**FIŞA DISCIPLINEI**

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. Instituţia de învăţământ superior | Universitatea de Vest din Timişoara |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | Facultatea de Sociologie şi Psihologie,  Departamentul de Sociologie |
| 1.3 Catedra | Sociologie |
| 1.4 Domeniul de studii | Sociologie |
| 1.5 Ciclul de studii | Masterat |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | *ASDC*   * *Promotor local – Cod COR 263220* |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **Managementul stresului** | | | | | |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs | | | Conf.univ.dr. Sorin PRIBAC | | | | | |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar | | | Conf.univ.dr. Sorin PRIBAC | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | II | 2.5 Semestrul | | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | DS/DO |

1. **Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | din care: 3.2 curs | | 1 | 3.3 seminar/laborator | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | 28 | din care: 3.5 curs | | 14 | 3.6 seminar/laborator | 14 |
| **Distribuţia fondului de timp:** | | | | | | **ore** |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe | | | | | | 10 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren | | | | | | 30 |
| Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri | | | | | | 30 |
| Tutoriat | | | | | | - |
| Examinări | | | | | | 2 |
| Alte activităţi…………………………………… | | | | | | 8 |
| **3.7 Total ore studiu individual** | **80** | |
| **3.8 Total ore pe semestru** | **108** | |
| **3.9 Numărul de credite** | **4** | |

1. **Precondiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Examen de licenţă. |
| 4.2 de competenţe | * Nu este cazul |

1. **Condiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfăşurare a cursului | * Sală de curs dotată corespunzător |
| 5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului | * Sală de seminar dotată corespunzător |

1. **Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | * să utilizeze în mod adecvat conceptele analitice și teoriile importante din domeniul managementului stresului; * să aleagă și să aplice instrumente utilizate frecvent în managementul stresului ocupațional (Chestionarul de stres ocupațional OSI-R, Scala de evaluare a nivelului de stres, Maslach Burnout Inventory etc.); |
| **Abilități** | * să aleagă, raportat contextului, metodele, tehnicile și procedeele utilizate în managementul stresului; * să aplice tehnicile de relaționare în grup, capacitățile empatice de comunicare interpersonală și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii într-o echipă plurispecializată; * să elaboreze și să susțină public un proiect cu caracter aplicativ; * să utilizeze și să aplice tehnicile vizuale și multimedia de prezentare a datelor și concluziilor unei cercetări sociologice; |
| **Responsabilitate și autonomie** | * să îndeplinească sarcini de lucru în timpul studiului (sau practicii de specialitate) sub supraveghere directă și să demonstreze eficiență personală în contexte simple și stabile; * să-și asume responsabilitatea pentru realizarea sarcinilor atribuite și pentru îmbunătățirea performanței în studiu sau muncă; * să demonstreze creativitate în elaborarea proiectelor didactice și de cercetare; * să dezvolte abilități de organizare administrativă, de management al resurselor și al echipei în contexte de muncă sau studiu care presupun rezolvarea unor probleme complexe; * să-și asume principii de etică și deontologie profesională. |

1. **Rezultate ale învățării:**

**R1**. să **utilizeze** în mod adecvat conceptele analitice și teoriile importante din domeniul managementului stresului;

**R2**. Să **identifice** și să **aplice** instrumente utilizate frecvent în managementul stresului ocupațional (ex.: chestionarul de stres ocupațional OSI-R, scala de evaluare a nivelului de stres, Maslach Burnout Inventory etc.);

**R3. S**ă **extragă** informații relevante dintr-un capitol/studiu/articol științific relevant pentru domeniul managementului stresului;

