, cod 040051
tel.: 021 316 16 46, fax: 021 311 22 97, e-mail: rectorat@univ.utm.ro, www.utm.ro



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	OPTIMIZAREA PERFORMANȚELOR SPORTIVE						
Codul disciplinei	PSP 1.2.7.						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Mihaela NEGRESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	O

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 și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual	44				
3.9 Total ore pe semestru	100				
3.10 Numărul de credite	4				

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	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	- capacitatea de rezolvare a situațiilor critice pe baza analizei critice, evaluării soluțiilor și a alternativelor, evitând scenariile stereotipe. - Abilitatea de folosire corectă, adecvată, a metodelor și instrumentelor din domeniile psihologiei clinice pentru optimizarea comportamentului sportiv. - utilizarea adecvată a comunicării profesionale. - acumularea cunoștințelor cele mai noi din domeniu, care să permită realizarea unor cercetări avansate. - elaborarea de interpretări psihologice ale comportamentului și ale proceselor mentale la diferite niveluri. - realizarea sub supervizare a unor evaluări și intervenții în domeniul psihologiei clinice și al consilierii psihologice.
Aptitudini	- utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, metodelor și instrumentelor specifice evaluării psihologice (individuale și de grup), pentru a iniția și aplica protocoale de creștere a performanțelor sportive. - aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților beneficiarului. - construirea unei relații de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice și nevoilor beneficiarului.
Responsabilitate și autonomie	- analiză și gândire critică responsabilă în situațiile specifice. - interpretarea situațiilor concrete de asistență psihologică. - etică profesională, respectarea autonomiei clienților. - gestionarea situațiilor critice și a urgențelor.

7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Personalitatea. Structură și dezvoltare (cursurile 1, 2 și 3) 2. Comportamentul. Mimică, pantomimică, ascultare, asertivitate (cursurile 4, 5 și 6) 3. Carl Gustav Jung – arhetipul Umbrei (cursurile 7 și 8) 4. Programarea neuro-lingvistică (cursurile 9, 10 și 11) 5. Comportamentul și comunicarea non-verbală (cursurile 12, 13 și 14)	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, expunere, exemplificare, brainstorming, învățarea prin descoperire.	
Bibliografie selectivă (principală): 1. Holdevici, Irina, <i>Psihologia succesului</i> , Editura Ceres, Bucuresti, 1994. 2. Holdevici, Irina, <i>Elemente de psihopatologie</i> , Note de curs, Editura I.N.I., 1996. Bibliografie selectivă (secundară): 1. Holdevici, Irina, <i>Autosugestii si relaxare</i> , Editura Ceres, Bucuresti, 1995. 2. Holdevici, Irina, <i>Elemente de Psihoterapie</i> , Editura All, Bucuresti, Editia I, 1996; Editia a II-a 1997, Editia a III-a 1998. 3. Holdevici, Irina, <i>Sugestiologie si psihoterapie sugestiva</i> , Editura Victor, Bucuresti, 1996. 4. Holdevici, Irina, <i>Psihoterapia tulburarilor anxioase</i> , Editura Ceres, Bucuresti, 1998 5. Holdevici, Irina, <i>Gandirea pozitiva, Ghid practic de psihoterapie cognitiv-comportamentala si rational emotiva</i> , Editura Stiintifica si Tehnica, Bucuresti, 1999, Editia II revizuita si adaugita, Editura Infotehnica, Bucuresti, 2000. 6. Holdevici, Irina, <i>Psihoterapii scurte</i> , Editura Ceres, Bucuresti, 2000.		



7. Holdevici, Irina, *Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie*, Editura Orizonturi, București, 2000.
8. Holdevici, Irina, *Hipnoza clinica*, Editura Ceres, București, 2001.
9. Holdevici, Irina, *Psihoterapia anxietatii. Abordari cognitive si comportamentale*, Editura Unitech, București, 2000.

7. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Intercunoaștere, autoacceptare, afirmare de sine, creșterea coeziunii de grup. 2. Autocunoașterea și intercunoașterea, identificarea nevoilor, a dorințelor neîmplinite sau considerate greu de realizat, a priorităților și valorilor personale. 3. Autocunoaștere, identificarea limitelor, schimbarea raportului cu sine. 4. Autocunoaștere, autoacceptare, intercunoaștere, empatizare, descărcare emoțională. 5. Autocunoaștere, intercunoaștere, coeziune de grup, creșterea stimei de sine. 6. Autocunoașterea, diminuarea subiectivismului asupra modului în care facem aprecieri asupra situațiilor de viață și asupra comportamentului celor din jur. 7. Autocunoaștere, autoacceptare, schimbarea raportului cu sine. 8. Autocunoaștere, autoacceptare, schimbarea raportului cu sine. 9. Autocunoaștere, identificarea resurselor în situații de eșec, schimbarea raportului cu acțiunea 10. Conștientizarea importanței ascultării active în comunicarea eficientă. 11. Identificarea unor modalități eficiente de abordare în mod asertiv a unor situații în care solicităm o cerere, în care înregistrăm un refuz și în care inițiem un refuz. 12. Identificarea unor modalități eficiente de abordare în mod asertiv a unor situații în care suntem criticați, criticăm sau suntem angrenați într-un conflict. 13. Înțelegerea modului în care comportamentul nonverbal poate fi utilizat în crearea relațiilor sociale, precum și în influențarea acestora, formarea și dezvoltarea capacității de interpretare a unui fenomen sau a unei situații prin perspectiva analizei comportamentului nonverbal. 14. Autocunoaștere, identificarea resurselor proprii, schimbarea raportului cu acțiunea.	Prelegerea interactivă, învățarea în echipă, brainstorming, brainwriting, învățarea prin descoperire, turul galeriei, știu/vreau să știu/am învățat. Gândiți /în perechi/comunicați. Studiu de caz, metoda cubului, învățarea dirijată.	

