



FIȘA DISCIPLINEI (COMUNICARE EFICIENTĂ ȘI MANAGEMENTUL EMOȚIILOR)

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL PENTRU PREGĂTIREA PERSONALULUI DIDACTIC
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚE SOCIALE
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de Masterat
1.6 Programul de studii	MASTERAT DIDACTIC ÎN BIOLOGIE
1.7 Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	COMUNICARE EFICIENTĂ ȘI MANAGEMENTUL EMOȚIILOR						
2.2 Cod disciplină	MDB2103						
2.3 Titularul activităților de curs	PROF. UNIV. DR. VIRGIL FRUNZĂ						
2.4 Titularul activităților aplicative	LECT. UNIV. DR. FLORENTINA OLIMPIA AVRAM						
2.5 Anul de studii	II	2.6 Semestrul	III	2.7 Tipul de evaluare	Colocviu	2.8 Regimul disciplinei */**	PP/DI

* DF – disciplină fundamentală, DS – disciplină de specializare, DC – disciplină complementară

** DOB – disciplină obligatorie; DOP – disciplină opțională; DFA – Disciplină facultativă

3. Timpul total (ore pe semestru)

3.1 Număr de ore activități directe pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 aplicații***	1
3.4 Total ore activități directe pe semestru	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 aplicații	14
3.7 Total ore de studiu individual					47
Distribuția fondului de timp					[ore]
Studiul cărților, manualelor, suportului de curs,, notițelor, bibliografie minimală recomandată					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminar / laborator / proiect, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Pregătire pentru prezentări sau verificări					8
Pregătire pentru examinarea finală					7
Alte activități: consultații					2
3.8 Total ore pe semestru	75 (3.4. + 3.7)				
3.9 Numărul de credite	3				

*** S - seminar; L - laborator; P - proiect

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
-------------------	---------------



4.2 de rezultate ale învățării	Nu este cazul
--------------------------------	---------------

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu laptop și videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului / proiectului*	• Sală de curs dotată cu laptop și videoproiector

*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	• Cunoașterea principalelor abordări teoretice și practice din domeniul comunicării și managementului emoțiilor și asimilarea unor tehnici și metode de lucru specifice pentru rezolvarea problemelor identificate la nivelul unei unități educaționale, utilizând, la nevoie, eficient și creativ noile tehnologii ale informației și comunicării
6.2 Obiectivele specifice	1. Analiza critică a principalelor teorii și perspective asupra comunicării 2. Analiza mecanismelor, formelor și tipurilor de comunicare educațională 3. Identificarea resurselor necesare derulării unor modalități de optimizare a comunicării în activitatea didactică 4. Realizarea activităților de comunicare eficientă destinate soluționării unor probleme identificate la nivelul unei unități educaționale. 5. Identificarea rolului proceselor afective în reglarea comportamentului elevilor

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	C1. Masterandul/Absolventul definește corect conceptele-cheie privind comunicarea eficientă, inteligența emoțională și managementul emoțiilor în context educațional. C2. Masterandul/Absolventul descrie principalele modele teoretice ale comunicării interpersonale și ale autoreglării emoționale. C3. Masterandul/Absolventul identifică factorii care facilitează sau blochează comunicarea eficientă în mediul educațional și organizațional. C4. Masterandul/Absolventul explică rolul empatiei, ascultării active și al feedbackului constructiv în optimizarea relațiilor educaționale. C5. Masterandul/Absolventul cunoaște principiile de bază ale gestionării conflictelor și ale comunicării asertive în echipele educaționale.
Aptitudini	A1. Masterandul/Absolventul aplică tehnici de comunicare eficientă și ascultare activă în contexte educaționale, organizaționale sau de consiliere. A2. Masterandul/Absolventul utilizează instrumente de autoevaluare și strategii de management al emoțiilor pentru menținerea echilibrului personal și profesional. A3. Masterandul/Absolventul elaborează scenarii educaționale sau manageriale care integrează elemente de comunicare empatică și control emoțional



