

Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți
Facultatea de psihologie și asistență socială

Aprobat
la ședința Catedrei de
psihologie și asistență socială
din 26.06.2012

proces verbal nr. 12
Șef de catedră: Silvia Briceag, dr., conf univ
Recenzent: Silvia Briceag, dr., conf univ

CURRICULUM

Cursul universitar

Consilierea psihologică

Anul universitar 2011-2012

Informații despre titularul de curs:

Nume: Maria Lazo

Titlu științific : asist.univ.

Informații de contact:e-mail :lazoeliza@yahoo.com

Orar consultații: Miercuri , 14.00-15.30

1. Repartizarea orelor conform planului de studii

Denumirea disciplinei/specialitatea			Bazele investigației științifice Specialitatea Psihologie					
Forma de învățământ	sem	Nr. credite	Total ore		Ore prelegeri	Ore seminare	Ore laborator	Forma evaluare
			auditoriale	St.ind.dir.				
Cu frecvență la zi	4		90	45	45	45	-	examen

2.Descrierea disciplinei:

a) Locul si rolul disciplinei în contextul concepției formării specialistului

Cursul “Consilierea psihologică” se referă la blocul de discipline de specialitate pentru studenții cu calificativul “Licențiat în psihologie”, studii cu frecvență la zi. În cadrul cursului studenții însușesc un sistem de cunoștințe teoretice vizînd obiectivele, stadiile consilierii, metodele și tehnicile de consiliere a clientului, condițiile de promovare a consilierii. Deosebit de valorificată este dezvoltarea abilităților de promovare a ședințelor de consiliere.

b) Competențe dobîndite:

Cunoaștere și înțelegere (*cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei*)

- Înțelege rolul disciplinei „ Consiliere psihologică” în propria formare profesională;
- Recunoaște diferențele și interferențele între consiliere psihologică și psihoterapie;
- Cunoaște tipurile de consiliere psihologică;
- Înțelege funcțiile consilierului;
- Cunoaște abilitățile fundamentale de consiliere;
- Înțelege condițiile de bază ale relațiilor de consiliere;
- Cunoaște procesul de consiliere;
- Cunoaște aspectele etice și dilemele în consiliere;
- Cunoaște tehnici specifice de consiliere.

Explicare și interpretare (*explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei*)

- Diferențiază, cunoaște, apreciază și interpretează corect manifestările comportamentale și emoționale ale clientului;
- Argumentează modalitățile de intersectare dintre tipurile și nivelurile consilierii ;
- Interpretează și argumentează modul de monitorizare în consiliere ;
- Explică modalitatea de îmbunătățirea regulilor clienților;
- Explică modalitatea de îmbunătățirea percepțiilor clienților;

- Explică modalitatea de îmbunătățirea limbajului intern al clienților;
- Explică modalitatea de negociere a temei pentru acasă.

Instrumental – aplicative (*proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare*)

- Aplică metode și tehnici adecvate de consiliere psihologică;
- Proiectează strategii de începerea și structurarea ședinței de consiliere;
- Proiectează strategii de conducerea ședințelor de consiliere;
- Aplică tehnici de terminarea consilierii.

Atitudinale (*manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională*)

- Dezvoltă o atitudine responsabilă față de client, mediul social apropiat;
- Respectă diferențele de vîrstă, gen, religie, cultură, orientare sexuală în procesul consilierii psihologice;
- Dezvoltă toleranță, empatie, creativitate, sensibilitate și adaptare socială;
- Respectă strict normele etice în activitatea profesională de psiholog și se angajează continuu în dezvoltarea personală și profesională.

c) Conținutul cursului:

Delimitări conceptuale. Tipuri de consiliere psihologică. Diferențe și interferențe între consiliere psihologică și psihoterapie. Funcțiile consilierului. Abilitățile fundamentale de consiliere. Relația de consiliere. Procesul de consiliere. Aspecte etice și dileme în consiliere. Înțelegerea cadrului intern de referință al clientului. Reformularea și reflectarea sentimentelor clientului. Începutul și structurarea a ședințelor. Tipuri de întrebări. Adresarea întrebărilor. Monitorizarea în consiliere. Facilitarea rezolvării de probleme. Instruire, demonstrare și repetiție. Îmbunătățirea limbajului intern al clienților. Îmbunătățirea regulilor clienților. Îmbunătățirea percepțiilor clienților. Negocierea temei pentru acasă. Conducerea ședințelor de mijloc. Terminarea consilierii.

d) Strategii didactice :

Curs: expunerea, exemplul demonstrativ, dezbateri, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată

Seminar: dezbateri, clarificare conceptuală, activități de grup, descoperire dirijată, sinteza cunoștințelor, jocul de rol.

