

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN ORADEA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE INGINERIE ELECTRICA SI TEHNOLOGIA INFORMATIEI
1.3 Departamentul	INGINERIA SISTEMELOR AUTOMATE SI MANAGEMENT
1.4 Domeniul de studii	INGINERIE SI MANAGEMENT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	INGINERIE ECONOMICĂ ÎN DOMENIUL ELECTRIC, ELECTRONIC ȘI ENERGETIC/INGINER

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			ABILITĂȚI DE VIAȚĂ ÎN INGINERIE SI MANAGEMENT				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf.univ.dr.ing.ec. Măgdoiș Liliana Doina				
2.3 Titularul activităților de seminar			Conf.univ.dr.ing.ec. Măgdoiș Liliana Doina				
2.4 Anul de studiu	IV	2.5 Semestrul	8	2.6 Tipul de evaluare	Vp	2.7 Regimul disciplinei	F

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp ore					22
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual	22				
3.9 Total ore pe semestru	50				
3.10 Numărul de credite	2				

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	Sală dotată cu videoproiector și ecran de proiecție, computer și conexiune la Internet, sau online.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu videoproiector și ecran de proiecție, computer și conexiune la Internet sau online. Participarea studenților la activitatea aplicativă este obligatorie și constituie o condiție pentru obținerea notei finale Termenul de prezentare a planurilor de carieră este stabilit de comun acord la

	<i>începutul activității.</i>
--	-------------------------------

6.1. Competențele specifice acumulate	
Competențe profesionale	▪ Cunoașterea și înțelegerea terminologiei specifice abilităților de viață din domeniul Inginerie si Management ▪ Explicarea și interpretarea fenomenelor și proceselor specifice abilităților de viață specifice domeniului Inginerie si Management ▪ Dezvoltarea capacității de analiză și sinteză a diverselor situații practice din domeniul Inginerie si Management ▪ Înțelegerea/internalizarea valorilor și promovarea comportamentului antreprenorial/profesional rațional și responsabil ▪ Aplicarea cunoștințelor, metodelor, tehnicilor și instrumentelor specifice abilităților de viață pentru realizarea unui plan de carieră în domeniul Inginerie si Management
Competențe transversale	▪ Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă ▪ Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare ▪ Executarea unor sarcini profesionale complexe din cadrul domeniului Inginerie si Management, în condiții de autonomie și de independență profesională.

6.2. Rezultatele așteptate ale învățării

Cunoștințe	1. Studentul/absolventul identifică și descrie principii de inginerie economică și managerială, caracteristici ale pachetelor software pentru asistarea activităților din domeniu.
Aptitudini	1. Studentul/absolventul apreciază calitatea și identifică limitele conceptelor, simbolizărilor și reprezentărilor specifice domeniului. Studentul/absolventul selectează și aplică concepte, principii și metode pentru rezolvarea problemelor particulare în elaborarea documentației tehnice, economice și manageriale. Studentul/absolventul aplică standardele de sănătate și siguranță în rezolvarea sarcinilor specifice ingineriei și managementului. Studentul/absolventul evaluează avantajele și limitele aplicațiilor software pentru rezolvarea de sarcini specifice ingineriei și managementului.

Responsabilitate și autonomie	1. Studentul/absolventul documentează, descrie și gestionează procese specifice managementului proiectelor ingineresti cu preluarea diferitelor roluri în echipă și prezentarea rezultatelor. Studentul/absolventul dezvoltă abilități de lucru și de comunicare pentru colaborarea eficientă în îndeplinirea sarcinilor specifice ingineriei și managementului. Studentul/absolventul inițiază și gestionează acțiuni pentru actualizarea cunoștințelor profesionale specifice domeniului. Studentul/absolventul evaluează și valorifică oportunități de afaceri și de dezvoltare antreprenorială. Studentul/absolventul conștientizează aspectele de responsabilitate socială și etică profesională.
-------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	familiarizarea studenților cu principalele probleme specifice abilităților de viață/prive prin prisma factorilor care asigură succesul profesional
7.2 Obiectivele specifice	- însușirea de cunoștințe specifice abilităților de viață în domeniul Inginerie si Management - formarea de deprinderi și abilități de analiză a mediului din domeniul Inginerie si Management în vederea valorificării superioare a oportunităților profesionale - dezvoltarea competențelor care vizează elaborarea unui plan de carieră în domeniul Inginerie si Management

