

FIȘA DISCIPLINEI

Proiectul de igiena mintala

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. Ciclul 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	Proiectul de igiena mintala				Codul disciplinei	TLM2110
2.2. Titularul activităților de curs	-					
2.3. Titularul activităților de seminar	dr. Gorbai Gabriella Márta					
2.4. Anul de studiu	II.	2.5. Semestrul	3.	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei DS

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					19
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					3
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				42	
3.8. Total ore pe semestru				70	
3.9. Numărul de credite				3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu există
4.2. de competențe	capacitatea de înțelegere a noțiunilor de bază privind igiena mentală.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	tablă inteligentă, Microsoft Teams, Biblia, biblioteca instituției.

6.1. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale/esențiale	Studentul: – aplică cunoștințe privind comportamentul uman; – desfășoară activități de coaching și mentorat; – consolidează comportamente pozitive; – încurajează autoanaliza persoanelor consiliate; – sprijină incluziunea; – aplică programe de igienă mintală în activitățile educaționale și de formare religioasă.
Competențe transversale	Studentul: – realizează autoevaluare; – dovedește fiabilitate; – manifestă ascultare activă; – comunică empatic și reflexiv; – își dezvoltă sensibilitatea față de situații de criză și gândirea preventivă.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul: – recunoaște și înțelege angajamentul spiritual al indivizilor și al grupurilor, precum și principiile de bază pentru menținerea sănătății mintale; – cunoaște fundamentele teoretice ale igienei mintale, cadrul psihologic și pedagogic al prevenției și promovării sănătății; – cunoaște conceptele fundamentale din teologie și didactică și le poate analiza și interpreta în contexte comunitare (școală, parohie, mediu social); – aplică principiile de bază ale proiectării educaționale; – deține cunoștințe privind rolul contextului cultural, religios și social în sănătatea mintală comunitară.
Aptitudini	Studentul este capabil să: – proiecteze și implementeze programe de igienă mintală în mediul școlar și eclezial; – aplice principii pedagogice și religioase în rezolvarea problemelor bine definite, mai ales în situații de prevenție și intervenție; – realizeze evaluarea nevoilor de igienă mintală într-o comunitate; – aplice metode standard de analiză și evaluare pentru proiecte, programe și situații educaționale; – comunice empatic și reflexiv în cadrul grupurilor de lucru.
Responsabilități și autonomie	Studentul: – poate planifica și coordona proiecte profesionale complexe, în acord cu principiile prevenției și promovării sănătății; – identifică și gestionează în mod autonom provocările de igienă mintală la nivel comunitar; – analizează reflexiv propria activitate și dezvoltare profesională și își ajustează metodele atunci când este necesar; – poate prelua roluri de conducere și facilitare în proiecte educaționale; – elaborează strategii personale de dezvoltare profesională, inclusiv în ceea ce privește competențele digitale și utilizarea tehnologiei.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

¹ 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.

7.1 Obiectivul general al disciplinei	– Prevenirea și gestionarea situațiilor de criză în comunitatea școlară. – Organizarea și conducerea programelor de prevenție. – Familiarizarea studenților cu principiile de bază ale igienei mintale și aplicarea acestora în proiecte comunitare și școlare. – Dezvoltarea capacității de a crea și implementa programe de prevenție, intervenție și promovare a sănătății mintale.
7.2 Obiectivele specifice	– Aplicarea principiilor și metodelor de igienă mintală în contexte educaționale. – Proiectarea, organizarea și implementarea proiectelor de igienă mintală în comunitate. – Evaluarea eficientă a activităților și elaborarea unei reflecții profesionale asupra procesului și rezultatelor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Introducere în proiectarea în igiena mintală	Prezentarea profesorului Brainstorming	Asztalos Bernadett, Járay Márton, Szentjóbi Ottó (szerk.): Álom, terv, tett – Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Egyesület, Budapest, 2017.
2. Noțiunea și importanța proiectelor de igienă mintală	Prezentarea profesorului Brainstorming	Asztalos Bernadett, Járay Márton, Szentjóbi Ottó (szerk.): Álom, terv, tett – Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Egyesület, Budapest, 2017.
3. Rolul învățării bazate pe proiect în igiena mintală	Prezentarea profesorului Brainstorming	Falus Iván (szerk.): Didaktika. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
4. Etapele proiectării: definirea obiectivelor, calendar, resurse	Prezentarea profesorului Brainstorming lucru în grup, simulări – Studiu de caz, analiză de film ---	Asztalos Bernadett, Járay Márton, Szentjóbi Ottó (szerk.): Álom, terv, tett – Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Egyesület, Budapest, 2017.
5. Fazele proiectului: pregătire, implementare, evaluare	Prezentarea profesorului Brainstorming	Asztalos Bernadett, Járay Márton, Szentjóbi Ottó (szerk.): Álom, terv, tett – Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Egyesület, Budapest, 2017.
6. Rolul dinamicii de grup în proiecte	Prezentarea profesorului Brainstorming	•Kimmel Magdolna (2009): Személyközpontú pedagógia és tanácsadás. Animula Kiadó, Budapest. •Molnár Mária (2004): A mentálhigiéné elmélete és gyakorlata. Medicina Könyvkiadó, Budapest.

