

FIȘA DISCIPLINEI

Consiliere și orientare în carieră

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS” GALATI |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | ISTORIE, FILOSOFIE ȘI TEOLOGIE |
| 1.3 Catedra | ISTORIE, FILOSOFIE ȘI SOCIOLOGIE |
| 1.4 Domeniul de studii | SOCIOLOGIE |
| 1.5 Ciclul de studii | LICENȚĂ |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | RESURSE UMANE |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|-----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Consiliere și orientare în carieră | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | III | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Ob. |

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 |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 14 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 24 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 21 |
| Tutoriat | | | | | 5 |
| Examinări | | | | | 5 |
| Alte activități..... | | | | | 0 |
| 3.7 Total ore studiu individual | 69 | | | | |
| 3.9 Total ore pe semestru | 125 | | | | |
| 3.10 Numărul de credite | 5 | | | | |

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 | • |

6. Competențele specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe profesionale | <p>C5.1 Aplicarea corectă a teoriilor, conceptelor, metodologiei și politicilor în domeniul resurselor umane</p> <p>C5.2 Identificarea metodelor și procedurilor necesare rezolvării unor situații profesionale noi în procesul de consiliere socială</p> <p>C5.4 Integrarea metodelor de evaluare a unor probleme de integrare socială în contextul social mai larg</p> <p>C5.5. Elaborarea de proiecte consiliere profesională și de integrare socială sub forma unor studii de caz</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1. Aplicarea strategiilor de muncă riguroasă, eficientă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</p> <p>CT2. Aplicarea tehnicilor de relaționare în grup a capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă.</p> <p>CT3. Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată (portaluri Internet, aplicații software de specialitate, baze de date, cursuri on-line etc.) atât în limba română, cât și într-o limbă de circulație internațională.</p> |

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

| | |
|---------------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Achiziționarea de cunoștințe, capacități și atitudini necesare activităților de orientare în carieră și dezvoltare personală. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dobândirea de cunoștințe și abilități de dezvoltare personală și planificare a carierei profesionale. 2. Proiectarea unor programe de consiliere educațională adaptate pentru diverse niveluri de vârstă/pregătire. |

8. Conținuturi

| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|---|------------|
| <p>1. Noțiuni introductive în Consilierea și orientarea în carieră.</p> <p>1.1. Delimitări conceptuale.</p> <p>1.2. Caracteristici, principii și obiective ale consilierii și orientării în carieră.</p> <p>1.3. Conținuturile activităților de consiliere și orientare privind cariera</p> | Prelegere participativă | 2 ore |
| <p>2. Atitudini și abilități în consilierea carierei:</p> <p>2.1. Abilități de bază în procesul de consiliere</p> <p>2.2. Atitudinile și abilitățile consilierului.</p> | Prelegere participativă, dezbateri, expunere de probleme | 2 ore |
| <p>3. Teorii privind cariera</p> <p>3.1. Teoria lui Holland</p> <p>3.2. Teoria lui Schein</p> <p>3.3. Teoria stadiilor de dezvoltare vocațională</p> <p>3.4. Teoria socio-cognitivă a carierei</p> | | 4 ore |
| <p>4. Managementul carierei profesionale:</p> <p>4.1. Stadiile carierei;</p> <p>4.2. Strategii de cariera;</p> <p>4.3. Modele de carieră.</p> | Prelegere participativă, problematizare, studii de caz | 4 ore |
| <p>5. Planificarea carierei:</p> <p>5.1. Etapele planificării</p> <p>5.2. Modele de planificare a carierei</p> <p>5.3. Modele ale dezvoltării carierei</p> | Prelegere participativă, exerciții individuale și de grup | 4 ore |

| | | |
|---|---|------------|
| 6. Autocunoaștere și dezvoltare personală – Imaginea de sine – Caracteristici personale relevante pentru carieră: Interesele, valorile, personalitatea, Aptitudinile și deprinderile – Sistemul motivațional – Emoțiile și mecanismele de adaptare/ apărare autoeficacitate | Prelegere participativă, problematizare, exerciții individuale și de grup | 2 ore |
| 7. Marketingul personal/ Personal branding | Prelegere participativă, problematizare, dezbateri, expunere de probleme | 2 ore |
| 8. Metode, tehnici și instrumente utilizate în consilierea carierei: – Metode și tehnici (observația, exercițiul, jocul de rol, simularea, autocaracterizarea, dezbateri, problematizare, metode și tehnici de marketing personal, metode de informare, metode și tehnici informatizate și de comunicare (TIC), studiu de caz) – Instrumente (chestionar, interviu, testul psihologic, scrisoarea de intenție/motivație, Curriculum Vitae) | Prelegere participativă, exerciții individuale și de grup | 4 ore |
| 9. Consilierea carierei adulților. Metode și tehnici de consiliere în carieră a adulților. | Prelegere participativă, problematizare, dezbateri, expunere de probleme | 2 ore |
| 10. Performanța în carieră 10.1. Autoanaliza carierei 10.2. Evaluarea și autoevaluarea carierei | Prelegere participativă, exerciții | 2 ore |
| Bibliografie 1. Băban, Adriana (coord.), <i>Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere</i> , ediția a III-a, Editura ASCR ASCRED, Cluj-Napoca, 2011. 2. Băban, Adriana, <i>Stres și personalitate</i> , Editura Psinet, Cluj-Napoca, 2001. 3. Ivey, A.; Gluckstern, N.; Bradford Ivey, B., <i>Abilitățile consilierului. Abordare din perspectiva microconsilierii</i> , Editura Universității din Oradea, 2002. 4. Jigău, M. (redactor), <i>Consilierea carierei. Compendiu de metode și tehnici</i> , Editura Sigma, București, 2001. 5. Lemeni, G., Negru, O., 2004, <i>Planificarea carierei</i> . în Lemeni G., Miclea M. (coord.), <i>Consiliere și Orientare, Ghid de Educație pentru Carieră</i> , Editura ASCR, Cluj-Napoca 6. Lemeni G.; Miclea M.(coord.), <i>Consiliere și orientare în carieră. Ghid de educație pentru carieră</i> . Ediția a doua. Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2010. 7. Plosca, M.; Mois, A., <i>Consilierea privind cariera</i> , Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2001. 8. Szilagy, A-M.A., <i>Manualul consultantului în carieră</i> , Institutul European, Iași, 2008. 9. Vlăsceanu, M., 2002, <i>Managementul carierei. Să învățăm să ne construim o carieră</i> , Editura Comunicare.ro București. | | |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observații |
| Activități organizatorice: informarea cursanților asupra obiectivelor disciplinei, asupra competențelor vizate, prezentarea bibliografiei, distribuirea temelor și referatelor de seminar. | Expunere, problematizare, exerciții în grup și individuale | 2 ore |
| Precizări conceptuale și implicații practice privind cariera Definiții ale carierei profesionale Standarde profesionale etică și deontologie profesională | | 2 ore |
| Dezvoltare personală și profesională: noțiuni introductive, principii, relația cu schimbarea. | Conversația euristică, descrierea, exerciții în grup și individuale, studiul de caz, jocul de rol | 2 ore |
| Autocunoașterea și dezvoltare personală (evaluarea personalității, aptitudinilor, intereselor). Tehnici de autocunoaștere cu aplicații individuale și de grup. Strategii pentru începutul activităților – „spargerea gheții”. Analiza SWOT. | Conversația euristică, descrierea, exerciții în grup și individuale, studiul de caz, jocul de rol | 4 ore |