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Materiale didactice suplimentare
1. Abilitățile de viață pentru piața muncii/ Viziunea asupra vieții	<i>Expunerea, conversația, exercițiul, demonstrația, prelegerea</i>	<i>Caietul trainerului, caietul cursantului, prezentare PPT</i>
2. Valori personale. Tipuri de valori	<i>Expunerea, conversația, exercițiul, demonstrația, prelegerea</i>	<i>Caietul trainerului, caietul cursantului, prezentare PPT</i>
3. Managementul stresului	<i>Expunerea, conversația, exercițiul, demonstrația, prelegerea</i>	<i>Caietul trainerului, caietul cursantului, prezentare PPT</i>
4. Mintea conștientă	<i>Expunerea, conversația, exercițiul, demonstrația, prelegerea</i>	<i>Caietul trainerului, caietul cursantului, prezentare PPT</i>
5. Comunicare nonvioletă	<i>Expunerea, conversația, exercițiul, demonstrația, prelegerea</i>	<i>Caietul trainerului, caietul cursantului, prezentare PPT</i>

6. Disciplina	<i>Expunerea, conversația, exercițiul, demonstrația, prelegerea</i>	<i>Caietul trainerului, caietul cursantului, prezentare PPT</i>
7. Plan de acțiune pentru dezvoltarea abilităților de viață pentru piața muncii	<i>Exercițiul, dezbateră, studiul de caz</i>	<i>Caietul trainerului, caietul cursantului, prezentare PPT</i>

Bibliografie obligatorie:

Suport de curs **ABILITĂȚI DE VIAȚĂ**, format e-learning, disponibil pe platforma Universității din Oradea la adresa <https://e.uoradea.ro/course/index.php?categoryid=162>, elaborat în cadrul proiectului **Antreprenor pentru viitor** cod 124167, Beneficiar: Universitatea din Oradea, Partener: Corporative Consulting SRL, Valoare totală eligibilă: 7.282.442,22 lei, Perioada de implementare: 24.05.2019 - 23.05.2021, proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020, <https://antrev.uoradea.ro>.

Bibliografie suplimentară:

1. Ken Robinson, **„Școli creative”**, Editura Publica, București, 2015
2. Joe Dispenza, **„Antrenează-ți creierul!”**, Editura Curtea Veche, București, 2019
3. D. David și autorii, **„Intervenție cognitiv-comportamentală”**, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2000
4. D. David, **„Tratat de psihoterapii Cognitive și Comportamentale”**, Editura Polirom, București, 2006
5. M. Marian, M. Drugaș, G. Roșeanu, **„Perspective psihologice asupra sănătății și bolii”**, Editura Univ. din Oradea, Oradea, 2005
6. W. Dryden, R. GiGiuseppe, **„Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală”**, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2003
7. Patricia Jennings, **„Mindfulness pentru profesori”**, Editura Herald, București, 2017
8. M. Rosenberg, **„Adevărata educație pentru o viață împlinită”**, București, Elena Francisc Publishing, 2003
9. M. Rosenberg, **„Nonviolent Communication, a language of life”**, 2nd edition, PuddleDancer Press, Encinitas, CA, 2003
10. Stephen Covey, **„Eficiența în 7 trepte”**, Editura Alfa, București, 2009
11. Ken Mogi, **„Mica enciclopedie Ikigai, metoda japoneză de descoperire a scopului în viață”**, Editura Litera, București, 2018
12. Vishen Lakhiani, **„Codul pentru o minte extraordinară”**, Editura Lifestyle publishing, București, 2017
13. Tal Ben Shahar, **„Happier”**, McGraw Hill Professional, 2008
14. Daniel McGinn, **„Psyched Up – how the science of mental preparation can help ou succeed”**, 2018, Penguin Random House LLC, New York, 2018
15. W. Dryden, R. GiGiuseppe, **„Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală”**, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2003
16. S. C. Hayes, S. Smith, **„Get out of your mind and into your life”**, Oakland, New Harbinger Publications, 2005
17. S. Hayes, S. Smith, **„Noua terapie prin acceptare și angajament”**, Polirom, București, 2013
18. Thich Nhat Hanh, **„Peace is every step”**, Bantam Books, New York, 1992
19. Suzy Reading, **„Stand tall like a mountain”**, Octopus Publishing, London, 2019
20. Dr. Shanida Nataraja, **„Blissful Brain: Neuroscience and Proof of the Power of Meditation”**, 2012
21. Brian Tracy - **One day MBA - Radiografia completă a afacerii tale** - curs
22. Walter Mischel, **„Testul bezelei”**, Editura Curtea Veche, București, 2014
23. Gaspar Gyorgy, **„Mindfulness urban”**, Editura Curtea Veche, București, 2018

