

## FIȘA DISCIPLINEI

Practică profesională teologie reformată I. - Autocunoaștere

Anul universitar 2025 -2026

### 1. Date despre program

|                                        |                                                    |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea Babeș-Bolyai                         |
| 1.2. Facultatea                        | Facultatea de Teologie Reformată și Muzică         |
| 1.3. Departamentul                     | Facultatea de Teologie Reformată și Muzică         |
| 1.4. Domeniul de studii                | Teologie                                           |
| 1.5. Ciclu de studii                   | Licență (BA)                                       |
| 1.6. Programul de studii / Calificarea | Teologie reformată didactică (profesor de religie) |
| 1.7. Forma de învățământ               | Zi                                                 |

### 2. Date despre disciplină

|                                         |                                                            |                |     |                        |                   |                             |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|-----|------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | Practică profesională teologie reformată I. Autocunoaștere |                |     |                        | Codul disciplinei | TLM1208                     |
| 2.2. Titularul activităților de curs    |                                                            |                |     |                        |                   |                             |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | dr. Gorbai Gabriella Márta                                 |                |     |                        |                   |                             |
| 2.4. Anul de studiu                     | I.                                                         | 2.5. Semestrul | II. | 2.6. Tipul de evaluare | VP                | 2.7. Regimul disciplinei DS |

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

|                                                                                                        |    |                     |   |                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|---|----------------------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână                                                                         | 5  | din care: 3.2. curs |   | 3.3. seminar/ laborator/ proiect | 5          |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ                                                                | 70 | din care: 3.5. curs | - | 3.6 seminar/laborator            | 70         |
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b> |    |                     |   |                                  | <b>ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)                                       |    |                     |   |                                  |            |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren         |    |                     |   |                                  |            |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                        |    |                     |   |                                  |            |
| Tutoriat (consiliere profesională)                                                                     |    |                     |   |                                  |            |
| Examinări                                                                                              |    |                     |   |                                  |            |
| Alte activități                                                                                        |    |                     |   |                                  |            |
| <b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>                       |    |                     |   | -                                |            |
| <b>3.8. Total ore pe semestru</b>                                                                      |    |                     |   | <b>70</b>                        |            |
| <b>3.9. Numărul de credite</b>                                                                         |    |                     |   | <b>3</b>                         |            |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                    |                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------|
| 4.1. de curriculum | nu există                                       |
| 4.2. de competențe | capacitatea de autocunoaștere și autoînțelegere |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                  |                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului                   |                                                                                                                                 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tablă inteligentă</li><li>• Microsoft Teams</li><li>• Spațiu de lucru în grup</li></ul> |

### 6.1. Competențele specifice acumulate<sup>1</sup>

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale/esențiale | <ul style="list-style-type: none"><li>• aplică cunoștințe despre comportamentul uman</li><li>• desfășoară activități de coaching și mentorat</li><li>• consolidează comportamentele pozitive</li><li>• încurajează autoanaliza persoanelor consiliate</li><li>• sprijină incluziunea</li><li>• manifestă o atitudine profesională responsabilă și reflexivă</li></ul> |
| Competențe transversale           | <ul style="list-style-type: none"><li>• realizează autoevaluare</li><li>• dovedește fiabilitate</li><li>• manifestă ascultare activă</li><li>• comunicare reflexivă și empatică</li><li>• sensibilitate la criză, gândire preventivă</li></ul>                                                                                                                        |

### 6.2. Rezultatele învățării

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cunoștințe                    | <p>Studentul:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• recunoaște și înțelege angajamentul spiritual al unei persoane sau al unui grup</li><li>• cunoaște teoriile funcționării personalității</li><li>• poate analiza și interpreta concepte teologice și didactice</li><li>• deține cunoștințe privind rolul contextului cultural, religios și social</li></ul>                                                                         |
| Aptitudini                    | <p>Studentul:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• aplică metode care sprijină dezvoltarea morală și spirituală</li><li>• interpretează reflexiv propriile acțiuni și pe ale colegilor</li><li>• comunicare asertivă și empatică</li><li>• recunoașterea situațiilor de stres și aplicarea strategiilor de coping</li><li>• aplicarea principiilor teologico-pedagogice</li><li>• utilizarea metodelor standard de evaluare</li></ul> |
| Responsabilități și autonomie | <p>Studentul:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• urmărește și interpretează propriile procese emoționale și de dezvoltare</li><li>• autorefecție profesională autonomă</li><li>• gestionează procese complexe de dezvoltare</li><li>• cooperează eficient în echipe multidisciplinare</li><li>• elaborează strategii pentru dezvoltarea personală și profesională</li></ul>                                                         |