Bibliografie:

1. Holdevici, Irina, *Psihologia succesului*, Editura Ceres, București, 1994.
2. Holdevici, Irina, *Autosugestii si relaxare*, Editura Ceres, București, 1995.
3. Holdevici, Irina, *Elemente de Psihoterapie*, Editura All, București, Editia I, 1996; Editia a II-a 1997, Editia a III-a 1998.
4. Holdevici, Irina, *Elemente de psihopatologie*, Note de curs, Editura I.N.I., 1996.
5. Holdevici, Irina, *Sugestiologie si psihoterapie sugestiva*, Editura Victor, București, 1996.
6. Holdevici, Irina, *Psihoterapia tulburarilor anxioase*, Editura Ceres, București, 1998
7. Holdevici, Irina, *Gandirea pozitiva, Ghid practic de psihoterapie cognitiv-comportamentala si rational emotiva*, Editura Stiintifica si Tehnica, București, 1999, Editia II revizuita si adaugita, Editura Infotehnica, București, 2000.
8. Holdevici, Irina, *Psihoterapii scurte*, Editura Ceres, București, 2000.



9. Holdevici, Irina, *Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie*, Editura Orizonturi, București, 2000.
10. Holdevici, Irina, *Hipnoza clinica*, Editura Ceres, București, 2001.
11. Holdevici, Irina, *Psihoterapia anxietatii. Abordari cognitive si comportamentale*, Editura Unitech, București, 2000.

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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie.

Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen.	Examen	50%
9.5 Seminar / laborator	Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar.	Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz.	50%
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare		
	Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
- Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar; - Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
25.09.2025

Titularul de curs,
Lect.univ.dr Mihaela NEGRESCU

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICĂ PSIHOLÓGICĂ (INTERVENȚII PSIHOLÓGICE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ) I						
Codul disciplinei	PSP 1.1.8.						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	O

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					11
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		33			
3.9 Total ore pe semestru		75			
3.10 Numărul de credite		3			

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	• Organizații publice • Organizații private • Organizații non-guvernamentale • Asociații profesionale în domeniul sportiv • Sală cu minim 50 de locuri, videoproiector, calculator cu conexiune internet, mobilier mobil



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	- capacitatea de a înțelege și descrie a principalelor modele, metode și strategii de intervenție psihologică în comportamentul sportiv. - capacitatea de utilizare adecvată a comunicării profesionale în grupurile sportive. - proiectarea și implementarea profesionista a planurilor de consiliere psihologică pentru sportivi. - realizarea (sub supervizare) a unor secvențe scurte de intervenție folosind strategiile specifice psihologiei sportului.
Aptitudini	- capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite în intervenții psihologice (individual și grupal) cu un grad mediu de complexitate și de a formula concluzii de specialitate argumentate. - utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor specifice psihologiei sportului. - aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților persoanelor. - construirea unei relații de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice și nevoilor clienților.
Responsabilitate și autonomie	- interpretarea adecvata a situațiilor concrete în care asistență psihologică ar putea fi necesară. - respectarea principiilor deontologice și de etică profesională, respectarea autonomiei clienților. - capacitate de lucru atât individual, cât și în echipe multidisciplinare.

7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
7. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Participarea observativă la desfășurarea activităților sportive	Studiu de caz, expunere	
2. Participarea observativă la desfășurarea activităților sportive	Studiu de caz, expunere	
3. Participarea observativă la desfășurarea activităților sportive	Studiu de caz, expunere	
4. Participarea observativă la desfășurarea activităților sportive	Studiu de caz, expunere	
5. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective	Studiu de caz, expunere	
6. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective	Studiu de caz, expunere	
7. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective	Studiu de caz, expunere	
8. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective	Studiu de caz, expunere	
9. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective	Studiu de caz, expunere	
10. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective	Studiu de caz, expunere	
11. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament	Expunere, exerciții, modelare	
12. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament	Expunere, exerciții, modelare	



13. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament	Expunere, exerciții, modelare	
14. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament	Expunere, exerciții, modelare	
Bibliografie: 1. Beckmann, J., Elbe, A. (2015), <i>Sport Psychological Interventions in Competitive Sports</i>. Cambridge Scholars Publishing, U.K. 2. Bull, S. (coord.), (2011), <i>Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor</i>. Editura TREI, București 3. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2008), <i>Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică</i>. Editura FEST, București 4. Epuran, M., <i>Relația dintre obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și metodele specifice de realizare a lor</i>. În revista Știința Sportului, Nr. 6. 1997, p. 21-32 5. Gill, D., Williams, L., Reifsteck, E. (2017), <i>Psychological Dynamics of Sport and Exercise-4th Edition</i>. Human Kinetics, Champaign, IL 6. Holdevici, I., Crăciun, B. (2015), <i>Psihoterapia tulburărilor emoționale</i>. Ed. TREI, București 7. Holdevici, I. (1997), <i>Elemente de psihoterapie</i>, ed.III-a revizuită și adăugită. Editura All, București 8. Holdevici, I. (2015), <i>Hipnoza clinică</i>. Ed. TREI, București 9. Kremer, J., Moran, A. (2013), <i>Pure Sport. Practical Sport Psychology</i>. Routledge, London 10. Zakrajsek, R.A., Blanton, J. (2017), <i>Evaluation of Psychological Interventions in Sport and Exercise Settings</i>, In Oxford Research Encyclopedia of Psychology (psychology.oxfordre.com)		

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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie.

Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.



9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Nu este cazul	-	-
9.5 Seminar / laborator	Dezvoltarea competențelor profesionale și transversale	Evaluarea unui portofoliu de practică	50% din nota finală
	Participarea activă	Evaluare pe parcurs din partea tutorelui	50% din nota finală
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
• Elaborarea unui portofoliu de practică privind activitățile realizate în cadrul instituțiilor de practică • Prezență obligatorie la 90% dintre activități.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
27.09.2025

Titularul de curs,
Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICĂ PSIHOLOGICĂ (INTERVENȚII PSIHOLOGICE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ) II						
Codul disciplinei	PSP 1.2.9.						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	O

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					11
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		33			
3.9 Total ore pe semestru		75			
3.10 Numărul de credite		3			

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	• Organizații publice • Organizații private • Organizații non-guvernamentale • Asociații profesionale în domeniul sportiv • Sală cu minim 50 de locuri, videoproiector, calculator cu conexiune internet, mobilier mobil

