

FIȘA DISCIPLINEI – Consiliere profesională și orientare în carieră

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2 Facultatea / Departamentul	-
1.3 Departamentul	-
1.4 Domeniul de studii	-
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Disciplină complementară obligatorie pentru toate programele de studii universitare de licență

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Consiliere profesională și orientare în carieră						
2.2 Titularul activităților de curs	X						
2.3 Titularul activităților de seminar	X						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	O

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	-	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					2
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutorat					-
Examinări					-
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual	14				
3.8 Total ore pe semestru	28				
3.9 Numărul de credite	1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	● nu este cazul
4.2 de competențe	● nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	● Nu este cazul.
5.2 de desfășurare a seminarului	● Participarea la minimum 4 dintre cele 7 seminare; ● Parcurgerea bibliografiei recomandate; ● Participarea activă la activitățile desfășurate în

	cadrul seminarului; • Elaborarea unui plan de carieră;; • Toate cele 7 seminare se vor desfășura în format fizic.
--	---

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

Cunoștințe	Însușire de noi cunoștințe despre: - rolul intereselor profesionale, al abilităților și al valorilor personale și profesionale în alegerea carierei; - principalele opțiuni și trasee de carieră; - etapele procesului de luare a deciziilor privind cariera; - principiile elaborării unui plan de carieră; - rolul feedback-ului în învățare, dezvoltarea competențelor și dezvoltarea profesională; - oportunitățile de dezvoltare a carierei.
Abilități	La finalul disciplinei, studentul va putea: - să își monitorizeze și să își regleze propriul proces de învățare; - să identifice și să analizeze propriile nevoi de formare și dezvoltare profesională; - să realizeze o analiză reflexivă a propriei activități și evoluții profesionale; - să solicite, să ofere și să utilizeze feedback constructiv în contexte educaționale și profesionale; - să transforme feedbackul primit în obiective și acțiuni concrete; - să elaboreze un plan individual de carieră.
Responsabilitate și autonomie	- executarea unor sarcini profesionale complexe în condiții de autonomie și de independență profesională.

7. Conținuturi

7.1. Seminar	Metode de predare	Observații
Modul 1: • Modul introductiv: Setarea cadrului și intercunoaștere - familiarizarea studenților cu Fișa disciplinei; - stabilirea așteptărilor la nivel de grup; - stabilirea modului de lucru aferent disciplinei; - realizarea unor exerciții de intercunoaștere; - introducerea în conținutul disciplinei; - familiarizarea cu principiile oferirii și primirii feedbackului constructiv în cadrul activităților de grup.	Conversația / Exerciții structurate / Chestionare / Fișe de lucru	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma Google Classroom. Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul email-ului instituțional și a platformei Google Classroom.

7.1. Seminar	Metode de predare	Observații
Modul 2: ● Autocunoașterea: Interese - valori - abilități - evaluarea și integrarea autocunoașterii în carieră; - explorarea intereselor profesionale; - integrarea valorilor personale și profesionale în dezvoltarea carierei.	Conversația / Exerciții structurate / Chestionare / Fișe de lucru / Studiu de caz	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma Google Classroom . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul email-ului instituțional și a platformei Google Classroom .
Modul 3: ● Motivația în procesul educațional - explorarea motivației și rolul ei în deciziile educaționale și profesionale; - prezentarea tehnicilor și strategiilor de operaționalizare a obiectivelor (SMART/SWOT); - stabilirea obiectivelor educaționale și profesionale.	Conversația / Exerciții structurate / Chestionare / Fișe de lucru / Studiu de caz	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma Google Classroom . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul email-ului instituțional și a platformei Google Classroom .
Modul 4: ● Dezvoltarea abilităților - identificarea ocupațiilor specifice programului de studii; - explorarea activităților pentru dezvoltarea carierei; - elemente de auto-prezentare și auto-dezvoltare profesională (profile profesionale online, CV, scrisoare de intenție, interviu, networking);	Conversația / Exerciții structurate / Chestionare / Fișe de lucru / Studiu de caz	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma Google Classroom . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul email-ului instituțional și a platformei Google Classroom .
Modul 5: ● Reziliența educațională și profesională ca și competență a viitorului - reziliența: delimitări conceptuale; - rolul rezilienței în contextul educațional și profesional; - feedbackul constructiv - definiție, caracteristici, tipuri, etape și exemple de utilizare; - feedback ca instrument de autocunoaștere și dezvoltare: identificarea punctelor forte și a ariilor de îmbunătățire; - experiențele de succes și de eșec ca resurse pentru învățare, adaptare și dezvoltarea rezilienței; - feedbackul ca resursă pentru dezvoltare organizațională și instituțională: exemple de bune practici privind utilizarea feedbackului în UVT.	Conversația / Exerciții structurate / Chestionare / Fișe de lucru / Studiu de caz	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma Google Classroom . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul email-ului instituțional și a platformei Google Classroom .

7.1. Seminar	Metode de predare	Observații
Modul 6: ● Explorare profesională: Piața muncii și identificarea oportunităților de carieră - identificarea oportunităților de angajare specifice programului de studii; - identificarea și analiza unor modele de carieră.	Conversația / Exerciții structurate / Chestionare / Fișe de lucru / Studiu de caz	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma Google Classroom . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul email-ului instituțional și a platformei Google Classroom .
Modul 7: ● Dezvoltarea și planificarea carierei: elaborarea unui plan de carieră. - solicitarea și integrarea feedbackului asupra planului de dezvoltare a carierei.	Conversația	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma Google Classroom . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul email-ului instituțional și a platformei Google Classroom .