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

---

<sup>1</sup> Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să ofere studenților o înțelegere aprofundată a propriei personalități, a funcționării emoționale și relaționale, și să dezvolte capacitatea lor de autorefecție.</li> <li>Suține dezvoltarea personală și profesională pe tot parcursul vieții, întărind baza de autocunoaștere necesară profesiilor de ajutor.</li> </ul> |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Familiarizarea și exersarea instrumentelor și metodelor de autocunoaștere.</li> <li>Recunoașterea și conștientizarea propriilor patternuri psihice.</li> <li>Dezvoltarea gândirii reflexive și a inteligenței emoționale.</li> </ul>                                                                                        |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs     | Metode de predare | Observații |
|--------------|-------------------|------------|
|              |                   |            |
|              |                   |            |
| Bibliografie |                   |            |

| 8.2 Seminar / Laborator                                            | Metode de predare                                 | Observații                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Importanța competențelor de comunicare în vocația noastră       | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici | <p>Friedemann Schulz von Thun: Hiteles és helyzethez illő kommunikáció. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2018.</p> <p>• Gary Chapman: Az 5 szeretetnyelv: Egymásra hangolva - Az életre szóló szeretet titka. Budapest: Harmat Kiadó, 2015.</p> |
| 2. Practica comunicării asertive Discuție, reflecție experiențială | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici | <p>David J. Lieberman: Olvass az emberekben. Budapest: Trivium Kiadó, 2011.</p> <p>• David J. Lieberman: Vegyél rá bárkit bármire!. Budapest: Trivium Kiadó, 2007.</p>                                                                    |
| 3. Asertivitate și compromis în comunicare                         | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici | Rambala Éva (2012): Az erőszakmentes kommunikáció alapjai. Budapest, Kulcslyuk kiadó.                                                                                                                                                     |
| 4. Comunicarea și asertivitatea – analiză pe baza unui film        | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici | Rambala Éva (2012): Az erőszakmentes kommunikáció alapjai. Budapest, Kulcslyuk kiadó.                                                                                                                                                     |
| 5. Sistemul de valori și dilemele morale în exercitarea vocației   | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici | Pál Ferenc, Bagdy Emőke, Szondy Máté, Kádár Annamária, Kozma-Vízkeleti Dániel: Bízz magadban! - Önértékelés, önfogadás, önbecsülés. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2021.                                                                      |

|                                                                 |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Empatia                                                      | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici | Buda Béla: Empátia, a beleélés lélektana. Budapest: Gondolat Kiadó, 1980.                                                                                                                                                            |
| 7. Eficiența socială ca resursă                                 | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 8. Empatie și eficiență socială – reflecție pe film             | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici | Buda Béla: Empátia, a beleélés lélektana. Budapest: Gondolat Kiadó, 1980.                                                                                                                                                            |
| 9. Impactul psihologic al suprasolicitării, strategii de coping | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici | David Allen: Hatékonyságnövelés stresszmentesen. Budapest: HVG Könyvek, 2009.<br><br>Böjte Csaba, Beata Bishop, Rambala É., Bagdy Emőke: Hidak egymáshoz - Empátia, kommunikáció, konfliktuskezelés. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2014 |
| 10. Gestionarea stresului, modalități de reducere a tensiunii   | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici | David Allen: Hatékonyságnövelés stresszmentesen. Budapest: HVG Könyvek, 2009.                                                                                                                                                        |
| 11. Gestionarea stresului – analiză pe bază de film             | Megbeszélés<br>Élményfeldolgozás kiscsoportban    | David Allen: Hatékonyságnövelés stresszmentesen. Budapest: HVG Könyvek, 2009.                                                                                                                                                        |
| 12. Creativitatea ca instrument de lucru                        | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 13. Creativitatea – partea a II-a                               | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici | Rudas János: Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlat, Gondolat Kiadó, Budapest, 1990.                                                                                                                      |
| 14. Reflecție asupra experiențelor semestriale                  | Discuție, procesare experiențială în grupuri mici | Rudas János: Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlat, Gondolat Kiadó, Budapest, 1990.                                                                                                                      |

#### Bibliografie:

- Bagdy Emőke, Kádár Annamária, Buda László, Pál Ferenc: Fejben dől el? - Ami rajtunk múlik - és ami nem. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2015.
- Bagdy Emőke, Koltai Mária, Popper Péter, Pál Ferenc: A belénk égett múlt - Elengedés, megbocsátás, újrakezdés. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2014.
- Bagdy Emőke, Korsós Gizella, Baktay Miklós: Életút. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2019.