24. Napoleon Hill, “ <i>De la idee la bani</i> ”, Editura Curtea Veche, București, 2013		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Domeniile echilibrului	<i>Exercițiul, dezbaterea, studiul de caz</i>	<i>Caietul trainerului, Caietul cursantului, Fișe de lucru, Studii de caz specifice domeniului Ingineria Sistemelor</i>
2. Definește-ți valorile!	<i>Exercițiul, dezbaterea, studiul de caz</i>	<i>Caietul trainerului, Caietul cursantului, Fișe de lucru, Studii de caz specifice domeniului Ingineria Sistemelor</i>
3. Aplicare chestionar COHEN – WILLIAMSON	<i>Exercițiul, dezbaterea, studiul de caz</i>	<i>Caietul trainerului, Caietul cursantului, Fișe de lucru, Studii de caz specifice domeniului Ingineria Sistemelor</i>
4. Exerciții pentru mintea conștientă	<i>Exercițiul, dezbaterea, studiul de caz</i>	<i>Caietul trainerului, Caietul cursantului, Fișe de lucru, Studii de caz specifice domeniului Ingineria Sistemelor</i>
5. Exerciții de comunicare nonviolentă	<i>Exercițiul, dezbaterea, studiul de caz</i>	<i>Caietul trainerului, Caietul cursantului, Fișe de lucru, Studii de caz specifice domeniului Ingineria Sistemelor</i>
6. Exercițiu	<i>Exercițiul, dezbaterea, studiul de caz</i>	<i>Caietul trainerului, Caietul cursantului, Fișe de lucru, Studii de caz specifice domeniului Ingineria Sistemelor</i>
7. Plan de acțiune pentru dezvoltarea abilităților de viață pentru piața muncii	<i>Exercițiul, dezbaterea, studiul de caz</i>	<i>Caietul trainerului, Caietul cursantului, Fișe de lucru, Studii de caz specifice domeniului Ingineria Sistemelor</i>
Bibliografie obligatorie: Suport de curs ABILITĂȚI DE VIAȚĂ , format e-learning, disponibil pe platforma Universității din Oradea la adresa https://e.uoradea.ro/course/index.php?categoryid=162 , elaborat în cadrul proiectului Antreprenor pentru viitor cod 124167, Beneficiar: Universitatea din Oradea, Partener: Corporative Consulting SRL, Valoare totală eligibilă: 7.282.442,22 lei, Perioada de implementare: 24.05.2019 - 23.05.2021, proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020, https://antrev.uoradea.ro . Bibliografie suplimentară: 1. Ken Robinson, “<i>Școli creative</i>”, Editura Publica, București, 2015 2. Joe Dispenza, “<i>Antrenează-ți creierul!</i>”, Editura Curtea Veche, București, 2019 3. D. David și autorii, “<i>Intervenție cognitiv-comportamentală</i>”, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2000 4. D. David, “<i>Tratat de psihoterapii Cognitive și Comportamentale</i>”, Editura Polirom, București, 2006 5. M. Marian, M. Drugaș, G. Roșeanu, “<i>Perspective psihologice asupra sănătății și bolii</i>”, Editura Univ. din Oradea, Oradea, 2005 6. W. Dryden, R. GiGiuseppe, “<i>Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală</i>”, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2003		