4. Distribuirea modulară a cursului

N/o	Unitățile tematice ale cursului	Nr. de ore 45/45			
		Frecvență la zi			
		Prelegeri		Seminare	
	Tema conform planului (puncte de reper, aplicații practice p/u seminare)	Aud.	Lucr. Indiv	Aud.	Lucr. Indiv
		45	45	45	45
1.	ACTIVITATEA DE CONSILIERE REPERE TEORETICE GENERALE • Delimitări conceptuale • Tipuri de consiliere psihologică • Diferențe și interferențe între consiliere psihologică și psihoterapie • Funcțiile consilierului <i>Aplicații practice:</i> <i>Elabotați o carte de vizită a cabinetului individual de consiliere.</i>	4		4	
2.	<u>Abilitățile fundamentale de consiliere</u> • Abilități de comunicare și acțiune • Abilități mentale • Sentimente și reacții fizice <i>Aplicații practice:</i> <i>Scrieți un eseu la afirmația Regulile nerealiste ale oamenilor îi fac să adreseze cerințe iraționale lor înșile, celorlalți și mediului</i>	2		2	
3.	<u>Relația de consiliere</u> • Dimensiuni ale relațiilor de consiliere • Condiții de bază ale relațiilor de consiliere (empatia, privirea pozitivă necondiționată, congruența) • Procese și pattern-uri de comunicare • Relația de colaborare <i>Aplicații practice:</i> <i>Scrieți 5 pattern-uri de comunicare productivă care facilitează procesul de consiliere</i>	2		2	
4.	<u>Procesul de consiliere</u> Modelul de consiliere: ✓ Stadiul I Stadiul relaționării ✓ Stadiul II Stadiul Înțelegerii ✓ Stadiul III Stadiul schimbării <i>Aplicații practice:</i> <i>Elaborați dialogul dintre client și consilier la un</i>	2		2	

5.	<i>stadiu</i> <u>Aspecte etice și dileme în consiliere</u> • Competența consilierului • Autonomia clientului • Confidențialitatea • Protejarea clientului. • Modelul Bond de rezolvare a problemelor etice <i>Aplicații practice:</i> <i>Elaborați profilul unui consilier</i>	4		4	
6.	TEHNICI SPECIFICE DE CONSILIERE <u>Înțelegerea cadrului intern de referință al clientului</u> • Abilitatea de a asculta activ • Atitudinea de respect și acceptare • Exemple de răspunsuri ale consilierului din cadrele interne și externe de referință <i>Aplicații practice</i> <i>Privind la televizor (emisiuni) înregistrați observările în care interviatorii răspund din cadrul de referință intern al interviuatului. Monitorizați-vă și înregistrați-vă, timp de o zi, momentele în care le răspundeți vorbitorilor din propriul cadru de referință sau din cadrul lor de referință folosind o tabelă.</i>	2		2	
7.	<u>Reformularea și reflectarea sentimentelor clientului</u> • Tehnici de reformulare: ✓ Reformularea – reflectare ✓ Reformularea ca inversare a raportului figură-fond ✓ Reformularea-clarificare • Tehnici de reflectare a sentimentelor ✓ Funcțiile reflectării sentimentelor ✓ Sursele reflectării sentimentelor <i>Aplicații practice</i> <i>Lucrând în pereche, fiecare partener îi redă în scris celuilalt 10 afirmații, acestea parafrazează afirmațiile</i>	4		4	
8.	<u>Începutul și structurarea ședințelor de consiliere</u> • Tehnici de structurare • Abilități de începere și de structurare a ședințelor • Caracteristicile unui scop bine definit ✓ în termenii acțiunii; ✓ în termenii ”aici și acum”;	4		4	

