

FORMULAR PREZENTARE PROGRAME POST-UNIVERSITARE

1. Titlul programului post-universitar:

REZILIENȚĂ ȘI ASERTIVITATE ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL

2. Director program:

Lector univ.dr. Ioana Dârjan

3. Departamentul care organizează programul:

Departamentul de Științe ale Educației

3. Scurtă descriere a programului post-universitar (aproximativ 200 cuvinte):

Experimentarea stresului, acut sau prelungit, evenimente stresante majore sau tracasări zilnice, reprezintă un factor de risc în dezvoltarea unor tulburări somatice sau psihice, în afectarea satisfacției profesionale, cu efecte asupra eficienței muncii. Stresul are efecte negative asupra rezilienței persoanelor în situații de risc și crește vulnerabilitatea în fața adversităților. În cazul profesiilor care presupun lucru direct cu alte persoane, profesiile de asistare și sprijin al unor persoane vulnerabile, care presupun contactul direct cu cei asistați și cu viețile lor, riscul apariției epuizării psihice, oboselii și stresului traumatic secundar este mult mai probabil. În mediile educaționale, terapeutice sau de reeducare/recuperare, apar adesea situații conflictuale, care pot implica și personalul.

Profesioniștii din acest domeniu trebuie să-și dezvolte continuu competențele de auto-reglare a emoțiilor și de auto-monitorizare și auto-control al comportamentelor, pentru a nu fi atrași în cicluri conflictuale, riscând să devină contra-agresiv sau pasiv. Acest program postuniversitar urmărește dezvoltarea competențelor de exprimare asertivă a emoțiilor, de rezolvare eficientă a situațiilor conflictuale, dezvoltarea abilităților de management a sentimentelor și comportamentelor contra-agresive. De asemenea, programul urmărește dezvoltarea competențelor de identificare a semnelor de epuizare psihică și achiziționarea unor strategii eficiente de management al stresului și de reducere a epuizării generate de activitatea profesională.

4. Informații despre program (data începerii/durata, structura, număr credite, număr de ore, orar, taxa)

- **Pre-înscrisoare** (pe tot parcursul anului universitar): anunțarea intenției de participare, oferire date de contact (nume, e-mail, telefon) la adresele: ioana.darjan@e-uvv.ro sau secretariat.sted@e-uvv.ro.
- **Înscrisoare:** după constituirea grupului de studiu, cursanții vor fi notificați și va fi demarată procedura de înscriere propriu-zisă. În cazul constituirii de grupe de studii în alte localități, cursurile se vor realiza în respectivele localități!
- Grupe de 20-30 cursanți
- 144 ore de formare - 20 credite recunoscute de către Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice (MENCS)
- Absolvenții primesc Diplomă de studii postuniversitare de specializare, avizată de către Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice (MENCS)

Plan de învățământ:

Nr. Crt	Numele disciplinei	Ore curs	Ore seminar	Credite
1	Reziliența, risc și vulnerabilitate	14	10	3
2	Fațete ale vieții profesionale - satisfacție și epuizare profesionale	22	10	4
3	Modalități de reacție în condiții de stres	12	20	4
4	Abordări terapeutice ale stresului și conflictului	14	10	3
5	Managementul sentimentelor și comportamentelor agresive și contra-agresive – Cicluri ale Conflictului	22	10	4
6.	Evaluare finală			2
	Total ore: 144	84	60	20

- Taxa curs: 600 lei + Taxa înscriere: 100 lei

5. Condiții de participare la curs (dacă este cazul):

- Absolvent al studiilor de licență (indiferent de profil);
- Specialiști în domeniul educațional și de reeducare, în instituții de protecție și de terapie pentru copii și adolescenți

6. Documente necesare înscrierii:

- Fișă de înscriere eliberată de facultate;
- Copie legalizată după diploma de licență;
- Foaie matricolă;
- Copie după certificatul de naștere/buletin de identitate;
- Copie a certificatului de căsătorie sau a documentului care atestă schimbarea numelui inițial de familie;
- 2 fotografii color (3x4)
- Chitanță de achitare a taxei de înscriere;
- Adevărta de la locul de muncă.

7. Date de contact:

Lector univ.dr. Ioana Dârjan
e-mail: ioana.darjan@e-uvv.ro, secretariat.sted@e-uvv.ro
telefon: 0740005159