- Barabási Albert-László: A képlet. Budapest: Libri Kiadó, 2018.
  - Böjte Csaba, Beata Bishop, Rambala É., Bagdy Emőke: Hidak egymáshoz - Empátia, kommunikáció, konfliktuskezelés. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2014.
  - Buda Béla: Empátia, a beleélés lélektana. Budapest: Gondolat Kiadó, 1980.
  - Byron Katie: Négy kérdés, ami megváltoztat mindent. Budapest: Ursus Libris, 2015.
  - Dan Millman: A békés harcos útja. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2005.
  - David Allen: Hatékonyságnövelés stresszmentesen. Budapest: HVG Könyvek, 2009.
  - David J. Lieberman: Olvass az emberekben. Budapest: Trivium Kiadó, 2011.
  - David J. Lieberman: Vegyél rá bárkit bármire!. Budapest: Trivium Kiadó, 2007.
  - David R. Hawkins: Elengedés - Az önátadás útja. Budapest: Ursus Libris, 2013.
  - Eric Berne: Sorskönyv. Budapest: Háttér Kiadó, 1995.
  - F. Várkonyi Zsuzsa, Orvos-Tóth Noémi, Popper Péter, Ranschburg Jenő, Vekerdy Tamás: Sorsdöntő találkozások. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2020.
  - Feldmár András, Büky Dorottya: Kapcsolatok könyve. Budapest: HVG Könyvek, 2016.
  - Friedemann Schulz von Thun: Hiteles és helyzethez illő kommunikáció. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2018.
  - Gary Chapman: Az 5 szeretetnyelv: Egymásra hangolva - Az életre szóló szeretet titka. Budapest: Harmat Kiadó, 2015.
  - Judith Sills: Szállj le a döglött lóról! A kényelem csapdája. Budapest: Háttér Kiadó, 2003.
  - Louise L. Hay: Él az életed!. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2016.
  - Pál Ferenc, Dr. Bagdy Emőke, Dr. Szondy Máté, Kádár Annamária, Kozma-Vízkeleti Dániel: Bízz magadban! - Önértékelés, önfogadás, önbecsülés. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2021.
  - Pál Ferenc: A szorongástól az önbecsülésig. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2018.
- Rambala Éva (2012): Az erőszakmentes kommunikáció alapjai. Budapest, Kulcslyuk kiadó.
- Ranschburg Jenő: Az én és a másik. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó, 1998.
  - Ranschburg Jenő: Félelem, harag, agresszió. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó
  - Rudas János: Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlat, Gondolat Kiadó, Budapest, 1990.
  - Rudas János: Javne örökösei - Fejlesztő tréningcsoportok - elvek, módszerek, gyakorlatcsomagok. Budapest: Edge 2000 Kiadó, 2005.

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

- Disciplina se aliniază în mod fidel așteptărilor formulate de comunitățile profesionale din domeniul pedagogiei, psihologiei, asistenței sociale și igienei mintale. Dezvoltarea autocunoașterii reprezintă o cerință fundamentală în profesiile de profesor de religie, pedagog și specialist în activități de sprijin, astfel conținutul disciplinei este în armonie cu așteptările instituțiilor educaționale bisericești și laice, precum și ale organizațiilor nonguvernamentale.

## 10. Evaluare

| Tip activitate                                                                                                                       | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                    | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                              |
| 10.5 Seminar/laborator                                                                                                               | Studentul poate acumula în total 100 de puncte:<br>Prezența la minimum 80% din ore și participare activă la activitățile de grup, precum și realizarea exercițiilor de autocunoaștere: 50 p                                                  | Evaluare continuă       | 50%                          |
|                                                                                                                                      | Realizarea jurnalului reflexiv: lectura fragmentelor distribuite pentru fiecare întâlnire și redactarea unor reflecții scrise și orale: 30 p<br>Eseu reflexiv de final de semestru – cu evidențierea punctelor de dezvoltare personală: 20 p | Evaluare continuă       | 50%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul participă activ la activitățile de grup și realizează sarcinile primite.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                              |

## 11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>2</sup>

|                                                                                                                                  |  |  |                                                                                     |                                                                                     |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă |  |  |                                                                                     |                                                                                     |  |  |  |
|                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |

<sup>2</sup> Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".

|                                                                                   |  |  |  |  |  |  |                                                                                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|

Data completării:  
24.09.2025.

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

dr. Gorbai Gabriella Márta

.....

Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament

...

.....