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	- capacitatea de a înțelege și descrie a principalelor modele, metode și strategii de intervenție psihologică în comportamentul sportiv. - capacitatea de utilizare adecvată a comunicării profesionale în grupurile sportive. - proiectarea și implementarea profesionista a planurilor de consiliere psihologică pentru sportivi. - realizarea (sub supervizare) a unor secvențe scurte de intervenție folosind strategiile specifice psihologiei sportului.
Aptitudini	- capacitatea de a aplica cunoștințele dobândite în intervenții psihologice (individual și grupal) cu un grad mediu de complexitate și de a formula concluzii de specialitate argumentate. - utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor specifice psihologiei sportului. - aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților persoanelor. - construirea unei relații de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice și nevoilor clienților.
Responsabilitate și autonomie	- interpretarea adecvata a situațiilor concrete în care asistență psihologică ar putea fi necesară. - respectarea principiilor deontologice și de etică profesională, respectarea autonomiei clienților. - capacitate de lucru atât individual, cât și în echipe multidisciplinare.

7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
7. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Participarea observativă la desfășurarea activităților sportive	Studiu de caz, expunere	
2. Participarea observativă la desfășurarea activităților sportive	Studiu de caz, expunere	
3. Participarea observativă la desfășurarea activităților sportive	Studiu de caz, expunere	
4. Participarea observativă la desfășurarea activităților sportive	Studiu de caz, expunere	
5. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective	Studiu de caz, expunere	
6. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective	Studiu de caz, expunere	
7. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective	Studiu de caz, expunere	
8. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective	Studiu de caz, expunere	
9. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective	Studiu de caz, expunere	
10. Analiza diferențelor dintre caracteristicile sporturilor individuale și colective	Studiu de caz, expunere	
11. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament	Expunere, exerciții, modelare	
12. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament	Expunere, exerciții, modelare	



13. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament	Expunere, exerciții, modelare	
14. Analiza antrenamentului sportiv și proiectarea unui program de antrenament	Expunere, exerciții, modelare	
Bibliografie: 1. Beckmann, J., Elbe, A. (2015), <i>Sport Psychological Interventions in Competitive Sports</i>. Cambridge Scholars Publishing, U.K. 2. Bull, S. (coord.), (2011), <i>Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor</i>. Editura TREI, București 3. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2008), <i>Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică</i>. Editura FEST, București 4. Epuran, M., <i>Relația dintre obiectivele pregătirii psihice a sportivilor și metodele specifice de realizare a lor</i>. În revista Știința Sportului, Nr. 6. 1997, p. 21-32 5. Gill, D., Williams, L., Reifsteck, E. (2017), <i>Psychological Dynamics of Sport and Exercise-4th Edition</i>. Human Kinetics, Champaign, IL 6. Holdevici, I., Crăciun, B. (2015), <i>Psihoterapia tulburărilor emoționale</i>. Ed. TREI, București 7. Holdevici, I. (1997), <i>Elemente de psihoterapie</i>, ed.III-a revizuită și adăugită. Editura All, București 8. Holdevici, I. (2015), <i>Hipnoza clinică</i>. Ed. TREI, București 9. Kremer, J., Moran, A. (2013), <i>Pure Sport. Practical Sport Psychology</i>. Routledge, London 10. Zakrajsek, R.A., Blanton, J. (2017), <i>Evaluation of Psychological Interventions in Sport and Exercise Settings</i>, In Oxford Research Encyclopedia of Psychology (psychology.oxfordre.com)		

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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie.

Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.



9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Nu este cazul	-	-
9.5 Seminar / laborator	Dezvoltarea competențelor profesionale și transversale	Evaluarea unui portofoliu de practică	50% din nota finală
	Participarea activă	Evaluare pe parcurs din partea tutorelui	50% din nota finală
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
• Elaborarea unui portofoliu de practică privind activitățile realizate în cadrul instituțiilor de practică • Prezență obligatorie la 90% dintre activități.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
26.09.2025

Titularul de curs,
Lect.univ.dr. Florentina TONIȚA

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „TITU MAIORESCU” DIN BUCUREȘTI
Calea Văcărești, nr. 187, sector 4, București, cod 040051
tel.: 021 316 16 46, fax: 021 311 22 97, e-mail: rectorat@univ.utm.ro, www.utm.ro



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIE CLINICĂ						
Codul disciplinei	PSP 1.1.10.						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Eugen AVRAM						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	OP

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					11
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		33			
3.9 Total ore pe semestru		75			
3.10 Numărul de credite		3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Cunoștințe fundamentale în psihologie sau științe sociale
4.2 de competențe	• Documentare academică

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	- capacitatea de a înțelege și descrie principalele concepte, teorii și metodologii utilizate în psihologia clinică. - capacitatea de descriere a simptomatologiei manifestărilor clinice. - proiectarea și implementarea profesională a planurilor de intervenție psihoterapeutică în cadrul psihoterapiilor de scurtă durată. - capacitatea de adaptare a terminologiei și a strategiilor de comunicare în funcție de diagnosticul psihologic al clienților.
Aptitudini	- aplică competențe clinice specifice contextului - aplică evaluarea profesională și bazată pe dovezi, stabilește obiective, asigură intervenția și evaluarea clienților, luând în considerare istoricul de dezvoltare și cel contextual al clienților, în cadrul propriu de aplicare a practicii. - diagnostichează tulburări psihice - stabilește un diagnostic pentru persoanele care prezintă diverse probleme și tulburări psihice, începând de la problemele personale și emoționale pe termen scurt până la afecțiuni psihice grave, cronice, recunoaște și evaluează în mod critic orice probleme de sănătate mintală. - aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților persoanelor cu probleme de adaptare și integrare (anxietate, depresie, fobie, etc.) - abilitatea de a stabili o relație de comunicare adaptată caracteristicilor psihologice și nevoilor clienților aflați în proces psihoterapeutic.
Responsabilitate și autonomie	- capacitatea de interpretare adecvată a situațiilor concrete în care asistența și suportul psihologic ar putea fi necesară. - respectare principiilor deontologice și de etică profesională, respectare autonomiei clienților. - capacitatea de a lucra independent (eventual cu o minimă îndrumare) pentru obținerea informațiilor necesare proiectării protocolului psihoterapeutic. - capacitatea de a deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională. - dezvoltarea unor abilități de autocontrol permanent și conștient cu privire la motivațiile pentru învățare, prin raportare la propriile obiective de dezvoltare profesională și personală. - capacitatea de gestionare a situațiilor critice (ex: legate de rezistențele clientului) și a urgențelor de natură psihologică (ex: gânduri suicidale).

