

**Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți  
Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte  
Catedra de psihologie**

**CURRICULUM**

la unitatea de curs

**Consilierea psihologică**

(denumirea unității de curs)

**Ciclul I - studii superioare de licență**

**Codul și denumirea domeniului general de studii:** 031 Științe sociale și comportamentale

**Codul și denumirea specialității:** 0313.1 Psihologie

**Forma de învățământ:** Învățământ cu frecvență

***Autor:***

***Asistent univ., Corcevoi Maria***

(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)

---

*(semnătura)*

**BALȚI, 2018**

Discutat și aprobat la ședința Catedrei de psihologie  
Procesul-verbal nr. 7 din 27.02.18  
Șefa Catedrei de psihologie \_\_\_\_\_

*(semnătura)*

Conf.univ., dr., Silvia Briceag  
*(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)*

Discutat și aprobat la ședința Consiliului Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,  
Procesul-verbal nr. 6 din 01.03.2018

Decanul Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte  
\_\_\_\_\_ Conf.univ., dr., Lora Ciobanu

*(semnătura)*

*(titlu didactic, titlu științific Prenume NUME)*

### 1. Informații de identificare a cursului

**Facultatea:** de Științe ale Educației, Psihologie și Arte

**Catedra de psihologie**

**Domeniul general de studii:** 031 Științe sociale și comportamentale

**Domeniul de formare profesională la ciclul I/II:** Psihologie

**Denumirea specialității / programului de master:** Psihologie

### Administrarea unității de curs Consilierea psihologică

*(denumirea unității de curs)*

Codul unității de curs / modulului	Credite ECTS	Total ore	Repartizarea Orelor				Forma de evaluare	Limba de predare
			curs	seminarii	laborator	studiu individual		
S.04.O.129	5	150	30	45	-	75	ex	rom

**Anul de studii și semestrul în care se studiază:** anul II, semestrul 4

**Statutul:** disciplină obligatorie

### 2. Integrarea cursului în programul de studii

Consilierea psihologică se constituie ca disciplină de specialitate, care întregeste pregătirea profesională a studenților la specialitatea Psihologie, studii cu frecvență la zi. Disciplina urmărește atât familiarizarea studenților cu conceptele cheie ale consilierii, cu metodele și tehnicile utilizate, cât și dezvoltarea abilităților comunicaționale, emoționale și comportamentale pentru munca de consilier, dar, și care țin de dezvoltarea personală, de formarea propriu-zisă pentru practicarea acestei profesii cu succes.

### 3. Competențe prealabile

Pentru a studia acest curs studenții trebuie să posede competențe de evaluarea psihologică, de cunoașterea particularităților individuale tipologice, abordarea individuală și diferențiată a particularităților de vârstă.

### 4. Competențe dezvoltate în cadrul cursului

**CP1.** Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihologiei și utilizarea acestora în comunicarea profesională.

**CP2.** Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare prin abilități de control și inovație în domeniul psihologiei.

**CP3.** Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihologie.

**CP4.** Evaluarea psihologică a individului, grupului și organizației.

**CP5.** Proiectarea și realizarea intervențiilor psihologice.

**CP6.** Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei prin valorificarea informațiilor, vizind varii contexte socio-umane și de identitate națională.

**CT1.** Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii și deontologiei profesionale în cadrul propriei strategii de muncă.

**CT2.** Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei.

**CT3.** Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.

## 5. Finalitățile cursului

La finalul studierii disciplinei studentul va fi capabil:

- să înțeleagă rolul consilierii psihologice în realizarea activității profesionale de psiholog.
- să evalueze critică a situațiilor problematice în consilierea psihologică
- să explice și să interpreteze corect în ce constă procesul de consiliere.
- să explice și să aplice corect întrebările și tehnicile specifice de consiliere.
- să proiecteze jocuri de rol pe cazuri specifice de consiliere.
- să explice caracteristicile unui scop bine definit în consilierea psihologică.
- să realizeze o evaluare a situației probleme ale clientului.
- să realizeze interviul centrat pe soluție.
- să dezvolte o atitudine empatică, necondiționată față de client, fundamentată pe noile achiziții ale științei psihologice.
- să înțeleagă cadrul intern de referire al actorilor din câmpul profesional.