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8.1 Curs** | **Metode de predare** | **Observaţii** |
| **C1**. *Curs introductiv*: Fișa disciplinei; Negocierea nevoilor și intereselor de învățare ale masteranzilor. | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, problematizare | **2 ore** |
| **C2***. Introducere în problematica stresului ocupațional: definiții, efecte ale stresului și impactul stresului asupra locului de muncă* | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, problematizare | **2 ore** |
| **C3**. *Burnout profesional. Studiu de caz: Karoshi* | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, problematizare | **2 ore** |
| **C4.** *Strategii de coping. Diminuarea şi combaterea stresului.* | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, problematizare | **2 ore** |
| **C5**. *Comunicarea eficientă şi tehnici de management al timpului*. | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, problematizare | **2 ore** |
| **C6**. *Exemple de bune practici în cercetarea stresului ocupațional* | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, problematizare | **2 ore** |
| **C7**. *Curs de recapitulare și sinteză* | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, problematizare | **2 ore** |
| **Bibliografie**   1. Benea, M. C. (2000). *Managementul stresului profesional*. Deva: Emia; 2. Priest, S. (1988). *Creating a stress-free office*. Aldershot, Hampshire: Gower; 3. Schröder, J.P. (2011). *Managementul stresului*. Bucureşti: All; 4. Stoica, Mihaela (2007). *Stres, personalitate şi performanţă în eficienţa managerială*. Cluj-Napoca: Riso; 5. Trifu, Al., Ionescu, Carmen Raluca (2009). *Abordarea gestiunii stress-ului în mediul microeconomic*. Iaşi: Pim. | | |
| **8.2 Seminar / laborator** | **Metode de predare** | **Observaţii** |
| 1. *Factorii care determină stresul.* | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, | 2 ore |
| 1. *Suprasarcina profesională – factor de stres*. | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, | 2 ore |
| 1. *Efectele stresului.* | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, | 2 ore |
| 1. *Burn-out profesional. Câteva exemple*. | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, | 2 ore |
| 1. *Tehnici eficiente de combatere a stresului*. | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, | 2 ore |
| 1. *Strategii personale anti-stres*. | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, | 2 ore |
| 1. *Managementul timpului – factor esenţial de combatere al stresului*. | Reflecție individuală, reflecție colectivă, dezbatere, | 2 ore |
| **Bibliografie**   1. Holdevici, Irina (2005). *Psihoterapia cognitiv-temperamentală: Managementul stresului pentru un stil de viaţă optim*. Bucureşti: Editura Ştiinţelor Medicale; 2. Percek, A. (1993). *Stresul şi relaxarea*. Bucureşti: Teora; 3. Radulovici, Ioana (2002). *Tehnici de relaxare: curs şi aplicaţii*. Timişoara: Universitatea de Vest; 4. Schröder, J.P. (2010). *Cum să depăşim sindromul burnout: suprasolicitarea emoţională şi profesională*. Bucureşti: All; 5. Tyrer, P. (2006). *Cum să rezistăm la stress*. Bucureşti: Antet XX Press. | | |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

|  |
| --- |
| * Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu cel al altor discipline similare oferatate de universităţi din ţară şi din străinătate, de asemenea, în urma discuţiilor avute cu asociaţiile profesionale şi ai angajatorilor, corespunde aşteptărilor acestora. |

1. **Procesul de evaluare/evaluarea studenților**

* Evaluare inițială: nu este cazul
* Metode de evaluare pe parcursul semestrului:
  + - * 1. **Pentru curs:**

1. **Evaluarea prin portofoliu**: fiecare student va realiza în mod individual un **portofoliu de lecturi** constând din analizarea critică a unor:

a) conținuturi *obligatorii* (2 articole/studii relevante pentru domeniul managementului stresului ocupațional, la recomandarea titularului disciplinei);

b) conținuturi *la* *alegerea studentului* (2 articole/studii relevante pentru domeniul stresului ocupațional, diferite de cele indicate în bibliografia cursului sau seminarului).