7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Abilitățile, competențele profesionale ale psihologului clinician, consilierului psiholog în acord cu normele profesionale din domeniul psihologiei 2. Cauze externe de morbiditate și mortalitate 3. Prezentare general ICD/ ICD-AM (varianta australiană) 4. Modelul bio-psiho-social și factorii de mediu în determinarea sănătății. 5. Analiza factorilor determinanți ai sănătății conform ICD-AM. Factori clinici care influențează sănătate fizică și psihică. Studii de caz.	Prelegere Studii de caz Exerciții aplicative	



5. Factori legați de educație. Factori legați de activitatea de muncă și solicitări ocupaționale. Factori de risc social. Erori în stilul de viață. 6. Factori legați de copilărie. 7. Psihopatologie și psihologie clinică – prezentarea general a tulburărilor psihice și de comportament. Tulburări asociate stresului. Tulburări din spectrul anxios și TOC. Tulburări ale dispoziției și suicidul 8. Dependența de substanțe 9. Tulburări somatice și disociative 10. Tulburări de alimentație și tulburări de somn-veghe 11. Tulburările de personalitate (1) 12. Tulburările de personalitate (2) 13. Comportamente anormale în copilărie și adolescență 14. Alte tulburări mentale și de comportament		
Bibliografie selectivă (principală): 1. Tudose, Fl, Tudose, Cătălina, Dobranici, Letiția (2011) Tratat de psihopatologie și psihiatrie pentru psihologi, Editura Trei, București 2. Prelipceanu, D. (2011) Psihiatrie clinica, Bucuresti: Editura Medicala 3. David, D. (2006). Psihologie clinică și psihoterapie, Iași: Editura Polirom. Bibliografie selectivă (secundară): 1. American Psychiatric Association (2016). DSM-5, Manualul de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale. București: Editura Callisto. 2. Ionescu, G (1997) Tulburările personalității, , Ed. Asclepios, Bucuresti 3. Ionescu, Ș, Jaquet, M.M. & Lhote, C (2007), Mecanismele de apărare: teorie și aspecte clinice Editura Polirom, Iași 4. Sadock, J, Benjamin (2001) Manual de buzunar de psihiatrie clinică, Editura Medicală, București 5. Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). Abnormal Psychology. In a changing world. (Third Edition), Pearson. 6. Sadock, B. J., Kaplan, H. I. (2007) Kaplan & Sadock's Synopsis of psychiatry: behavioral sciences / clinical psychiatry - 10th Edition, <u>Lippincott Williams & Wilkins</u> 7. Trifu, S., Petcu, C. (2011) Cazuri clinice de psihiatrie. Explicații psihodinamice și psihologice complexe, București: Editura Universitară 8. World Health Organization. (2019). <i>International statistical classification of diseases and related health problems</i> (11th ed.). https://icd.who.int/		
7. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Analiză studii de caz la sportivii de performanță 2. Aplicare de probe psihodiagnostice în vederea realizării profilului psihosomatic al unui sportiv 3. Fazele unui antrenament sportiv în funcție de categoria de vârstă și specificul activității sportive	Prelegere Studii de caz Exerciții aplicative	
Bibliografie: 1. American Psychiatric Association (2016). DSM-5, Manualul de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale. București: Editura Callisto. 2. David, D. (2006). Psihologie clinică și psihoterapie, Iași: Editura Polirom. 3. Ionescu, G (1997) Tulburările personalității, , Ed. Asclepios, Bucuresti 4. Ionescu, Ș, Jaquet, M.M. & Lhote, C (2007), Mecanismele de apărare: teorie și aspecte clinice Editura Polirom, Iași 5. Sadock, J, Benjamin (2001) Manual de buzunar de psihiatrie clinică, Editura Medicală, București 6. Tudose, Fl, Tudose, Cătălina, Dobranici, Letiția (2011) Tratat de psihopatologie și psihiatrie pentru psihologi, Editura Trei, București 7. Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). Abnormal Psychology. In a changing world. (Third		



- Edition), Pearson.
8. Prelipceanu, D. (2011) Psihiatrie clinica, Bucuresti: Editura Medicala
 9. Sadock, B. J., Kaplan, H. I. (2007) Kaplan & Sadock's Synopsis of psychiatry: behavioral sciences / clinical psychiatry - 10th Edition, Lippincott Williams & Wilkins
 10. Trifu, S., Petcu, C. (2011) Cazuri clinice de psihiatrie. Explicații psihodinamice și psihologice complexe, București: Editura Universitară
 11. World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). <https://icd.who.int/>

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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie. Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen.	Examen	50%
9.5 Seminar / laborator	Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar.	Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz.	50%
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
- Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar; - Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
25.09.2025

Titularul de curs,
Prof.univ.dr. Eugen AVRAM

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „TITU MAIORESCU” DIN BUCUREȘTI
Calea Văcărești, nr. 187, sector 4, București, cod 040051
tel.: 021 316 16 46, fax: 021 311 22 97, e-mail: rectorat@univ.utm.ro, www.utm.ro



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SĂNĂTĂȚII I						
Codul disciplinei	PSP 1.1.11.						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Eugen AVRAM						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	OP

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					11
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		33			
3.9 Total ore pe semestru		75			
3.10 Numărul de credite		3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Cunoștințe de bază în științele sociale, cunoștințe de bază privind sănătatea
4.2 de competențe	• Competențe în aria documentării științifice