## 6. Conținuturi

Tema	Unitatile tematice ale cursului	Nr. de ore 75			
		Studii cu frecvență la zi			
		<i>Prelegeri- 30 ore</i>		<i>Seminare 45 ore</i>	
		Aud.	Sid	Aud.	Sid
<b>Partea I. ÎNTRUDUCERE</b>					
1.	<b>Activitatea de consiliere</b>	4	4	4	4
	1. Delimitări conceptuale 2. Tipuri de consiliere psihologică 3. Diferențe și interferențe între consiliere psihologică și psihoterapie 4. Funcțiile consilierului				

	<i><b>Aplicații practice:</b> Elaborarea unei cărți de vizită a psihologului și a cabinetului individual de consiliere.</i>				
2.	<b>Abilitățile fundamentale de consiliere</b>	2	2	4	4
	1. Abilitatea de a asculta și a înțelege clienții 2. Abilitățile de comunicare și acțiune. 3. Abilități de consiliere în cazuri specifice de consiliere <i><b>Aplicații practice:</b> Prezentarea unui eseu la afirmația: Regulile nerealiste ale oamenilor îi fac să adreseze cerințe iraționale lor, celorlalți și mediului.</i>				
3.	<b>Relația de consiliere</b>	2	2	2	2
	1. Dimensiuni ale relațiilor de consiliere 2. Condiții de bază ale relațiilor de consiliere (empatia, privirea pozitivă necondiționată, congruența) 3. Relația de colaborare <i><b>Aplicații practice:</b> Prezentarea 5 pattern-uri de comunicare productivă ce ar facilita procesul de consiliere</i>				
4	<b>Proiectarea activității de consiliere</b>	2	2	2	2
	1. Etapa relaționării în consiliere 2. Etapa înțelegerii în consiliere 3. Etapa schimbării în consiliere 4. Consilier eficient / neeficient <i><b>Aplicații practice:</b>Elaborarea a 3 dialoguri dintre client și psiholog la cele 3 etape</i>				
<b>Partea a-II. TEHNICI SPECIFICE DE CONSILIERE:</b>					
5	<b>Reformularea și reflectarea sentimentelor clientului</b>	2	2	4	4
	1. Tehnici de reformulare: a) Reformularea – reflectare b) Reformularea ca inversare a raportului figură-fond c) Reformularea-clarificare d) Tehnici de rezumare 2. Tehnici de reflectare a sentimentelor 3. Funcțiile reflectării sentimentelor 4. Sursele reflectării sentimentelor <i><b>Aplicații practice:</b> Reformularea a 10 gânduri (lucrând în pereche, fiecare partener îi redă în scris celuilalt 10 afirmații, după care parafrazează afirmațiile)</i>				
6	<b>Tipuri de întrebări. Adresarea întrebărilor.</b>	2	2	4	4