7. Identificarea nevoilor și analiza grupului-țintă	Activități practice de proiectare și evaluare Prezentarea profesorului Brainstorming	Asztalos Bernadett, Járay Márton, Szentjóni Ottó (szerk.): Álom, terv, tett – Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Egyesület, Budapest, 2017.
8. Analiza SWOT și stabilirea obiectivelor SMART	Elaborarea componentelor unui proiect real	Asztalos Bernadett, Járay Márton, Szentjóni Ottó (szerk.): Álom, terv, tett – Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Egyesület, Budapest, 2017.
9. Elaborarea structurii proiectului, roluri, sarcini	Prezentarea profesorului Brainstorming	Asztalos Bernadett, Járay Márton, Szentjóni Ottó (szerk.): Álom, terv, tett – Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Egyesület, Budapest, 2017.
10. Elaborarea structurii proiectului, roluri, sarcini	Prezentarea profesorului Brainstorming	Asztalos Bernadett, Járay Márton, Szentjóni Ottó (szerk.): Álom, terv, tett – Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Egyesület, Budapest, 2017.
11. Planificare detaliată, managementul riscurilor	Brainstorming	Discuție
12. Implementarea proiectului: coordonare, colaborare, ajustări	Brainstorming	Discuție
13. Evaluarea proiectului: criterii, metode, feedback	Prezentări, autoevaluare și co-evaluare, reflexie	Evaluare
14. Prezentarea finală, reflecție, concluzii	Prezentări, autoevaluare și co-evaluare, reflexie	Evaluare
Bibliografie - Asztalos Bernadett, Járay Márton, Szentjóni Ottó (szerk.): Álom, terv, tett – Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Egyesület, Budapest, 2017. - Bagdy Emőke – Telkes József (1997): Relaxáció, meditáció, imagináció. Háttér Kiadó, Budapest. - Falus Iván (szerk.): Didaktika. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. - Kimmel Magdolna (2009): Személyközpontú pedagógia és tanácsadás. Animula Kiadó, Budapest. - Molnár Mária (2004): A mentálhigiéné elmélete és gyakorlata. Medicina Könyvkiadó, Budapest. - Esettanulmányok, PPT-ék		

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

- Disciplina corespunde așteptărilor formulate de specialiștii în igienă mintală și de asociațiile profesorilor de religie. Menținerea stării de bine psihice, dezvoltarea igienei mintale comunitare, gestionarea stresului și prevenția reprezintă necesități esențiale ale instituțiilor educaționale din zilele noastre.

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	Participare de minimum 70% la ore. Elaborarea și prezentarea unui proiect individual de igienă mintală.	Evaluare continuă	10%
		Evaluare continuă	35%
	Proiectarea, realizarea și finalizarea unui proiect de igienă mintală în grup.	Evaluare continuă Examen practic	55%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea conceptelor și principiilor de bază ale disciplinei.			
Proiectarea și prezentarea unui proiect individual de igienă mintală în contextul clasei.			
Proiectarea, realizarea și finalizarea unui proiect de igienă mintală în grup (în mediul școlar, parohial sau într-o altă instituție socială).			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)²

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								
								

² 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

.....