	✓ cît mai specific posibil; ✓ în domeniul controlat de client <i>Aplicatii practice</i> <i>Elaborarea unui dialog dintre client și consilier în care se stabilește scopul consilierii</i>				
9.	<u>Tipuri de întrebări. Adresarea întrebărilor</u> • Întrebări despre sentimente și reacții fizice • Întrebări privind modul de gândire • Întrebări privind comunicările și acțiunile • Împletirea ascultării active cu întrebări <i>Aplicatii practice</i> <i>Elaborați un set de cîte 5 întrebări care ar: sonda sentimentele și reacțiile fizice ale clienților; sonda gândirea clienților; sonda comunicările și acțiunile clienților.</i>	2		2	
10.	<u>Monitorizare în cadrul consilierii</u> • Monitorizarea sentimentelor și a reacțiilor fizice • Monitorizarea gândirii • Monitorizarea comunicării și acțiunilor • Asistarea clienților în monitorizare <i>Aplicatii practice</i> <i>Elaborați un tabel în care veți consemna: 10 situații din viață și cum ați comunicat pe 3 categorii:</i> <i>1. Mesaje verbale, 2. Mesaje vocale; 3. Mesaje corporale</i>	2		2	
11.	<u>Facilitarea rezolvării de probleme</u> • Clarificarea obiectivelor; întrebări pentru clarificarea obiectivelor • Generarea și explorarea opțiunilor • Asistarea planificării. Exemplu de plan <i>Aplicatii practice</i> <i>Elaborați propriul exemplu de plan</i>	2		2	
12.	<u>Instruire, demonstrare și repetiție</u> • Instruirea centrată pe client • Demonstrarea (direct, înregistrată, vizualizată, scrisă, tehnicile demonstrative) • Repetiția • Exemple de demonstrare, repetiție și instruire <i>Aplicatii practice</i> <i>Înregistrați audio/video lucrul în tandem cu un partener, unul dintre voi jucând rolul persoanei care acordă sprijin și celălalt, rolul clientului. Clientul și consilierul poartă o discuție pentru a alege o anumită comunicare pe care clientul</i>	2		2	

	<i>dorește să o îmbunătățească.</i>				
13.	<u>Îmbunătățirea limbajului intern al clienților</u> • Limbajul intern negativ • Limbajul intern productiv • Limbajul intern de instruire • Limbajul intern afirmativ • Combinarea tuturor abilităților de limbaj intern <i>Aplicatii practice</i> <i>Elaborați 10 exemple de limbaj intern de liniștire și calmare</i>	2		2	
14.	<u>Îmbunătățirea regulilor clienților</u> • Detectarea regulilor exigente • Expunerea de reguli preferențiale • Asistarea unui client în îmbunătățirea unei reguli <i>Aplicatii practice</i> <i>Elaborați consecințele sentimentelor negative, reacțiilor fizice negative și a comunicării/acțiunii negative ale regulii exigente ale clientului nostru "Trebuie să obțin nota 10"</i>	2		2	
15.	<u>Îmbunătățirea percepțiilor clienților</u> • Perceperea și interpretarea • Extragerea și identificarea percepțiilor automate • Verificarea acurateții percepțiilor • Exemplu de verificare a acurateții unei percepții <i>Aplicatii practice</i> <i>Scrieți exemple ale diferenței dintre fapt și deducție</i> <i>Scrieți exemple de percepții automate posibil incorecte privind situațiile din ultimele săptămâni</i>	2		2	
16.	<u>Negocierea temei pentru acasă</u> • Îndrumări pentru sporirea compliancei clientului privind temele pentru acasă • Formate pentru temele pentru acasă • Identificarea suportului și a resurselor <i>Aplicatii practice</i> <i>Construiți propriile formate de teme</i>	2		2	
17.	<u>Conducerea ședințelor de mijloc</u> • Fazele ședințelor de consiliere • Faza de pregătire • Faza de început • Faza de mijloc • Faza de încheiere	2		2	