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Întrebări despre sentimente și reacții fizice</li> <li>2. Întrebări privind modul de gândire</li> <li>3. Întrebări privind comunicările și acțiunile</li> <li>5. Întrebări de profunzime</li> <li>6. Împletirea ascultării active cu întrebări</li> </ol> <p><b>Aplicații practice:</b> Elaborarea unui set a câte 5 întrebări care ar: sonda sentimentele și reacțiile fizice; sonda gândirea; sonda comunicările și acțiunile persoanei aflate în dificultate.</p>				
7.	<b>Monitorizarea în cadrul consilierii psihologice</b>	2	2	2	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Monitorizarea sentimentelor și a reacțiilor fizice</li> <li>2. Monitorizarea gândirii</li> <li>3. Monitorizarea comunicării și acțiunilor</li> <li>4. Asistarea clienților la monitorizare</li> </ol> <p><b>Aplicații practice:</b> Elaborarea un tabel în care veți consemna: 10 situații din viață și cum ați comunicat pe 3 categorii: 1. Mesaje verbale, 2. Mesaje vocale; 3. Mesaje corporale</p>				
8.	<b>Instruire, demonstrare și repetiție</b>	2	2	2	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instruirea centrată pe client</li> <li>2. Demonstrarea (direct, înregistrată, vizualizată, scrisă, tehnicile demonstrative)</li> <li>3. Repetiția</li> <li>4. Exemple de demonstrare, repetiție și instruire</li> </ol> <p><b>Aplicații practice:</b> Proiectarea tehnicilor învățate (înregistrați audio/video lucrul în tandem cu un partener, unul dintre voi jucând rolul consilierului și celălalt, rolul clientului. Aceștia poartă o discuție pentru a alege o anumită comunicare pe care clientul dorește să o îmbunătățească).</p>				
9	<b>Îmbunătățirea limbajului intern al clienților</b>	2	2	2	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limbajul intern negativ și strategii de îmbunătățire</li> <li>2. Limbajul intern productiv și rolul lui</li> <li>3. Limbajul intern de instruire și rolul lui</li> <li>4. Limbajul intern afirmativ și rolul lui</li> </ol> <p><b>Aplicații practice:</b> Elaborarea a 10 exemple de limbaj intern de calmare.</p>				
10	<b>Îmbunătățirea regulilor clienților</b>	2	2	2	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Detectarea regulilor exigente</li> <li>2. Expunerea de reguli preferențiale</li> <li>3. Asistarea unui client în îmbunătățirea unei reguli</li> </ol> <p><b>Aplicații practice:</b> Descrierea consecințelor sentimentelor negative, reacțiilor fizice negative</p>				

	<i>și a comunicării /acțiunii negative ale regulii exigente ale clientului "Trebuie să obțin performanțe"</i>				
11	<b>Îmbunătățirea percepțiilor clienților</b>	2	2	2	2
	1. Perceperea și interpretarea 2. Extragerea și identificarea percepțiilor automate 3. Verificarea acurateței percepțiilor 4. Exemplu de verificare a acurateței unei percepții <i>Aplicații practice: Scrierea de exemple ale diferenței dintre fapt și deducție. Scrierea de exemple de percepții automate posibil incorecte privind situațiile din ultimele săptămâni.</i>				
12	<b>Negocierea temei pentru acasă</b>		2	2	2
	1. Îndrumări pentru sporirea compliancei clientului privind temele pentru acasă 2. Formate pentru temele pentru acasă 3. Identificarea suportului și a resurselor <i>Aplicații practice: Construirea de proprii formate de teme pentru acasă</i>				
13	<b>Fazele ședințelor de consiliere și terminarea consilierii</b>	2	2	4	4
	1. Fazele ședințelor de consiliere a) Faza de pregătire a ședințelor de consiliere b) Faza de început a ședinței de consiliere c) Faza de mijloc a ședinței de consiliere d) Faza de final a ședinței de consiliere 2. Când se termină consilierea psihologică 3. Formate pentru terminarea consilierii psihologice a) Terminarea fixă b) Terminarea deschisă c) Terminarea treptată d) Terminarea cu ședință/e de sprijin 4. Programarea unui contact după terminarea ședințelor de consiliere 5. Asistarea menținerii schimbării 6. Abilități de terminare a procesului de acordare a asistenței psihologice <i>Aplicații practice: Elaborarea de exemple de formulări pentru fazele de mijloc și de sfârșit a ședinței de consiliere. Elaborarea de exemple de afirmații de tranziție în vederea terminării consilierii.</i>				
<b>Partea a-III: UN MODEL DE CONSILIERE PSIHOLOGICĂ:</b>					
14	<b>Model de consiliere centrat pe obiective și soluții.</b>	2	2	5	5
	Caracteristicile unui scop bine definit în				