Pentru realizarea portofoliului de lecturi există un model unitar de fișă de analiză critică a textului <https://drive.google.com/file/d/179IpnT2kX1C3Mt6rYb7PmTqNb2_fRokt/view?usp=sharing>

**Barem de notare**: **2** p (a) + **6** p (b) + **2** p (oficiu) = **10**;

1. **Punct de activitate la curs**: pe parcursul semestrului vor fi punctate cu *punct de activitate la curs* intervențiile argumentate și la subiect în cadrul cursului atât în legătură cu conținuturile și temele discutate, cât și cu feedbackul oferit activității celorlalți colegi. *Punctele de activitate la curs* pot crește nota finală a cursului cu până la 1 punct.
   * + - 1. **Pentru seminar:**
     + **Portofoliul aplicațiilor/exercițiilor de seminar de pe parcursul semestrului va fi compus din următoarele piese**:

**Piesa 1**: Folosind chestionarul de inventariere al stresului individual, vă rog să răspundeți următoarelor cerințe:

**1**. Localizați zona dumneavoastră de stres în tabel (3 puncte);  
**2**. De regulă, în care categorie de reacție se încadrează reacția dumneavoastră obișnuită, atunci când sunteți pus/ă în fața unor situații stresante? [**Reacții mentale negative**: atitudini auto-agresive („Nu pot să fac acest lucru”, „Nu sunt bun de nimic”); **Reacții emoționale**: frică, furie, tristețe; **Reacții fizice**: puls accelerat, dureri abdominale, dureri de cap sau **Reacții comportamentale**: fumatul (aprindem o țigară ca să ne „destresăm”), consum de alcool (pentru „a ne face curaj”, pentru „a ne consola”), mâncatul în exces, auto-izolarea, auto-rănirea)] (3 puncte);

**3.** Vă rog să detaliați care sunt mecanismele de coping la care apelați pentru a elimina stresul (3 puncte).

**Barem**: **3** p + **3** p + **3** p **+ 1** p (oficiu) = **10**

**Piesa 2**: Folosind instrumentul MBI (Maslach Burnout Inventory), vă rog să:

* + - 1. Citiţi cu atenţie fiecare afirmaţie şi încercuiţi cifra ce indică cât de frecvent aveţi stările descrise;
      2. Identificați nivelul personal al epuizării profesionale;
      3. Comentați în scris scorul obținut pentru fiecare dintre cele trei dimensiuni, precum și scorul total.

**Barem**: **3** p + **3** p + **3** p **+ 1** p (oficiu) = **10**

**Piesa 3**: *Strategii de coping* (aplicație)

**Piesa 4**: Managementul timpului (aplicație)

**Formula de calcul a notei finale:**

Nota finală se obține prin realizarea mediei aritmetice dintre nota obținută în urma evaluării **portofoliului individual de lecturi** și a notei obținute la **portofoliul aplicațiilor/exercițiilor de pe parcursul semestrului**, în cadrul seminarelor.

**Standard minim de performanță pentru a promova disciplina:**

* + - 1. Atingerea a cel puțin jumătate din punctaj la portofoliul de lecturi și la fiecare sarcină de lucru;
      2. Notele obținute la sarcinile de lucru se reportează și în cazul susținerii examenului în sesiunile de restanțe (indiferent de motivul prezentării în sesiunea de restanță: nepromovarea primului examen sau neprezentare);
      3. Sarcinile de lucru din cadrul seminarului sunt obligatorii și în cazul prezentării la restanță;
      4. Nota finală reprezintă media aritmetică rotunjită între nota obținută la curs și nota de la seminar;
      5. Frecvența obligatorie la activitățile de curs este de minim 50%, iar la cele de seminar de minim 70%.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data completării  14.09.2023 | Semnătura titularului de curs  Conf.univ.dr. **Sorin PRIBAC** | | Semnătura titularului de seminar  Conf.univ.dr. **Sorin PRIBAC** |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
| Data avizării în catedră/departament | | Semnătura şefului catedrei/departamentului  **Conf.univ.dr. Laurențiu-Gabriel Țîru** | |