18.	<i>Aplicatii practice</i> <i>Elaborați exemple de formulări pentru fazele de mijloc și de sfârșit.</i> <u>Terminarea consilierii</u> • Formate pentru terminarea consilierii • Terminare fixă • Terminare deschisă • Terminarea treptată. • Terminarea cu ședință/e de sprijin • Programarea unui contact ulterior după terminare • Asistarea menținerii schimbării <i>Aplicatii practice</i> <i>Elaborați exemple de afirmații de tranziție în vederea terminării consilierii.</i>	3		3	
-----	---	---	--	---	--

Bibliografie selectivă:

1. Susan Shopland; Pearl S. Berman. Exerciții de interviu și diagnostic pentru dezvoltarea abilităților clinice și de consiliere. Disponibil pe Internet
<http://ro.scribd.com/eustache3curaj/d/49143933-Exercitii-de-Interviu-Si-Diagnostic-Pentru-Dezvoltarea-Abilitatilor-Clinice-Si-de-Consiliere2>
 2. David, Daniel. Psihologie clinică și psihoterapie : Fundamente. Iași: Ed. Polirom, 2006. ISBN 973-681-917-5; 978-973-681-917-9
 3. Dafinoiu, Ion. Psihoterapii scurte : Strategii, metode, tehnici. Iași: Ed. Polirom, 2005. ISBN 973-681-777-6
 4. Dafinoiu, Ion. Elemente de psihoterapie integrativă. Iași: Ed. Polirom, 2007. ISBN 978-973-46-0843-0
 5. Ghica, Vasile. Ghid de consiliere și orientare școlară. Iași: Polirom, 1998.- 220 p.
 6. Holdevici, Irina. Psihoterapia de scurtă durată. București: Ed. Dual Tech, 2004. ISBN 973-85526-0-5
 7. Ionescu, G. Psihoterapie. București: Ed. Științifică , 1990. ISBN 973-29-0216-7
 8. Rusnac, Svetlana. Consilierea psihologică în grup : Forme și metode . ULIM, Dep. Psihologie și Asistență Socială, Inst. de Formare și Cercetare în Consiliere Psihologică și Psihoterapie; Ed: ULIM, Chișinău, 2005. ISBN: 9975-934-52-8
- Articole:
9. Buruian, Rodica. Atribute definitorii ale consilierii psihologice. Revista de psihologie : Ser. nouă Vol nr.: 2001, Nr.3-4, P.195-203

10. Dudeanu, Cornelia; Popovici, Carmen. Consilierea psihologică la adolescenți. Revista de psihologie : Ser. nouă Vol nr.: 2003, Nr.1-2, P.91-100
11. Iordan, Alexandru D. Tehnici de consiliere psihologică. Revista de psihologie : Ser. nouă Vol nr.: 2006, Nr.1-2, P.89-102
12. Klein, M. Consilierea în familie. Revista de pedagogie; Vol nr.: 1997, Nr.1-12, P.288-292
13. Popovici, Carmen. Unele probleme privind relația terapeutică. Revista de psihologie : Ser. nouă Vol nr.: 2002, Nr.1-2, P.121-129
14. Адлер, Альфред Практика и теория индивидуальной психологии : Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей. М. : НПО «Прагма», 1993ю- 175 с.
15. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия.- Л., 1990.
16. Хазанова М.А. Феномен принятия в психологическом консультировании /Вопросы психологии, 1993, N2, с. 49.

6. Lucrul individual dirijat

Тimpul total (ore pe semestru) al activ ităților de studiu individual dirijat pretinse studentului			
1. Descifrarea și studiul notițelor de curs	2 ore	8. Pregătire prezentări orale Prezentarea în fața colegilor a sintezelor, proiectelor, discutarea tehnicilor care urmează a fi aplicate	5 ore
2. Studiu după manual, suport de curs	3 ore	9. Pregătire examinare finală	3 ore
3. Studiul bibliografiei minimale indicate	5 ore	10. Consultații Sprijinirea și consultarea studentului în activitățile individuale pe care trebuie să le prezinte colegilor.	2 ore
4. Documentare suplimentară în bibliotecă Căutarea literaturii suplimentare celei recomandate pentru orele de seminar	4 ore	11. Documentare pe teren	5 ore
5. Activitate specifică de pregătire Seminar și/sau laborator	12 ore	12. Documentare pe INTERNET	10 ore
6. Realizare teme, referate, eseuri, traduceri etc. Sedınțele video de antrenare a	10 ore	13. Alte activități -realizarea analizelor SWOD a înregistrărilor video	10 ore