Aptitudini	A4. Masterandul/Absolventul formulează soluții adecvate pentru rezolvarea conflictelor interpersonale, bazate pe comunicare asertivă și cooperare. A5. Masterandul/Absolventul valorifică principiile inteligenței emoționale în activități de leadership educațional și management al echipei.
Responsabilitate și autonomie	RA1. Masterandul/Absolventul manifestă responsabilitate și echilibru emoțional în interacțiunile interpersonale și în activitățile de grup. RA2. Masterandul/Absolventul demonstrează deschidere și respect față de diversitatea emoțională și culturală a celorlalți. RA3. Masterandul/Absolventul își asumă autonomia în procesul de dezvoltare personală și profesională, prin reflecție critică și autoreglare emoțională. RA4. Masterandul/Absolventul colaborează eficient în proiecte de echipă, promovând un climat de încredere și comunicare pozitivă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Repere conceptuale ale procesului de comunicare 1.1. Abordarea comunicării din perspectivă holistică: pedagogică, psihologică și socială 1.2. Teorii ale comunicării: perspective psiho-pedagogice și sociale	Prelegerea interactivă	1 oră
2. Structura procesului de comunicare 2.1. Particularități și semnificații psiho-pedagogice ale procesului de comunicare 2.2. Funcțiile comunicării. Factori facilitatori și perturbatori ai comunicării	Dezbateri	1 oră
3. Eficiența modalităților de comunicare în mediul educațional 3.1. Comunicarea intrapersonală, comunicarea interpersonală 3.2. Comunicarea verbală, nonverbală, paraverbală în activitatea didactică 3.3. Comunicarea gestuală, comunicarea vizuală. Comunicarea prin spațiu și distanță	Analiză critică a literaturii de specialitate	2 ore
4. Relația comunicare- cogniție și învățare 4.1. Particularități ale comunicării și limbajului adaptate individualității interlocutorilor 4.2. Rolul comunicării și al limbajului în educația timpurie și în învățământul primar 4.3. Comunicarea, metacomunicarea, cogniția și metacogniția în procesul educațional		2 ore
5. Comunicarea educațională în mediul on-line: avantaje și limite 5.1. Comunicarea educațională în mediul on-line 5.2. Tehnologiile informaționale. E-learning. Comunicarea sincron și asincron		2 ore



5.3. Bariere de comunicare de natură organizațională. Bariere în comunicare de natură individuală 5.4. Prezența socială și afectivă în comunicarea on-line	Prelegerea interactivă	
6. Motivația și comunicarea în cadrul grupului educațional 6.1. Particularitățile grupului educațional 6.2. Strategii de construcție a echipelor în grupul educațional 6.3. Motivare și leadership în grupul educațional	Dezbateri	1 oră
7. Cooperare, competiție și comunicare în grupul educațional 7.1. Leadership-ul și comunicarea în cadrul grupului educațional 7.2. Gândirea și comunicarea în grup prin metode de interacțiune 7.3. Predarea în echipă (team-teaching)	Analiză critică a literaturii de specialitate	1 oră
8. Negocierea și rezolvarea conflictelor prin comunicare 8.1. Strategii de prevenire a conflictelor 8.2. Strategii de reducere a conflictelor 8.3. Tehnici de negociere și mediere		1 oră
9. Psihologia emoțiilor 9.1. Definirea și relația dintre cogniție și emoție. Caracterizarea psihologică a proceselor afective și a inteligenței emoționale. 9.2. Dinamica proceselor afective la preșcolari și școlarii mici 9.3. Dinamica proceselor afective la preadolescenți și adolescenți		2 ore
10. Reglarea emoțiilor și a comportamentului în mediul școlar 10.1. Managementul emoțiilor și al blocajelor emoționale 10.2. Anxietatea școlară: cauze, modalități de manifestare, reglajul emoțional 10.3. Mecanismele de coping și procesul de reglare a emoțiilor		1 oră
Bibliografie [1] Allen S. J., Shankman M. L., Miguel R. F. (2012). <i>Emotionally intelligent leadership: an integrative, process-oriented theory of student leadership research and theory</i> . J Leadersh Educ, 11(1), 177–203. [2] Aniței M. (2010). <i>Fundamentele psihologiei</i> . Editura Universitară, București. [3] Anijovich, R., Cappelletti, G. (2017). <i>La evaluación como oportunidad</i> . Paidós, Voces de la Educación. [4] Apolzan E., Benga O., Buzgar R., Dumulescu D., Opre A. (2018). <i>Dezvoltarea abilităților socio-emoționale în copilărie și adolescență</i> . Editura ALPHA MDN, București. [5] Cristea, S. (2003). <i>Managementul organizației școlare</i> . Editura Didactică și Pedagogică, București. [6] De Fleur, M. L., Ball-Rockeach, S. (1999). <i>Teorii ale comunicării de masă</i> . Editura Polirom, Iași. [7] Duckworth A. L., Yeager D. S. (2015). <i>Measurement matters: Assessing personal qualities other than cognitive ability for educational purposes</i> . Educational Researcher, 44(4). [8] Enache R. G., Giurgiu L. R. (2017). <i>Psihologia generală cu aplicații în practica asistenței sociale</i> . Editura Universitară, București. [9] Enache R., Ermolaev I., Căescu M. (coord.) (2019). <i>Bunăstarea psihologică a copiilor și adolescenților</i> . Editura Sitech, Craiova.		