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	- capacitatea de a înțelege și descrie principalele concepte, teorii și metodologii utilizate în psihologia sănătății. - capacitatea de descriere și analiză a manifestărilor clinice. - proiectarea și implementarea profesională a planurilor de intervenție în psihologia sănătății. - capacitatea de adaptare a terminologiei și a strategiilor de comunicare în funcție de diagnosticul psihologic al clienților.
Aptitudini	- aplică competențe clinice specifice contextului - aplică evaluarea profesională și bazată pe dovezi, stabilește obiective, asigură intervenția și evaluarea clienților, luând în considerare istoricul de dezvoltare și cel contextual al clienților, în cadrul propriu de aplicare a practicii. - diagnostichează tulburări psihice - stabilește un diagnostic pentru persoanele care prezintă diverse probleme și tulburări psihice, începând de la problemele personale și emoționale pe termen scurt până la afecțiuni psihice grave, cronice, recunoaște și evaluează în mod critic orice probleme de sănătate mintală. - aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților persoanelor cu probleme de adaptare și integrare (anxietate, depresie, fobie, etc.)
Responsabilitate și autonomie	- respectare principiilor deontologice și de etică profesională, respectare autonomiei clienților. - cunoașterea și selecția unor intervenții psihologice care să respecte standarde etice și profesionale, respectând un cadru teoretic prestabilit și sensibile la procesele interpersonale cuprinse în cadrul relației terapeutice și în ceea ce privește caracteristicile și nevoile clienților. - o evaluare critică a corpului de cunoștințe cuprins în literatura de specialitate, precum și a impactului acestor informații asupra practicii profesionale.

7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de sănătate – definire, dimensiuni, modalități de măsurare 2. Prezentare generală Clasificarea Internațională a Funcționării, Dizabilității și Sănătății. 3. Analiza funcțiilor mintale 4. Funcțiile senzoriale și durerea 5. Activități și participare - învățarea și aplicare cunoștințelor, sarcini și solicitări generale, comunicarea, autogospodărirea, autoîngrijirea, mobilitatea, 6. Clasificarea ICDH – prezentare general 7. Sănătate și boală – semiology, analiza centrată pe simptom și intervenții 8. Teoria dizabilității și aplicații – elemente privind reabilitarea capacității de muncă. 9. Măsuri pentru menținerea sănătății 10. Conceptue actuale în psihologia sănătății. 11. Educație pentru sănătate, stil de viață sănătos	Prelegere Studii de caz Exerciții aplicative	



Bibliografie selectivă (principală): 1. Avram, E. (2010-2012) (coord.). Psihologia sănătății. vol. 1-6. Editura Universitară, București. 2. Răpițeanu Carmen – „Psihologia sănătății”, Ed. Renaissance, București, 2011 3. Răpițeanu Carmen (coautor) la Manual de Psihologie Medicală, sub red. I B Iamandescu, Ed Infomedica, București, 2010		
Bibliografie selectivă (secundară): 1. Glanz Karen, Rimer K. Barbara, Viswanath K., “Health Behavior: Theory, Research, and Practice, 5th Edition”, Jossey-Bass, San Francisco , 2015 2. Holdevici Irina. – „Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală”, Ed. Trei, 2009 3. Ionescu Șerban – „Tratat de reziliență asistată”, Ed. Trei, 2013 4. Mitrofan Iolanda. – „Psihoterapie (reper teoretice, metodologice și aplicative)”, Ed. SPER, Colecția „Alma Mater”, București, 2008 5. Maly-Samiralow Antje – „Principiul placebo. Cum ne vindecă așteptările pozitive”, Ed. Trei, București, 2016 6. Iamandescu I.B., Rapiteanu C., Cioca I. - ”Psychological stimuli with triggering role in bronchial asthma attacks” – , în Journal of The Romanian Society of Allergology and Clinical Immunology, vol. XIII, No. 3, July- September 2016 7. Thompson Geoff – “Stresul: tehnici de supraviețuire”, Ed. Livingstone, București, 2013 8. Tisseron Serge, Gravillon Isabelle – „Psihologia jocurilor video”, Ed. Trei, București, 2011 9. World Health Organization, - „World Report on Ageing and Health”, World Health Organization, 2015. (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1)		
7.2. Seminar	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de sănătate – definire, dimensiuni, modalități de măsurare 2. Măsuri pentru menținerea sănătății 3. Conceptue actuale în psihologia medical a sportivului. Educație pentru sănătate, stil de viață sănătos	Prelegere Studii de caz Exerciții aplicative	
Bibliografie 1. Glanz Karen, Rimer K. Barbara, Viswanath K., “Health Behavior: Theory, Research, and Practice, 5th Edition”, Jossey-Bass, San Francisco , 2015 2. Holdevici Irina. – „Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală”, Ed. Trei, 2009 3. Ionescu Șerban – „Tratat de reziliență asistată”, Ed. Trei, 2013 4. Mitrofan Iolanda. – „Psihoterapie (reper teoretice, metodologice și aplicative)”, Ed. SPER, Colecția „Alma Mater”, București, 2008 5. Maly-Samiralow Antje – „Principiul placebo. Cum ne vindecă așteptările pozitive”, Ed. Trei, București, 2016 6. Iamandescu I.B., Rapiteanu C., Cioca I. - ”Psychological stimuli with triggering role in bronchial asthma attacks” – , în Journal of The Romanian Society of Allergology and Clinical Immunology, vol. XIII, No. 3, July- September 2016 7. Thompson Geoff – “Stresul: tehnici de supraviețuire”, Ed. Livingstone, București, 2013 8. Tisseron Serge, Gravillon Isabelle – „Psihologia jocurilor video”, Ed. Trei, București, 2011 - World Health Organization, - „World Report on Ageing and Health”, World Health Organization, 2015. (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1)		



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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie.

Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen.	Examen	50%
9.5 Seminar / laborator	Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar.	Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz.	50%
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare		
	Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
- Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar; - Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
26.09.2025

Titularul de curs,
Prof.univ.dr. Eugen AVRAM

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „TITU MAIORESCU” DIN BUCUREȘTI
Calea Văcărești, nr. 187, sector 4, București, cod 040051
tel.: 021 316 16 46, fax: 021 311 22 97, e-mail: rectorat@univ.utm.ro, www.utm.ro



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIE MEDICALĂ						
Codul disciplinei	PSP 1.2.12.						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Eugen AVRAM						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	OP

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		47			
3.9 Total ore pe semestru		75			
3.10 Numărul de credite		3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Cunoștințe de bază în științele sociale, cunoștințe de bază privind sănătatea
4.2 de competențe	• Competențe în aria documentării științifice

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	- capacitatea de înțelegere și operare cu concepte și idei care fac referire la contextul istoric și la corpusul de cunoștințe actual asupra funcționării umane, în termeni diverși, cum ar fi cei biologici, cognitivi, afectivi, dezvoltamentali și sociali. - capacitatea de transmitere a unor cunoștințe și abilități despre practica profesiei de psiholog clinician în România.
Aptitudini	- abilități de analiză și înțelegere a multidimensionalității naturii și diversității umane, precum și demonstrarea unui nivel adecvat de cunoștințe, abilități și atitudini necesare înțelegerii unor perspective diverse asupra lumii, precum și a semnificației sociale, culturale și individuale a acestor diferențe pentru livrarea unor servicii psihologice profesionale. - capacitatea de selecție, administrare, cotare, interpretare și comunicare a rezultatelor la teste psihologice și instrumente clinice conform unor standarde psihometrice acceptate și adecvate caracteristicilor și nevoilor clienților, în principal în domeniul tulburărilor de anxietate și afective. - abilitatea de realizare a unor rapoarte clinice și în ceea ce privește procesul de supervizare și acreditare în domeniul psihologiei clinice. - abilitare în elaborarea unor planuri de oferte de servicii clinice pentru populații speciale.
Responsabilitate și autonomie	- respectare principiilor deontologice și de etică profesională, respectare autonomiei clienților. - cunoașterea și selecția unor intervenții psihologice care să respecte standarde etice și profesionale, respectând un cadru teoretic prestabilit și sensibile la procesele interpersonale cuprinse în cadrul relației terapeutice și în ceea ce privește caracteristicile și nevoile clienților. - o evaluare critică a corpului de cunoștințe cuprins în literatura de specialitate, precum și a impactului acestor informații asupra practicii profesionale.

7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de sănătate – definire, dimensiuni, modalități de măsurare 2. Prezentare generală Clasificarea Internațională a Funcționării, Dizabilității și Sănătății – implicații în serviciile de psihologie sportivă 3. Analiza funcțiilor mintale 4. Funcțiile senzoriale și durerea 5. Funcțiile organice și principii de psihoeducație pentru sănătatea sportivilor 6. Funcțiile neuromusculoscheletice și ale mișcărilor aferente – evaluare și intervenții psihologice pentru sportivi 7. Activități și participare - învățarea și aplicare cunoștințelor, sarcini și solicitări generale, comunicarea, autogospodărirea, autoîngrijirea, mobilitatea, 8. Interacțiuni și relații sociale, factori de mediu – modalități de evaluare pentru cariera sportive 9. Clasificarea ICDH – prezentare generală 10. Clasificarea ICDH – analiză aplicativă pentru sportive.	Prelegere Studii de caz Exerciții aplicative	



11. Sănătate și boală – semiology, analiza centrată pe simptom și intervenții 12. Teoria dizabilității și aplicații – elemente privind reabilitarea capacității de muncă la sportive 13. Măsuri pentru menținerea sănătății 14. Conceptue actuale în psihologia medical a sportivului. Educație pentru sănătate, stil de viață sănătos		
Bibliografie selectivă (principală): 1. Avram, E. (2010-2012) (coord.). Psihologia sănătății. vol. 1-6. Editura Universitară, București. 2. Ciubotaru, V.G., Avram, E. (coord.) (2010). Optimizarea sanatatii. Editura Universitara, Bucuresti. Bibliografie selectivă (secundară): 1. Avram, E. (suport de curs/ manuscris) Psihologia sănătății. Teorie și Practică. București. 2. Avram, E. (coord.) (2010). Psihologia Sanatatii. Vol. I. Editura Universitara, Bucuresti. 3. Avram, E. (coord.) (2010). Psihologia Sanatatii. Vol. II. Editura Universitara, Bucuresti. 4. Avram, E. (coord.) (2010). Psihologia Sanatatii. Vol. III. Editura Universitara, Bucuresti. 5. Avram, E. (coord.) (2011). Psihologia Sanatatii. Vol. IV. Editura Universitara, Bucuresti. 6. Avram, E. (coord.) (2011). Psihologia Sanatatii. Vol. V. Editura Universitara, Bucuresti. 7. Avram, E. (coord.) (2011). Psihologia Sanatatii Organizaționale. Editura Universitara, Bucuresti. 8. Avram, E. (2014). Sănătate și siguranță ocupațională, V. Editura Universitara, Bucuresti. 9. Ciubotaru, V.G., Avram, E. (coord.) (2009). Neurostiinta dizabilitatii, Editura Universitara, Bucuresti. 10. Avram, E. (coord.) (2009). Neuropsihologie - Creier si functionalitate, Editura Universitară, Bucuresti. 11. Cohen, L., McChargue, D. and Collins, F. (2003) The Health Psychology Handbook: Practical Issues for the Behavioral Medicine Specialist. Thousand Oaks: Sage. 12. Hufschmidt, A., Lücking, C.H. (2002). <i>Neurologie integrată. De la simptom la tratament</i>. Polirom, Iași. 13. Kaplan, R., Sallis, J. and Patterson, T. (1993) Health and Human Behavior. New York: McGraw-Hill. 14. Sarafino, E. (1990) Health Psychology: Biopsychosocial interactions. New York: Wiley. 15. Sheridan, C. and Radmacher, S. (1992) Health Psychology: Challenging the Biomedical Model. New York: Wiley 16. Taylor, S, E. (2006), Healh Psychology, sixth edition, Mc Graw Hill. 17. World Health Organization. (2001). International classification of functioning, disability and health : ICF. World Health Organization. https://iris.who.int/handle/10665/42407 18. World Health Organization. (1980). International classification of impairments, disabilities, and handicaps : a manual of classification relating to the consequences of disease, published in accordance with resolution WHA29.35 of the Twenty-ninth World Health Assembly, May 1976. World Health Organization. https://iris.who.int/handle/10665/41003 C. Alte surse utile 1. Articole științifice și materiale puse la dispoziție.		
7.2. Seminar	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de sănătate – definire, dimensiuni, modalități de măsurare 2. Prezentare generală Clasificarea Internațională a Funcționării, Dizabilității și Sănătății – implicații în serviciile de psihologie sportivă 3. Analiza funcțiilor mintale 4. Funcțiile senzoriale și durerea	Prelegere Studii de caz Exerciții aplicative	