	<p>consilierea psihologică centrat pe obiective și soluții</p> <p>a. În termenii acțiunii;</p> <p>b. În termenii ”aici și acum”;</p> <p>c. Cît mai specific posibil;</p> <p>d. În domeniul controlat de client.</p> <p><i>Aplicatii practice: Elaborarea unui dialog dintre client și consilier în care se stabilește scopul consilierii.</i></p>				
15	<b>Interviul centrat pe soluție</b>	2	2	4	4
	<p>1. Modalități de construcție a soluțiilor</p> <p>2. Explorarea interviului centrat pe soluție:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dorințe și plîngeri;</li> <li>- Scopul;</li> <li>- De la excepții la soluții;</li> <li>- Soluția ipotetică;</li> <li>- Prescripții terapeutice.</li> </ul> <p><i>Aplicatii practice: Elaborarea unui interviu centrat pe soluție dintre client și consilier în care stabiliți scopul consilierii psihologice.</i></p>				

### 7. Strategii didactice

Expunerea, exemplul demonstrativ, dezbateri, sinteza cunoștințelor, descoperire dirijată, clarificare conceptuală, activități de grup, sinteza cunoștințelor, jocul de rol, evaluare prin prezentări orale, scrise și în format electronic.

### 8. Activități de studiu individual

<b>Timpul total (ore pe semestru)</b> al activităților de <b>studiu individual</b> pretinse studentului				
<i>(completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)</i>				
Descifrarea și studiul notițelor de curs	10	8.	Pregătire prezentări orale	7
Studiu după manual, suport de curs	5	9.	Pregătire examinare finală	7
Studiul bibliografiei minimale indicate	10	10.	Consultații	2
Documentare suplimentară în bibliotecă	10	11.	Documentare pe teren	0
Activitate specifică de pregătire (ore)	12	12.	Documentare pe INTERNET	7
Realizare teme, referate, eseuri, jocuri de rol	5	13		
<b>Total 75 ore</b>				

**9. 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 finala

## 10. Bibliografia

1. Buruian, Rodica. Atribute definatorii ale consilierii psihologice. Revista de psihologie : Ser. nouă Vol nr.: 2001, Nr.3-4, P.195-203
2. Dafinoiu, Ion. Elemente de psihoterapie integrativă. Iași: Ed. Polirom, 2007. ISBN 978-973-46-0843-0
3. Dafinoiu, Ion. Psihoterapii scurte : Strategii, metode, tehnici. Iași: Ed. Polirom, 2005. ISBN 973-681-777-6
4. David, Daniel. Psihologie clinică și psihoterapie : Fundamente. Iași: Ed. Polirom, 2006.
5. Dudeanu, Cornelia; Popovici, Carmen. Consilierea psihologică la adolescenți. Revista de psihologie : Ser. nouă Vol nr.: 2003, Nr.1-2, P.91-100
6. Georgescu Matei. Întroducere în consilierea psihologică. Ed: Fundația România de Măine, 2009. 144. Disponibil pe Internet <http://community-pas.ucoz.ru/ld/0/3/Consilierea-Psi.pdf>
7. Ghica, Vasile. Ghid de consiliere și orientare școlară. Iași: Polirom, 1998.- 220 p.
8. Holdevici, Irina. Psihoterapia de scurtă durată. București: Ed. Dual Tech, 2004. ISBN 973-85526-0-5
9. Ionescu, G. Psihoterapie. București: Ed. Științifică , 1990. ISBN 973-29-0216-7
10. Iordan, Alexandru D. Tehnici de consiliere psihologică. Revista de psihologie : Ser. nouă Vol nr.: 2006, Nr.1-2, P.89-102 ISBN 973-681-917-5; 978-973-681-917-9
11. Klein, M. Consilierea în familie. Revista de pedagogie; Vol nr.: 1997, Nr.1-12, P.288-292
12. Nuță A., Mitrofan I. Consilierea psihologica. Cine, ce si cum? București: Ed. Sper, 2009. 156 p.
13. Popovici, Carmen. Unele probleme privind relația terapeutică. Revista de psihologie : Ser. nouă Vol nr.: 2002, Nr.1-2, P.121-129
14. Richard Nelson Jones (trad. Ruse Clara) Manual de consiliere. Ed Trei, 2009, 312 p.
15. Richard Nelson Jones. Theory and practice of counselling psychology. Publisher: Cassell; n.e. edition,1990. 533 pp.
16. Richard Nelson Jones. Theory and practice of counselling psychology. Publisher: Cassell; n.e. edition,1990. 533 pp.
17. 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
18. 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>
19. Адлер, Альфред Практика и теория индивидуальной психологии : Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей. М. : НПО «Прагма», 1993ю- 175 с.
20. Хазанова М.А. Феномен принятия в психологическом консультировании /Вопросы психологии, 1993, N2, с. 49.
21. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия.- Л., 1990.