7. Patricia Jennings, "*Mindfulness pentru profesori*", Editura Herald, București, 2017
8. M. Rosenberg, "*Adevărata educație pentru o viață împlinită*", București, Elena Francisc Publishing, 2003
9. M. Rosenberg, "*Nonviolent Communication, a language of life*", 2nd edition, PuddleDancer Press, Encinitas, CA, 2003
10. Stephen Covey, "*Eficiența în 7 trepte*", Editura Alfa, București, 2009
11. Ken Mogi, "*Mica enciclopedie Ikigai, metoda japoneză de descoperire a scopului în viață*", Editura Litera, București, 2018
12. Vishen Lakhiani, "*Codul pentru o minte extraordinară*", Editura Lifestyle publishing, București, 2017
13. Tal Ben Shahar, "*Happier*", McGraw Hill Professional, 2008
14. Daniel McGinn, "*Psyched Up – how the science of mental preparation can help you succeed*", 2018, Penguin Random House LLC, New York, 2018
15. W. Dryden, R. GiGiuseppe, "*Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală*", Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2003
16. S. C. Hayes, S. Smith, "*Get out of your mind and into your life*", Oakland, New Harbinger Publications, 2005
17. S. Hayes, S. Smith, "*Noua terapie prin acceptare și angajament*", Polirom, București, 2013
18. Thich Nhat Hanh, "*Peace is every step*", Bantam Books, New York, 1992
19. Suzy Reading, "*Stand tall like a mountain*", Octopus Publishing, London, 2019
20. Dr. Shanida Nataraja, "*Blissful Brain: Neuroscience and Proof of the Power of Meditation*", 2012
21. Brian Tracy - *One day MBA - Radiografia completă a afacerii tale* - curs
22. Walter Mischel, "*Testul bezelei*", Editura Curtea Veche, București, 2014
23. Gaspar Gyorgy, "*Mindfulness urban*", Editura Curtea Veche, București, 2018
24. Napoleon Hill, "*De la idee la bani*", Editura Curtea Veche, București, 2013

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

- Conținutul acestei discipline a fost alcătuit prin raportare la curricula altor universități din țară și străinătate ținând cont de cerințele mediului economic și reprezentanților angajatorilor potențiali ai absolvenților domeniului de studiu Inginerie și Management
- Având în vedere așteptările reprezentanților comunității academice și a angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului de studiu legate de formarea de competențe de asumare a comportamentelor antreprenoriale/profesionale responsabile, conținuturile disciplinei au fost elaborate de un colectiv de autori în cadrul proiectului "*Antreprenor pentru viitor*", cod 124167, Beneficiar: Universitatea din Oradea, Partener: Corporative Consulting SRL, Valoare totală eligibilă: 7.282.442,22 lei, Perioada de implementare: 24.05.2019 - 23.05.2021, proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020, <https://antrev.uoradea.ro>.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea și înțelegerea metodelor, tehnicilor și instrumentelor specificabilităților de viață din domeniul Ingineria Sistemelor; Explicarea și interpretarea fenomenelor și		

	proceselor specific abilităților de viață din domeniul Ingineria Sistemelor; Realizarea de conexiuni între cunoștințele teoretice și cele practice.	Examen scris	50%
10.5 Seminar/proiecte	Realizarea importanței pe care o au studiile de caz și prezentările libere, precum și cercetările aplicative în formarea gândirii practice; Însușirea și înțelegerea conceptelor, metodelor, tehnicilor și instrumentelor specifice abilităților de viață din domeniul Inginerie si Management, prezentate la curs; Capacitatea de a elabora și prezenta un plan de carieră în domeniul Inginerie si Management	Verificare și evaluare pe parcurs	50%
10.6 Laborator			
10.8 Standard minim de performanță:			
Scrierea unui plan de carieră având o structură minimă de bază, în care se regăsesc elementele strict necesare specifice domeniului de studiu Ingineria Sistemelor			
Notă:			
• pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci) • notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece).			

Data completării

02.09.2025

Semnătura titularului de curs + seminar

Conf.univ.dr.ing.ec. Măgdoiș Liliana Doina

lcroiu@uoradea.ro

Data avizării în departament

18.09.2025

Semnătura directorului de departament

Prof.univ.dr.ing. Helga Silaghi

e-mail: hsilaghi@uoradea.ro

Data avizării în Consiliul facultății

25.09.2025

Semnătură Decan

Conf.univ.dr.ing. Gergely Eugen Ioan

egergely@uoradea.ro