- | | | |
|---|--|--|
| <p>5. Funcțiile organice și principii de psihoeducație pentru sănătatea sportivilor</p> <p>6. Funcțiile neuromusculoscheletice și ale mișcărilor aferente – evaluare și intervenții psihologice pentru sportivi</p> <p>7. Activități și participare - învățarea și aplicare cunoștințelor, sarcini și solicitări generale, comunicarea, autogospodărirea, autoîngrijirea, mobilitatea,</p> <p>8. Interacțiuni și relații sociale, factori de mediu – modalități de evaluare pentru cariera sportive</p> <p>9. Clasificarea ICIDH – prezentare generală</p> <p>10. Clasificarea ICIDH – analiză aplicativă pentru sportive.</p> <p>11. Sănătate și boală – semiologie, analiză centrată pe simptom și intervenții</p> <p>12. Teoria dizabilității și aplicații – elemente privind reabilitarea capacității de muncă la sportive</p> <p>13. Măsuri pentru menținerea sănătății</p> <p>14. Concepte actuale în psihologia medicală a sportivului.</p> <p>Educație pentru sănătate, stil de viață sănătos</p> | | |
|---|--|--|

Bibliografie

1. Avram, E. (suport de curs/ manuscris) Psihologia sănătății. Teorie și Practică. București.
2. Avram, E. (2010-2012) (coord.). Psihologia sănătății. vol. 1-6. Editura Universitară, București.
3. Avram, E. (coord.) (2010). Psihologia Sănătății. Vol. I. Editura Universitară, București.
4. Avram, E. (coord.) (2010). Psihologia Sănătății. Vol. II. Editura Universitară, București.
5. Avram, E. (coord.) (2010). Psihologia Sănătății. Vol. III. Editura Universitară, București.
6. Avram, E. (coord.) (2011). Psihologia Sănătății. Vol. IV. Editura Universitară, București.
7. Avram, E. (coord.) (2011). Psihologia Sănătății. Vol. V. Editura Universitară, București.
8. Avram, E. (coord.) (2011). Psihologia Sănătății Organizaționale. Editura Universitară, București.
9. Avram, E. (2014). Sănătate și siguranță ocupațională, V. Editura Universitară, București.
10. Ciubotaru, V.G., Avram, E. (coord.) (2009). Neuroștiința dizabilității, Editura Universitară, București.
11. Ciubotaru, V.G., Avram, E. (coord.) (2010). Optimizarea sănătății. Editura Universitară, București.
12. Avram, E. (coord.) (2009). Neuropsihologie - Creier și funcționalitate, Editura Universitară, București.
13. Cohen, L., McChargue, D. and Collins, F. (2003) The Health Psychology Handbook: Practical Issues for the Behavioral Medicine Specialist. Thousand Oaks: Sage.
14. Hufschmidt, A., Lücking, C.H. (2002). *Neurologie integrată. De la simptom la tratament*. Polirom, Iași.
15. Kaplan, R., Sallis, J. and Patterson, T. (1993) Health and Human Behavior. New York: McGraw-Hill.
16. Sarafino, E. (1990) Health Psychology: Biopsychosocial interactions. New York: Wiley.
17. Sheridan, C. and Radmacher, S. (1992) Health Psychology: Challenging the Biomedical Model. New York: Wiley
18. Taylor, S. E. (2006), Health Psychology, sixth edition, McGraw Hill.
19. World Health Organization. (2001). International classification of functioning, disability and health : ICF. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/42407>
20. World Health Organization. (1980). International classification of impairments, disabilities, and handicaps : a manual of classification relating to the consequences of disease, published in accordance with resolution WHA29.35 of the Twenty-ninth World Health Assembly, May 1976. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/41003>

C. Alte surse utile

Articole științifice și materiale puse la dispoziție.



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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie. Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen.	Examen	50%
9.5 Seminar / laborator	Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar.	Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz.	50%
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare		
	Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
- Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar; - Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
26.09.2025

Titularul de curs,
Prof.univ.dr. Eugen AVRAM

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI



FACULTATEA DE PSIHOLOGHIE

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TITU MAIORESCU
1.2 Facultatea	Psihologie
1.3 Departamentul	Psihologie și Psihoterapie
1.4 Domeniul de studii	Psihologie
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii	Psihologia sportului

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SĂNĂTĂȚII II						
Codul disciplinei	PSP 1.2.13.						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Eugen AVRAM						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	OP

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual		47			
3.9 Total ore pe semestru		75			
3.10 Numărul de credite		3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Cunoștințe de bază în științele sociale, cunoștințe de bază privind sănătatea
4.2 de competențe	• Competențe în aria documentării științifice

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs cu minim 50 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală cu minim 40 de locuri, calculator și videoproiector, tablă, cretă, flipchart, marker



6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	- capacitatea de a înțelege și descrie principalele concepte, teorii și metodologii utilizate în psihologia sănătății. - capacitatea de descriere și analiză a manifestărilor clinice. - proiectarea și implementarea profesională a planurilor de intervenție în psihologia sănătății. - capacitatea de adaptare a terminologiei și a strategiilor de comunicare în funcție de diagnosticul psihologic al clienților.
Aptitudini	- aplică competențe clinice specifice contextului - aplică evaluarea profesională și bazată pe dovezi, stabilește obiective, asigură intervenția și evaluarea clienților, luând în considerare istoricul de dezvoltare și cel contextual al clienților, în cadrul propriu de aplicare a practicii. - diagnostichează tulburări psihice - stabilește un diagnostic pentru persoanele care prezintă diverse probleme și tulburări psihice, începând de la problemele personale și emoționale pe termen scurt până la afecțiuni psihice grave, cronice, recunoaște și evaluează în mod critic orice probleme de sănătate mintală. - aplicarea principiilor comunicării eficiente în intervenția psihologică cu scopul stabilirii unui contact eficient și adecvat particularităților persoanelor cu probleme de adaptare și integrare (anxietate, depresie, fobie, etc.)
Responsabilitate și autonomie	- respectare principiilor deontologice și de etică profesională, respectare autonomiei clienților. - cunoașterea și selecția unor intervenții psihologice care să respecte standarde etice și profesionale, respectând un cadru teoretic prestabilit și sensibile la procesele interpersonale cuprinse în cadrul relației terapeutice și în ceea ce privește caracteristicile și nevoile clienților. - o evaluare critică a corpului de cunoștințe cuprins în literatura de specialitate, precum și a impactului acestor informații asupra practicii profesionale.