## Chestionar 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 psihologică individuale și de grup
5. Specificați în ce constă funcțiile consilierului în consilierea psihologică
6. Expuneți abilitățile fundamentale de consiliere psihologică
7. Specificați abilitățile de consiliere în cazuri specifice de consiliere
8. Descrieți condițiile de bază ale relațiilor de consiliere psihologică
9. Specificați rolul relației de colaborare între consilier și client în consilierea psihologică
10. Caracterizați stadiul I (stadiul relaționării) a procesului de consiliere psihologică
11. Caracterizați stadiul II (stadiul înțelegerii) a procesului de consiliere psihologică
12. Caracterizați stadiul III (stadiul schimbării) a procesului de consiliere psihologică
13. Descrieți pași care trebuie urmați în procesul de consiliere
14. Specificați în ce constă înțelegerea cadrului intern de referință al clientului în consilierea psihologică
15. Enumerați tipurile de reformulare în consilierea psihologică și da-ți exemple
16. Descrieți tehnicile de rezumare în consilierea psihologică
17. Expuneți în ce constă reflectarea sentimentelor în consilierea psihologică oferind și câteva exemple
18. Caracterizați rolul unui scop bine definit (în maniera pozitivă; în termenii acțiunii) în consilierea psihologică
19. Caracterizați rolul unui scop bine definit (termenii "aici și acum"; cât mai specific posibil; în domeniul controlat de client) în consilierea psihologică
20. Prezentați exemple de întrebări care ar sonda sentimentele și reacțiile fizice, comunicările și acțiunile clienților în consilierea psihologică
21. Prezentați și argumentați rolul întrebărilor de profunzime
22. Prezentați în ce constă tehnica de monitorizare a sentimentelor și a reacțiilor fizice a clientului în consilierea psihologică
23. Prezentați în ce constă tehnica de monitorizarea gândirii clientului în consilierea psihologică
24. Prezentați în ce constă tehnica de monitorizare a comunicării și acțiunilor clientului în consilierea psihologică
25. Caracterizați tehnica de instruire a clientului în consilierea psihologică
26. Caracterizați tehnica de demonstrare în lucru cu clientul în consilierea psihologică
27. Caracterizați tehnica repetiției în lucru cu clientul în consilierea psihologică
28. Caracterizați efectul limbajului intern negativ asupra clienților în consilierea psihologică
29. Caracterizați efectul limbajului intern productiv asupra clienților în consilierea psihologică
30. Caracterizați efectul limbajului intern de instruire asupra clienților în consilierea psihologică
31. Caracterizați efectul limbajului intern afirmativ asupra clienților în consilierea psihologică
32. Prezentați în ce constă tehnica îmbunătățirii regulilor clienților în consilierea psihologică
33. Descrieți consecințele regulii exigente ale clientului la nivel de sentimente, reacții fizice și a comunicării/acțiunii acestuia.
34. Prezentați în ce constă tehnica îmbunătățirii percepțiilor clienților în consilierea psihologică

35. Prezentați recomandările pentru sporirea complianței clientului privind temele pentru acasă în consilierea psihologică
36. Prezentați modele ale temelor pentru acasă oferite clienților în consilierea psihologică
37. Descrieți faza de pregătire pentru ședințele de consiliere psihologică
38. Specificați rolul fazei de început a consilierii psihologice .
39. Prezentați în ce constă faza de mijloc a consilierii psihologice .
40. Descrieți faza de încheiere a ședinței de consiliere psihologice cu clientul
41. Expuneți modele pentru terminarea consilierii psihologice cu clientul
42. Explicați cum explorăm interviul centrat pe soluții;
43. Explicați modalitățile de construcție a soluțiilor în consilierea centrată pe obiective și soluții.