Bibliografie obligatorie:

1. Brooks, K. (2021). *What Color Is Your Parachute? for College: Pave Your Path from Major to Meaningful Work*, California | New York: Ten Speed Press
2. Christen, C. & Bolles, R. (2013). *What Color Is Your Parachute? For Teens, Forth Edition, Discovering Yourself, Defining Your Future, and Plan for Your Dream Job* Berkeley: Ten Speed Press.
3. Christen, C. & Bolles, R. (2013). *Ce culoare are parașuta ta? Manual practic pentru cei aflați în căutarea unui loc de muncă și pentru cei care doresc să-și schimbe cariera*, București: Editura Publica
4. Centrul Euroguidance România: <https://euroguidance.eu/contact-us/romania>
5. Europass European Union: <https://europass.europa.eu/en>
6. Jigău, M. (Coord.) (2001). *Consilierea carierei. Compendiu de metode și tehnici*. București: Editura Sigma.
7. My Next Move: What do you want to do for a living?: <https://www.mynextmove.org/>
8. O*Net OnLine: <https://www.onetonline.org/>
9. The Euroguidance Network: Linking Lifelong Guidance and International Mobility Across Europe: <https://euroguidance.eu/>
10. Carless, D., & Boud, D. (2018). The development of student feedback literacy: enabling uptake of feedback. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 43(8), 1315–1325. <https://doi.org/10.1080/02602938.2018.1463354>

Bibliografie facultativă:

1. Crites, J. & Savickas, L. (2011). Career Maturity Inventory — Form C: http://www.vocopher.com/ms/cmhc/CMI_C_Master.pdf
2. Cohen-Scali, V., Rossier, J., Nota L. (ed.). (2018) *New Perspectives on Career Counselling and Guidance in Europe*, Springer.
3. Kaplan, R. S. (2013). *What you're really meant to do: A roadmap for reaching your unique potential*. Harvard Business Review Press.
4. Moore, B. A. (2017). *Cum să-ți controlezi anxietatea. Ia tot ce e mai bun din griji, stres și temeri*. București: Editura Trei.
5. Savickas, M. (2015). Life-Design Counseling Manual, ISBN (13:978-0-578-16546-2): <http://www.vocopher.com/LifeDesign/LifeDesign.pdf>
6. Savickas, M. & Porfeli, E. (2015) The Career Adapt-Abilities Scale + Cooperation Scale:

<http://www.vocopher.com/ms/cmhc/CAAS+C.pdf>

7. Savickas, M.L., Hartung, P. (2012). Career Construction Interview: <http://www.vocopher.com/CSI/CCI.pdf>
8. Savickas, M.L., Hartung, J.P. (2012). My Career Story: An Autobiographical Workbook for Life Career Success: http://www.vocopher.com/CSI/CCI_workbook.pdf
9. Savickas, M. & Porfeli, E. (2011). Student Career Construction Inventory: http://www.vocopher.com/ms/sci/SCCI_Master.pdf
10. Savickas, M.L., (2011) *Constructing Careers: Actor, Agent and Author*. Journal of Employment Counseling, 48, 179-181
11. Semeijn, J., Heijden, B., & Beuckelaer, A. D. (2018). *Personality Traits and Types in Relation to Career Success: An Empirical Comparison Using the Big Five*. Applied Psychology, 69(2), 538-556. doi:10.1111/apps.12174
12. Sirois, F. M. *Procrastinarea. Ce este, de ce ne face probleme și cum o putem gestiona*. București: Editura Trei
13. Zunker, V. (1998). *Career counseling: Applied Concepts of Life Planning (5th Edition)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole.

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

Disciplina este concepută astfel încât să îi ajute pe studenți să își dezvolte planul de carieră încă din primul an de studiu. Această disciplină le permite studenților să își planifice cariera prin parcurgerea următoarelor etape:

- Identificarea intereselor, abilităților și valorilor personale și profesionale;
- Setarea și operaționalizarea obiectivelor de carieră;
- Identificarea competențelor de adaptare la mediul universitar și profesional;
- Explorarea profesiilor și a traseelor educaționale specifice programelor de studii;
- Familiarizarea cu cele mai eficiente metode de auto-prezentare în contextul căutării unui loc de muncă;
- Familiarizarea cu oportunitățile de angajare oferite de piața muncii.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	-	-	-
9.5 Seminar	- capacitate de auto-analiză și auto-reflecție; - relevanța și realismul planului; - respectarea structurii aferentă evaluării: se va formula câte un răspuns pentru fiecare întrebare. - respectarea principiilor SMART în formularea obiectivelor pe termen scurt și lung; - capacitatea de a integra feedbackul	Plan de dezvoltare a carierei. Planul va fi realizat în format digital și încărcat pe platforma Google Classroom. Studenții care nu îndeplinesc condițiile legate de participarea la seminare sunt evaluați în condiții similare, în sesiunea de restanță.	Admis/Respins

	relevant în revizuirea planului de dezvoltare a carierei.		
9.6 Standard minim de performanță			
Pentru a promova disciplina, studenții sunt obligați să participe la cel puțin 4 seminare și să realizeze planul de dezvoltare a carierei .			

Data completării: 04.09.2026

Titular de disciplină

Data avizării în departament

Director de departament