

FIȘA DISCIPLINEI

Psihoterapii cognitive și comportamentale

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA de VEST din TIMIȘOARA
1.2 Facultatea / Departamentul	FACULTATEA de SOCIOLOGIE și PSIHOLOGIE
1.3 Catedra	DEPARTAMENTUL de ȘTIINȚE ale EDUCAȚIEI
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚE ale EDUCAȚIEI
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii / Calificarea	PSIHOPEDAGOGIE SPECIALĂ <ul style="list-style-type: none"> • Psihopedagog - 263412 • Instructori-formatori pentru elevi cu nevoi speciale - 2352 • Specialiști în învățământ neclasificați în grupele de bază anterioare – 2359 (Consilier școlar – 235903) (ISCO 08: 2359 - Teaching professionals not elsewhere classified)

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<i>Psihoterapii-cognitive și comportamentale</i>						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Ioana Dârjan						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. dr. Ioana Dârjan						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DOP

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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					6
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	22				
3.8 Total ore pe semestru	50				
3.9 Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• <i>Psihologie generală, Introducere în psihopatologie și psihoterapie</i>
4.2 de competențe	C1 <ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea programelor educaționale adaptate pentru diverse niveluri și grupuri țintă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului	
5.3 de desfășurare a laboratorului	

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

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Studentul va putea infera pe baza comportamentului manifest și a limbajului mecanisme psihologice specifice. ✓ Studentul va putea explica mecanismele de apariție și funcționare a emoțiilor din punct de vedere neuro-fiziologic și cognitiv. ✓ Studentul va putea selecta un model explicativ al apariției comportamentelor disfuncționale.
Abilități	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Studentul va putea stabili nivelul de adevăr al informației pe baza gândirii critice și a dovezilor științifice. ✓ Studentul va putea testa ipoteze de evaluare pe baza rezultatelor clientului la probele de evaluare. ✓ Studentul va putea să prezinte clientului, profesorilor și părinților relația dintre cogniție, emoție și comportament în diferite contexte uzuale. ✓ Studentul va putea acționa conform unui model de intervenție comportamentală validat științific. ✓ Studentul va putea testa diferite posibile cauze ale comportamentului prin aplicarea de metode psihologice validate științific. ✓ Studentul va putea să elaboreze un plan terapeutic în funcție de caracteristicile și simptomatologia specifică a clientului.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Studentul va promova activ un climat bazat pe încredere și colaborare. ✓ Studentul va proteja demnitatea elevului în orice situație de feedback. ✓ Studentul va milita pentru un spațiu sigur pentru elevi. ✓ Studentul va adopta o atitudine de acceptare necondiționată a clientului. ✓ Studentul va demonstra responsabilitate în interacțiunea cu elevul aflat în situație de stres emoțional. ✓ Studentul va respecta normele de aplicare a probelor diagnostice în condițiile prevăzute de codul deontologic al profesiei de psiholog. ✓ Studentul afișează un angajament profesional pentru relația terapeutică. ✓ Studentul va dezvolta o relație terapeutică sanogenă care capacitează clientul în timpul terapiei.

7. Conținuturi

7.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Repere istorice. Paradigma cognitivă în psihologie	Expunerea, conversația euristică, problematizarea	4h
2. Relația creier-cogniție-comportament. Arhitectura sistemului cognitiv uman	Expunerea, conversația euristică, problematizarea	2h
3. Modele de conceptualizare a comportamentului.	Expunerea, conversația euristică,	2h

ABC cognitiv și ABC comportamental	problematizarea	
4. Metode de accelerare și de decelerare a comportamentelor umane	Expunerea, conversația euristică, problematizarea	2h
5. Distorsiuni cognitive și convingeri iraționale	Expunerea, conversația euristică, problematizarea	2h
6. Demersul terapeutic: etape, calități, limite, relația terapeutică	Expunerea, conversația euristică, problematizarea	2h
		14 h

Bibliografie

Andrews, G.&colab. (2007) Psihoterapia tulburărilor anxioase, Iași, Polirom.
 Beck, A.T.&colab (2011) Terapia cognitivă a tulburărilor de personalitate, Cluj Napoca, Editura ASCR.
 Dafinoiu, I. (2005) Psihoterapii scurte, Iași, Polirom.
 David, D. (2006) *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*, Iași, Polirom.
 Fontaine, O.; Fontaine, Ph. (2008) **Ghid clinic de terapie comportamentală și cognitivă**, Polirom, Iași.
 Holdevici, I. (2005) *Psihoterapia cognitiv-comportamentală*, București, Editura Științelor Medicale.
 Holdevici, I. (2003) *Psihoterapia cognitiv-comportamentală pentru cazurile dificile*, București, Dual Tech.
 Lupu, V. (2009) Introducere în hipnoterapia și psihoterapia cognitiv-comportamentală a copilului și a adolescentului, Cluj Napoca, Editura ASCR.

7.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Analiza funcțională a comportamentului	Studiu de caz, modelare, problematizare, exerciții practice	4
2. Identificarea gândurilor automate	Studiu de caz, problematizare, exerciții practice	4
3. Identificarea convingerilor iraționale	Studiu de caz, problematizare, exerciții practice	2
4. Tehnici de restructurare cognitivă	Studiu de caz, problematizare, exerciții practice	2
5. Tehnici de relaxare	Studiu de caz, problematizare, exerciții practice	2
		14h

Bibliografie

Andrews, G.&colab. (2007) Psihoterapia tulburărilor anxioase, Iași, Polirom
 Beck, A.T.&colab (2011) Terapia cognitivă a tulburărilor de personalitate, Cluj Napoca, Editura ASCR
 Dafinoiu, I. (2005) Psihoterapii scurte, Iași, Polirom
 David, D. (2006) *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*, Iași, Polirom
 Fontaine, O.; Fontaine, Ph. (2008) Ghid clinic de terapie comportamentală și cognitivă, Polirom, Iași
 Holdevici, I. (2005) *Psihoterapia cognitiv-comportamentală*, București, Editura Științelor Medicale
 Holdevici, I. (2003) *Psihoterapia cognitiv-comportamentală pentru cazurile dificile*, București, Dual Tech
 Lupu, V. (2009) Introducere în hipnoterapia și psihoterapia cognitiv-comportamentală a copilului și a adolescentului, Cluj Napoca, Editura ASCR.

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

Cunoștințe teoretice și abilități practice necesare abordării recuperativ-terapeutice a persoanelor cu tulburări psihice.

9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
9.1 Curs	Cunoașterea noțiunilor de specialitate	Examen scris	70%
9.2 Seminar	Realizarea unei analize comportamentale/conceptualizări conform modelului ABC cognitiv	Evaluarea portofoliului	20%
	Aplicarea unei tehnici de restructurare cognitivă	Evaluarea portofoliului	10%
9.4 Standard minim de performanță			
Atingerea a minim 50% din cerințele pentru curs și pentru seminar			

Data completării:
15.09.2025

Titular curs (Semnătura):
Conf.dr. I. Dârjan

Data avizării în departament
17.09.2025

Director departament (Semnătura):