abilităților de consilier			
7. Pregătire lucrări de control	2 ore	14. Alte activități Realizarea activităților care apar în mersul lucrurilor ne fiind planificate pe motive că intervine informație nouă.	2 ore
TOTAL ore studiu individual (pe semestru) = 75 ore			

7.Evaluare:(forma,formula,exigente regulament,chestionar pentru proba evaluare finala, tematica tezelor de an)

Forma de evaluare-examen oral ,formula :media evaluarii curente/0,6+ nota ex /0,4=nota finală .

Cestionar evaluare finală

1. Definiți ce este consilierea psihologică și cui îi este adresată.
2. Enumerați tipurile de consiliere psihologică
3. Elucidați asemănările și deosebirile între consiliere psihologică și psihoterapie.
4. Enumerați etapele unui proces de consiliere
5. Specificați în ce constă funcțiile consilierului
6. Expuneți abilitățile fundamentale de consiliere
7. Constatați condițiile de bază ale relațiilor de consiliere
8. Specificați rolul relației de colaborare
9. Caracterizați Stadiul I - Stadiul relaționării al procesului de consiliere
10. Caracterizați Stadiul II - Stadiul înțelegerii al procesului de consiliere
11. Caracterizați Stadiul III- Stadiul schimbării al procesului de consiliere
12. Menționați aspectele etice în consiliere
13. Menționați dilemele în consiliere
14. Specificați în ce constă înțelegerea cadrului intern de referință al clientului
15. Enumerați tipurile de reformulare și da-ți exemple
16. Expuneți în ce constă reflectarea sentimentelor oferind și câteva exemple
17. Descrieți începutul ședinței de consiliere și structurarea acesteia
18. Caracterizați în consiliere scopul bine definit - în maniera pozitivă ; în termenii acțiunii și exemplificați printr-un dialog dintre consilier și client și exemplificați printr-un dialog dintre consilier și client .

19. Caracterizați în consiliere scopul bine definit în - termenii ”aici și acum”; cât mai specific posibil; în domeniul controlat de client și exemplificați printr-un dialog dintre consilier și client.
20. Caracterizați tipurile de întrebări
21. Prezentați în ce constă monitorizarea sentimentelor și a reacțiilor fizice
22. Prezentați în ce constă monitorizarea gândirii
23. Prezentați în ce constă monitorizarea comunicării și acțiunilor
24. Cum se clarifică obiectivele și explorarea opțiunilor spre rezolvarea problemei?
25. Care este rolul tehnicii de instruire, demonstrare și repetiției în consilierea psihologică
26. Prezentați limbajul intern negativ al clienților
27. Prezentați limbajul intern productiv al clienților
28. Prezentați limbajul intern de instruire al clienților
29. Prezentați limbajul intern afirmativ al clienților
30. Cum se produce îmbunătățirea regulilor clienților?
31. În ce constă extragerea și identificarea percepțiilor automate
32. Prezentați îndrumări pentru sporirea complianței clientului privind temele pentru acasă
33. Prezentați formate pentru temele pentru acasă
34. Cum identificăm suportul și a resursele clientului pentru realizarea temelor de acasă?
35. Descrieți faza de pregătire pentru ședințe
36. Specificați faza de început a consilierii
37. Prezentați în ce constă faza de mijloc a consilierii
38. Descrieți faza de încheiere a ședinței de consiliere
39. Expuneți formate pentru terminarea consilierii
40. Specificați în ce constă terminarea fixă a consilierii
41. Specificați în ce constă terminarea deschisă a consilierii
42. Specificați în ce constă terminarea treptată a consilierii
43. Specificați în ce constă terminarea cu ședință/e de sprijin
44. Cum facem programarea unui contact ulterior după terminare
45. În calitate de consilier cum asistăm la menținerea schimbării clientului