

Universitatea din Oradea	PROCEDURA pentru inițierea, aprobarea, monitorizarea și evaluarea periodică a programelor de studii	COD: SEAQ PE – U. 01						
			4	5	6	7	8	9
			Aprobat în ședința de Senat din data: -- 03.03.2016					

Anexa 6

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN ORADEA
1.2 Facultatea	INGINERIE ELECTRICĂ ȘI TEHNOLOGIA INFORMAȚIEI
1.3 Departamentul	CALCULATOARE ȘI TEHNOLOGIA INFORMAȚIEI
1.4 Domeniul de studii	CALCULATOARE ȘI TEHNOLOGIA INFORMAȚIEI
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	CALCULATOARE /inginer

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	DEZVOLTARE PERSONALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ș.l.dr.inf. Mirabela COSTEA							
2.3 Titularul activităților de seminar	ș.l.dr.inf. Mirabela COSTEA							
2.4 Anul de studiu	IV	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Ex	2.7 Regimul disciplinei	I	

(I) Impusă; (O) Opțională; (F) Facultativă

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 laborator/proiect	1/
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 laborator/proiect	14/
Distribuția fondului de timp ore					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					7
Examinări					6
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	33				
3.9 Total ore pe semestru	75				
3.10 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Sală de curs dotată cu videoproiector - prezență la minim 70% din cursuri
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	- Sală dotată cu calculatoare și programe specifice - Prezența obligatorie la toate laboratoarele; - Se pot recupera pe parcursul semestrului maxim 2 lucrări (20 %); - Frecvența la orele de laborator sub 80% conduce la refacerea disciplinei

Universitatea din Oradea	PROCEDURA pentru inițierea, aprobarea, monitorizarea și evaluarea periodică a programelor de studii	COD: SEAQ PE – U. 01						
			4	5	6	7	8	9
			Aprobat în ședința de Senat din data: -- 03.03.2016					

6.1. Competențele specifice acumulate	
Competențe profesionale	C3. Definește cerințe tehnice C4. Proiectează sistemul informatic C6. Utilizează instrumente de inginerie software asistată de calculator
Competențe transversale	CT1. Gândește analitic CT2. Lucrează în echipe
6.2. Rezultatele învățării	
Cunoștințe	Studentul/absolventul cunoaște concepte fundamentale privind dezvoltarea personală, managementul timpului, inteligența emoțională, autocunoașterea și tehnicile de comunicare interpersonală.
Aptitudini	Studentul/absolventul aplică metode de autoevaluare și planificare a carierei. Studentul/absolventul utilizează tehnici de comunicare eficientă și de lucru în echipă, gestionează conflicte și dezvoltă relații constructive. Studentul/absolventul își dezvoltă capacitatea de a lua decizii informate și de a-și adapta comportamentul la contexte profesionale și sociale variate.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/absolventul demonstrează autonomie în luarea deciziilor legate de carieră și în menținerea unui comportament etic și responsabil.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea capacității studenților de a-și cunoaște și valorifica potențialul personal și profesional, prin cultivarea competențelor de autocunoaștere, comunicare, management al timpului și integrare eficientă în echipe și organizații.
7.2 Obiectivele specifice	La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să: • Explice conceptele fundamentale privind dezvoltarea personală și evoluția profesională. • Aplice tehnici de autocunoaștere, autoevaluare și planificare a carierei. • Utilizeze metode de comunicare eficientă și de rezolvare a conflictelor. • Demonstreze abilități de lucru în echipă și colaborare în contexte profesionale diverse. • Manifeste atitudini responsabile, etice și orientate spre dezvoltare continuă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1 Introducere în dezvoltarea personală. Concepte fundamentale și importanță.	Prelegere, videoproiector	2h
2 Autocunoaștere și autoevaluare – metode și instrumente.	Prelegere, videoproiector	2h
3 Inteligența emoțională și gestionarea emoțiilor.	Prelegere, videoproiector	2h
4 Motivația personală și profesională.	Prelegere, videoproiector	2h
5 Gândirea critică și creativă.	Prelegere, videoproiector	2h
6 Managementul timpului și stabilirea priorităților.	Prelegere, videoproiector	2h