| | | |
|---|---|-------|
| Stima de sine. Factori care influențează stima de sine. Metode de dezvoltare a stimei de sine. | Conversația euristică, descrierea, exerciții în grup și individuale, studiul de caz, jocul de rol | 2 ore |
| Dezvoltarea carierei profesionale (ancorele carierei, perfecționarea profesională continuă). | Conversația euristică, descrierea, exerciții în grup și individuale, studiul de caz, jocul de rol | 2 ore |
| Orientarea în carieră. Factori semnificativi în alegerea carierei. Investigarea caracteristicilor personale relevante pentru carieră. Eseu -Planul meu de carieră- | Conversația euristică, descrierea, exerciții în grup și individuale, studiul de caz, jocul de rol | 4 ore |
| Căutarea unui loc de muncă: Identificarea unui loc de muncă Strategii pentru căutarea unui loc de muncă | Conversația euristică, descrierea, exerciții în grup și individuale, studiul de caz, jocul de rol | 2 ore |
| Instrumente necesare în căutarea unui loc de muncă: - curriculum vitae; - scrisoare de intenție; - interviul. Portofoliu de angajare. | Conversația euristică, descrierea, exerciții în grup și individuale, studiul de caz, jocul de rol | 4 ore |
| Metode și tehnici de consiliere și orientarea carierei | Conversația euristică, descrierea, exerciții în grup și individuale, studiul de caz, | 2 ore |
| Progres în carieră. | Conversația euristică, descrierea, exerciții în grup și individuale, studiul de caz, | 2 ore |
| <p>Bibliografie</p> <p>1.Băban, Adriana (coord.), <i>Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere</i>, ediția a III-a, Editura ASCR ASCRED, Cluj-Napoca, 2011.</p> <p>2.Băban, Adriana, <i>Stres și personalitate</i>, Editura Psinet, Cluj-Napoca, 2001.</p> <p>3.Ivey, A.; Gluckstern, N.; Bradford Ivey, B., <i>Abilitățile consilierului. Abordare din perspectiva microconsilierii</i>, Editura Universității din Oradea, 2002.</p> <p>4.Jigău, M. (redactor), <i>Consilierea carierei. Compendiu de metode și tehnici</i>, Editura Sigma, București, 2001.</p> <p>5.Lemeni G.; Miclea M.(coord.), <i>Consiliere și orientare în carieră. Ghid de educație pentru carieră</i>. Ediția a doua. Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2010.</p> <p>6.Lisievi, P., <i>Teoria și practica consilierii</i>, Editura Universității din București, București, 1998.</p> <p>7.Mucchielli, R., <i>Metode active în pedagogia adulților</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1982.</p> <p>8.Plosca, M.; Mois, A., <i>Consilierea privind cariera</i>, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2001.</p> <p>9.Szilagyi, A-M.A., <i>Manualul consultantului în carieră</i>, Institutul European, Iași, 2008.</p> | | |

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

- Conținuturile tematice abordate prezintă un nivel ridicat de compatibilitate cu ofertele de profil atât din România dar și din Europa.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------|---------------------------|--|------------------------------|
| 10.4 Curs | Examen final scris | Intrebări de tip grilă și sinteza și interpretarea / comentarea critică a unor teorii sau modele explicative / metodologice privind tematica acoperită la curs | 60% |

| | | | |
|--|--|---|-----|
| 10.5 Seminar/laborator | Realizarea proiectului de semestru Portofoliu de angajare, aplicații Planul meu de carieră | Aplicații Portofoliu de angajare, Planul meu de carieră | 20% |
| | Participare activă la seminar | - | 10% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Realizarea unui proiect, executând cu responsabilitate sarcini specifice rolului într-o echipă pluridisciplinară. • Cunoștințe minimale din problematica disciplinei • Participare sistematică la orele de curs și seminar | | | |

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în
departament

Semnătura directorului de departament