- [10] Frunză V. (2015). *Optimizarea comunicării didactice în activitatea de instruire*. Editura Didactică și Pedagogică, București.
- [11] Gavreliuc A. (2019). *Psihologia socială și dinamica personalității*. Editura Polirom, Iași.
- [12] Goleman D. (2001). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche, București.
- [13] Golu M. (2002). *Bazele psihologiei generale*. Editura Universitară, București.
- [14] Golu P. (1988). *Orientări și tendințe în psihologia socială contemporană*. Editura Politică, București.
- [15] Husen T., Postlethwaite T. (1985). *The International Encyclopedia of Education*. Vol. 2C, Pergamon Press, Oxford–New York.
- [16] Lohisse J. (2002). *Comunicarea – De la transmiterea mecanică la interacțiune*. Editura Polirom, Iași.
- [17] Mennuti R. B., Cristner R., Freeman A. (2016). *Intervenții cognitiv-comportamentale în educație*. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- [18] Miclea M. (1999). *Psihologie cognitivă. Modele teoretico-experimentale*. Editura Polirom, Iași.
- [19] Opre A. (coord.) (2018). *Analiza practicilor psihoeducaționale privind dezvoltarea abilităților noncognitive la copii și adolescenți*. Editura Alpha MDN, București.
- [20] Pânișoară I. O. (2015). *Comunicarea eficientă. Metode de interacțiune educațională*. Ediția a IV-a, Editura Polirom, Iași.
- [21] Sîntion F. (2018). *Psihologia relațiilor interpersonale*. Editura ExPonto, Constanța.
- [22] Șchiopu U. (coord.) (1997). *Dicționar de psihologie*. Editura Babel, București.
- [23] Șoitu L. (1997). *Pedagogia comunicării*. Editura Didactică și Pedagogică, București.

8.2 Aplicații (seminar/laborator/proiect)*

*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei

	Metode de predare	Număr ore alocate
1. Structura procesului de comunicare. Bariere în comunicare și aspecte privind eficiența comunicării	Analiză critică a literaturii de specialitate	2 ore
2. Competențe profesionale ale cadrelor didactice. Competențele transversale: competențele de comunicare, metacomunicare, empatie și gândire critică		2 ore
3. Comunicarea activă, pasivă și asertivă. Particularitățile și eficiența comunicării asertive. Abilitățile sociale și asertivitatea		2 ore
4. Competențele non-cognitive ale elevilor. Competențele socio-emoționale. Dezvoltarea competențelor socio-emoționale prin activități de comunicare și interacțiune socială	Studii de caz	2 ore
5. Tulburările de comportament la copii, preadolescenți și adolescenți	Proiecte de cercetare și intervenție educațională	2 ore
6. Prevenirea conflictelor, dezvoltarea strategiilor de coping și negociere în grupul educațional		2 ore
7. Strategii de intervenție primară (preventiv-corective) în managementul emoțiilor și comportamentelor din mediul educațional.		2 ore

Bibliografie

- [1] Andre C., Legeron P. (2011). *Cum să ne eliberăm de frica de ceilalți. Tracul, timiditatea, inhibițiile, fobia socială*. Editura Trei, București.
- [2] Angelova M. (2016). *Strategii pentru o clasă fără bullying. Manual pentru profesori și personalul școlar*. Fundația Salvați Copiii.