Universitatea din Oradea	PROCEDURA pentru inițierea, aprobarea, monitorizarea și evaluarea periodică a programelor de studii	COD: SEAQ PE – U. 01						
			4	5	6	7	8	9
			Aprobat în ședința de Senat din data: -- 03.03.2016					
7 Tehnici de comunicare interpersonală.		Prelegere, videoproiector		2h				
8 Ascultarea activă și feedback constructiv.		Prelegere, videoproiector		2h				
9 Lucrul în echipă și dinamica grupului.		Prelegere, videoproiector		2h				
10 Gestionarea conflictelor.		Prelegere, videoproiector		2h				
11 Leadership personal și profesional.		Prelegere, videoproiector		2h				
12 Adaptabilitate și reziliență în fața schimbării.		Prelegere, videoproiector		2h				
13 Planificarea carierei și învățarea continuă.		Prelegere, videoproiector		2h				
14 Evaluare finală (test / prezentare).		Prelegere, videoproiector		2h				
Bibliografie								
1. The Resilience Shield: SAS, Science & Survival — Develop Your Natural Resilience de Dan Pronk, Ben Pronk, Tim Curtis (2021)								
2. Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones de James Clear (publicată 2018, dar în ediții recente) — metodologie practică pentru schimbarea obiceiurilor.								
3. Untamed de Glennon Doyle (2020) — explorare a autocunoașterii și a curajului personal.								
4. Passion Struck: Twelve Powerful Principles to Unlock Your Purpose and Ignite Your Most Intentional Life de John R. Miles (2024)								
5. Venture Meets Mission: Aligning People, Purpose, and Profit to Innovate and Transform Society de Arun Gupta, Gerard George, Thomas J. Fewer (2024)								
8.3 Laborator		Metode de predare		Observații				
1. Teste de autocunoaștere și evaluare a stilurilor de personalitate..		Studii de caz pe subiecte din domeniul dezvoltării personale, expuneri la tablă, explicații suplimentare, discuții.		2h				
2. Exerciții de inteligență emoțională și gestionarea stresului.				2h				
3. Studiu de caz: rezolvarea unei situații problematice prin gândire critică.				2h				
4. Tehnici practice de management al timpului (plan personal).				2h				
5. Joc de rol: comunicare și feedback într-o echipă.				2h				
6. Simulare: negociere și rezolvarea unui conflict.				2h				
7. Elaborarea unui plan individual de dezvoltare personală (prezentare în fața colegilor).				2h				
8.4 Proiect								
Bibliografie								
1. The Resilience Shield: SAS, Science & Survival — Develop Your Natural Resilience de Dan Pronk, Ben Pronk, Tim Curtis (2021)								
2. Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones de James Clear (publicată 2018, dar în ediții recente) — metodologie practică pentru schimbarea obiceiurilor.								
3. Untamed de Glennon Doyle (2020) — explorare a autocunoașterii și a curajului personal.								
4. Passion Struck: Twelve Powerful Principles to Unlock Your Purpose and Ignite Your Most Intentional Life de John R. Miles (2024)								
5. Venture Meets Mission: Aligning People, Purpose, and Profit to Innovate and Transform Society de Arun Gupta, Gerard George, Thomas J. Fewer (2024)								

Universitatea din Oradea	PROCEDURA pentru inițierea, aprobarea, monitorizarea și evaluarea periodică a programelor de studii	COD: SEAQ PE – U. 01						
			4	5	6	7	8	9
			Aprobat în ședința de Senat din data: -- 03.03.2016					

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

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu așteptările comunității academice și profesionale, prin:
 -dezvoltarea competențelor transversale (autocunoaștere, comunicare, inteligență emoțională), considerate esențiale de către asociațiile profesionale din domeniul IT și ingineriei pentru integrarea eficientă în echipe multidisciplinare;
 -sprijinirea angajatorilor prin formarea unor absolvenți cu adaptabilitate, responsabilitate și autonomie, capabili să gestioneze eficient provocările din mediul organizațional;
 -răspuns la recomandările comunității epistemice internaționale, care pun accent pe life-long learning, dezvoltare socio-emoțională și competențe soft ca factori determinanți pentru succesul profesional.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din notafinală
10.4 Curs	- pentru nota 5 este necesară cunoașterea noțiunilor fundamentale cerute în subiecte, fără a prezenta detalii asupra acestora	Examen scris test grilă	50%
10.6 Laborator	- pentru nota 5, cunoașterea lucrărilor de laborator, fără a prezenta detalii asupra acestora	Proiect +documentație+ prezentare finală	50%
10.7 Proiect			
10.8 Standard minim de performanță			
Standard minim de performanță - Studentul demonstrează cunoașterea noțiunilor fundamentale de dezvoltare personală (autocunoaștere, comunicare, inteligență emoțională, managementul timpului). - Studentul participă activ la cel puțin 70% din activitățile de laborator și curs. - Studentul elaborează un plan simplu de dezvoltare personală și este capabil să prezinte concluziile în mod coerent, scris și oral. - Studentul promovează evaluarea finală cu nota minimă 5, demonstrând capacitatea de a aplica conceptele teoretice în situații practice simple.			

Data completării
02.09.2025

Semnătura titularului de curs
Ș.l.dr.inf. Costea Mirabela
mira_costea@uoradea.ro

Semnătura titularului de laborator
Ș.l.dr.inf.. Costea Mirabela
mira_costea@uoradea.ro

Data avizării în departament
24.09.2025

Semnătura directorului de departament
Conf. dr. inf. Moisi Elisa
emoisi@uoradea.ro

Data avizării în consiliul facultății
25.09.2025

Semnătură Decan
Conf.dr.ing. Eugen GERGELY
egergely@uoradea.ro

.....