

## 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	<b>Consiliere profesională și orientare în carieră</b>						
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	<b>14</b>				
3.8 Total ore pe semestru	<b>28</b>				
3.9 Numărul de credite	<b>1</b>				

### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prezența la minimum 4 seminare;</li> <li>● Parcurgerea bibliografiei recomandate;</li> <li>● Implicarea în activitățile seminarului;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizarea planului de carieră;</li> <li>● Toate cele 7 modulele se vor desfășura în format fizic.</li> </ul>
--	--

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

<b>Cunoștințe</b>	Însușire de noi cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- oportunitățile de dezvoltare ale carierei;</li> <li>- interesele profesionale, abilitățile, valorile personale și de muncă;</li> <li>- opțiunile de carieră;</li> <li>- luarea deciziei;</li> <li>- realizarea unui plan de carieră.</li> </ul>
<b>Abilități</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- autocontrolul procesului de învățare;</li> <li>- diagnoza nevoilor de formare;</li> <li>- analiza reflexivă a propriei activități profesionale.</li> </ul>
<b>Responsabilitate și autonomie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- executarea unor sarcini profesionale complexe în condiții de autonomie și de independență profesională.</li> </ul>

**7. Conținuturi**

<b>7.1. Seminar</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
<b>Modul 1:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Modul introductiv: Setarea cadrului și intercunoaștere</b></li> <li>- familiarizarea studenților cu Fișa disciplinei;</li> <li>- stabilirea așteptărilor la nivel de grup;</li> <li>- stabilirea modului de lucru aferent disciplinei;</li> <li>- realizarea unor exerciții de intercunoaștere;</li> <li>- introducerea în conținutul disciplinei.</li> </ul>	Conversația / Exerciții structurate / Chestionare / Fișe de lucru	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma <b>Google Classroom</b> . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul <b>email-ului instituțional</b> și a platformei <b>Google Classroom</b> .
<b>Modul 2:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Autocunoașterea: Interese - valori - abilități</b></li> <li>- evaluarea și integrarea autocunoașterii în carieră;</li> <li>- explorarea intereselor profesionale;</li> <li>- integrarea valorilor personale și profesionale în dezvoltarea carierei.</li> </ul>	Conversația / Exerciții structurate / Chestionare / Fișe de lucru / Studiu de caz	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma <b>Google Classroom</b> . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul <b>email-ului instituțional</b> și a platformei <b>Google Classroom</b> .
<b>Modul 3:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Motivația în procesul educațional</b></li> <li>- explorarea motivației și rolul ei în deciziile educaționale și profesionale;</li> <li>- prezentarea tehnicilor și strategiilor de operaționalizare a obiectivelor (SMART/SWOT);</li> <li>- stabilirea obiectivelor educaționale și profesionale.</li> </ul>	Conversația / Exerciții structurate / Chestionare / Fișe de lucru / Studiu de caz	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma <b>Google Classroom</b> . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul <b>email-ului instituțional</b> și a platformei <b>Google Classroom</b> .

7.1. Seminar	Metode de predare	Observații
<b>Modul 4:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Dezvoltarea abilităților</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identificarea ocupațiilor specifice programului de studii;</li> <li>- explorarea activităților pentru dezvoltarea carierei;</li> </ul> </li> </ul> 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 <b>Google Classroom</b> . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul <b>email-ului instituțional</b> și a platformei <b>Google Classroom</b> .
<b>Modul 5:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Reziliența educațională</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identificarea strategiilor de adaptare la mediul universitar;</li> <li>- dezvoltarea competențelor viitorului.</li> </ul> </li> </ul>	Conversația / Exerciții structurate / Chestionare / Fișe de lucru / Studiu de caz	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma <b>Google Classroom</b> . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul <b>email-ului instituțional</b> și a platformei <b>Google Classroom</b> .
<b>Modul 6:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Explorare profesională: Piața muncii și identificarea oportunităților de carieră</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identificarea oportunităților de angajare specifice programului de studii;</li> <li>- identificarea și analiza unor modele de carieră.</li> </ul> </li> </ul>	Conversația / Exerciții structurate / Chestionare / Fișe de lucru / Studiu de caz	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma <b>Google Classroom</b> . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul <b>email-ului instituțional</b> și a platformei <b>Google Classroom</b> .
<b>Modul 7:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Dezvoltarea și planificarea carierei:</b> elaborarea unui plan de carieră.</li> </ul>	Conversația	Materialele pentru studiu vor fi postate pe platforma <b>Google Classroom</b> . Comunicarea cu studenții se va realiza prin intermediul <b>email-ului instituțional</b> și a platformei <b>Google Classroom</b> .

**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/>

**Bibliografie facultativă:**

1. Crites, J. & Savickas, L. (2011). Career Maturity Inventory — Form C: [http://www.vocopher.com/ms/cmhc/CMI\\_C\\_Master.pdf](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](http://www.vocopher.com/CSI/CCI_workbook.pdf)
9. Savickas, M. & Porfeli, E (2011). Student Career Construction Inventory: [http://www.vocopher.com/ms/scci/SCCI\\_Master.pdf](http://www.vocopher.com/ms/scci/SCCI_Master.pdf)
10. Savickas, M.L., (2011) *Constructing Careers: Actor, Agent and Author*. Journal of Employment Counselling, 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respectarea principiilor SMART în formularea obiectivelor pe termen scurt și lung;</li> <li>- capacitate de auto-analiză și auto-reflecție;</li> <li>- relevanța și realismul planului;</li> <li>- respectarea structurii aferentă evaluării: se va formula câte un răspuns pentru fiecare întrebare.</li> </ul>	<p>Plan de dezvoltare a carierei.</p> <p>Planul va fi realizat în format digital și încărcat pe platforma Google Classroom.</p> <p>Studentii care nu îndeplinesc condițiile legate de participarea la seminare sunt evaluați în condiții similare, în sesiunea de restanță.</p>	Admis/Respins
<b>9.6 Standard minim de performanță</b>			
Pentru a promova disciplina, studenții sunt obligați să participe la cel puțin <b>4 seminare</b> și să <b>realizeze planul de dezvoltare a carierei</b> .			

Data completării: 18.09.2024

Titular de disciplină  
Drd. Alexa Luana-Maria



Data avizării în departament

Director de departament