- [3] Birkenbihl V. F. (1997). *Antrenamentul comunicării*. Editura Gemma Press, București.
- [4] Clerget S. (2012). *Criza adolescenței. Căi de a o depăși cu succes*. Editura Trei, București.
- [5] Cordonnier S. (2006). „Jean Lohisse, *La communication: de la transmission à la relation...*”, Communication [En ligne], Vol. 25/1.
- [6] Enache R., Călin M. F., Raftu Gh. (2018). *Program de dezvoltare personală și consiliere vocațională pentru studenți*. Editura StudIS, Iași.
- [7] Faber A., Mazlish E. (2013). *Comunicarea eficientă cu copiii. Acasă și la școală*. Editura Curtea Veche, București.
- [8] Hayes N., Orrell S. (2007). *Introducere în psihologie*. Editura All, București.
- [9] Humphreys T. (2007). *Stima de sine. Cheia pentru viitorul copilului tău*. Editura Elena Francisc Publishing.
- [10] Iacob L., Bălan B. (1997). *Comunicarea în câmpul social. Texte alese*. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
- [11] Jinga I. (2003). *Managementul învățământului*. Editura ASE, București.
- [12] Kallay E. (2011). *Managementul echilibrului viață personală – viață profesională*. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- [13] Pânișoară G., Pânișoară I. O. (2007). *Managementul resurselor umane*. Editura Polirom, Iași.
- [14] Popovici D. V. (coord.) (2016). *Strategii de comunicare augmentativă și alternativă pentru copiii nonverballi*. Editura Universitară, București.
- [15] Rapee M. R., Spence S., Cobham V., Wignall A. (2007). *Cum să vă ajutați copilul cu probleme de anxietate*. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- [16] Rapee R., Wignall A., Hudson J., Schniering C. (2011). *Tratamentul anxietății la copii și adolescenți*. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- [17] Renaud H., Gagne J. P. (2010). *Cum să fii un bun părinte*. Editura Polirom, Iași.
- [18] Țibu S. L. (coord.) (2018). *Consilierea și orientarea în curriculum-ul școlar gimnazial. Studiu comparativ*. Editura Trei, București.
- [19] Fundația Salvați Copiii (2016). *Ghid de bune practici pentru prevenirea violenței și a bullyingului în școli*. București.
- [20] Andre C., Legeron P. (2011). *Cum să ne stăpânim emoțiile*. Editura Trei, București.
- [21] Faber A., Mazlish E. (2013). *How to Talk So Kids Can Learn*. Curtea Veche Publishing, București.
- [22] Enache R. (2019). *Rolul învățării academice și sociale în dezvoltarea competențelor profesionale ale studenților*. În Berechet L. et al. (coord.), *Limbajul științelor*. Editura Universitară, București.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Evaluare orală	Expunerea unor modele sau concepte teoretice referitoare la procesul de comunicare	20%



UOC-PO-10 Anexa 2

9.5 Aplicații* <i>*Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei</i>	Portofoliu	Prezentarea pe baza literaturii psiho-pedagogice a unui studiu critic cu privire la eficiența stilului de comunicare în mediul educațional	30%
		Realizarea unei cercetări educaționale sau a unui studiu de caz cu privire la comunicarea eficientă și managementul emoțiilor	50%
9.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare			
Elaborarea unui proiect de cercetare în care să abordeze aspecte practice ale comunicării în activitatea educațională			

Data completării,

Titular activităților de curs,

Titular aplicații,

28.10.2025

Data avizării în Departament,

Director de Departament,
Nume/Prenume /Semnătura

30.10.2025

Decan,
Nume/Prenume /Semnătura