7. Conținuturi

7. 1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Sănătatea umană și determinații săi bio-psiho-socio-culturali 2. Tipuri psihocomportamentale cu rol în patogeneză 3. Fumatul 4. Alcoolismul 5. Sedentarismul 6. Somnul insuficient 7. Consumul de droguri 8. Dependența de internet 9. Stresul psihic 10. Aspecte psihocomportamentale legate de boală 11. Psihologia actului terapeutic 12. Psihologia sănătății familiei	Prelegere Studii de caz Exerciții aplicative	
Bibliografie selectivă (principală): 1. Avram, E. (2010-2012) (coord.). Psihologia sănătății. vol. 1-6. Editura Universitară, București. 2. Răpițeanu Carmen – „Psihologia sănătății”, Ed. Renaissance, București, 2011 3. Răpițeanu Carmen (coautor) la Manual de Psihologie Medicală, sub red. I B Iamandescu, Ed		



Infomedica, București, 2010

Bibliografie selectivă (secundară):

1. Glanz Karen, Rimer K. Barbara, Viswanath K., “Health Behavior: Theory, Research, and Practice, 5th Edition”, Jossey-Bass, San Francisco , 2015
2. Holdevici Irina. – „Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală”, Ed. Trei, 2009
3. Ionescu Șerban – „Tratat de reziliență asistată”, Ed. Trei, 2013
4. Mitrofan Iolanda. – „Psihoterapie (reper teoretice, metodologice și aplicative)”, Ed. SPER, Colecția „Alma Mater”, București, 2008
5. Maly-Samiralow Antje – „Principiul placebo. Cum ne vindecă așteptările pozitive”, Ed. Trei, București, 2016
6. Iamandescu I.B., Rapiteanu C., Cioca I. - ”Psychological stimuli with triggering role in bronchial asthma attacks” – , în Journal of The Romanian Society of Allergology and Clinical Immunology, vol. XIII, No. 3, July- September 2016
7. Thompson Geoff – “Stresul: tehnici de supraviețuire”, Ed. Livingstone, București, 2013
8. Tisseron Serge, Gravillon Isabelle – „Psihologia jocurilor video”, Ed. Trei, București, 2011
9. World Health Organization, - „World Report on Ageing and Health”, World Health Organization, 2015. (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1)

7.2. Seminar	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de sănătate umană și implicațiile psihologice. 2. Determinarea factorilor psihologici în sănătatea umană. 3. Comportamente distructive. 4. Elemente psihologice ale actului terapeutic. 5. Elemente de psihologia sănătății familiei. 6. Aplicații.	Prelegere Studii de caz Exerciții aplicative	

Bibliografie

1. Glanz Karen, Rimer K. Barbara, Viswanath K., “Health Behavior: Theory, Research, and Practice, 5th Edition”, Jossey-Bass, San Francisco , 2015
2. Holdevici Irina. – „Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală”, Ed. Trei, 2009
3. Ionescu Șerban – „Tratat de reziliență asistată”, Ed. Trei, 2013
4. Mitrofan Iolanda. – „Psihoterapie (reper teoretice, metodologice și aplicative)”, Ed. SPER, Colecția „Alma Mater”, București, 2008
5. Maly-Samiralow Antje – „Principiul placebo. Cum ne vindecă așteptările pozitive”, Ed. Trei, București, 2016
6. Iamandescu I.B., Rapiteanu C., Cioca I. - ”Psychological stimuli with triggering role in bronchial asthma attacks” – , în Journal of The Romanian Society of Allergology and Clinical Immunology, vol. XIII, No. 3, July- September 2016
7. Thompson Geoff – “Stresul: tehnici de supraviețuire”, Ed. Livingstone, București, 2013
8. Tisseron Serge, Gravillon Isabelle – „Psihologia jocurilor video”, Ed. Trei, București, 2011
- World Health Organization, - „World Report on Ageing and Health”, World Health Organization, 2015. (http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1)



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

Disciplina este concepută astfel încât să răspundă deopotrivă așteptărilor Colegiului Psihologilor din România, Comisia aplicativă de Psihologie clinică și psihoterapie. De asemenea, alegerea temelor de curs și seminar cu conținut aplicativ s-a realizat în urma consultării pieței serviciilor de evaluare psihologică, atât din zona Resurselor Umane, cât și cea a Cabinetelor de Psihologie.

Tematica disciplinei utilizează cele mai recente și semnificative rezultate ale psihologiei din literatura de specialitate națională și mondială.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Gradul de asimilare al cunoștințelor și ponderea rezolvării corecte a sarcinilor de examen.	Examen	50%
9.5 Seminar / laborator	Gradul de însușire a deprinderilor de analiză și prezentare. Participarea la discuții. Corectitudinea documentării. Rezolvarea temelor de seminar.	Prezentarea proiectelor. Teme de control. Studii de caz.	50%
	Restanțe: În toate sesiunile ulterioare studenții vor susține o evaluare similară celei din prima sesiune de examinare Mărire de notă: Examinarea urmează principiile examinării inițiale la care se adaugă un interviu de specialitate din tematica cursului.		
9.6 Standard minim de performanță			
- Elaborarea, susținerea și promovarea prin realizarea a minim 50% din cerințele aferente tuturor formelor de evaluare continuă la seminar; - Notarea pe parcurs este luată în calcul în anul curent, inclusiv în sesiunea de reprogramare.			
Pentru promovare, nota la evaluarea finală (examen) trebuie să fie minimum cinci.			

Data,
26.09.2025

Titularul de curs,
Prof.univ.dr. Eugen AVRAM

Director de Departament,
Prof.univ.dr. Irina HOLDEVICI