



Denumirea programului de studii	Psihodiagnostic și intervenții psihologice în diferite tipuri de organizații
Ciclul	Master
Denumirea cursului	Managementul stresului ocupațional
Facultatea/catedra responsabilă de curs	Psihologie și Psihopedagogie specială / Psihologie
Titular de curs	Viorica Adăscăliță, conf. univ., dr.
Cadre didactice implicate	
e-mail	magicflicker@gmail.com

Codul cursului	Număr de credite ECTS	Anul	Semestrul	Total ore	Total ore	
					contact direct	studiu individual
S.03.L.021	5			150	35	115

Descriere succintă a integrării cursului în programul de studii
<p><i>Managementul stresului ocupațional</i> este cursul la liberă alegere la ciclul II, din cadrul Facultății de Psihologie și Psihopedagogie Specială, din Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chișinău. Disciplina dată relevă specificul activității psihologului în cadrul problemei stresului ocupațional. Cursul abordează probleme de diagnostic și intervenției psihologice, organizațională și individuală, a stresului ocupațional.</p>
Competențe dezvoltate în cadrul cursului
<p>Cunoașterea diferitor abordări teoretice privind stresul și stresul ocupațional. Cunoașterea cauzelor și consecințelor stresului ocupațional. Cunoașterea și aplicarea diferitor metode de psihodiagnostic, în evaluarea stresului ocupațional. Identificarea strategiilor și metodelor eficiente de intervenție psihologică în cazul stresului ocupațional. Utilizarea tehnicilor și metodelor de psihodiagnostic și intervenție psihologică individual și de grup.</p>
Finalități de studii
<p>La finele cursului studenții vor fi capabili:</p> <ul style="list-style-type: none">- să identifice strategie eficientă și metode de psihodiagnostic în stresul ocupațional;- să proiecteze o strategie de intervenție organizațională în stresul ocupațional;- să planifice și să realizeze corect activitățile intervenției individuale a managementului stresului ocupațional;- să-și analizeze competențele personale în procesul de însușire a disciplinei.
Preconții
<p>Însușirea acestui curs este condiționată de parcurgerea și promovarea disciplinelor Psihologia dezvoltării, Psihologia personalității, Psihodiagnoza, Consiliere psihologică, Training psihologic, Psihodiagnostic organizațional</p>
Unități de curs
<p>Stresul și stresul ocupațional – definire și clarificări conceptuale. Cauzele stresului ocupațional. Consecințele stresului ocupațional. Aspecte metodologice ale studierii stresului ocupațional. Intervenții de managementul stresului. Managementul stresului din perspectiva organizațională. Managementul stresului prin abordarea individuală.</p>
Strategii de predare și învățare
<p>În cadrul disciplinei sunt aplicate strategiile interactive, care corespund paradigmei didacticii post-moderne sau curriculare, bazate pe competențe: predare-învățare-evaluare. Sunt aplicate strategiile interactive pentru a asigura dezvoltarea și valorificarea resurselor cognitive, afective și acționale ale studenților.</p>



Strategii de evaluare

Evaluarea formativă a masteranzilor prevede verificarea temelor de acasă, eseurilor, referatelor, proiectelor, aprecierea lucrărilor de evaluare pe parcurs.

Evaluarea finală – examen.

Bibliografie

Obligatorie:

1. Băban, A. – (2005) Psihologia sănătății, Suport de curs Universitatea „Babeș Bolyai”, Cluj – Napoca
2. Blank, R., Schroder, J.P., (2011) Managementul stresului, Editura All, București
3. Brate, A.,(2005), Orientări actuale în studiul stresului ocupațional și perspective ale dezvoltării sănătății în muncă, în Revista de psihologie organizațională, vol. V, Nr.1
4. Cooper, C.L. Dewe, P.L., O, Driscoll, M.P.(2001) Organizațional Stress: A Review and Critique of Theory, Research, and Application, Sage publication, Thousand Oaks
5. Howitt, D., Cramer, D. (2010) Introducere în SPSS pentru psihologie, Editura Polirom, Iași
6. Șova, T. Competența de management al stresului ocupațional – imperativ al formării cadrelor didactice. În: Managementul educațional.
https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/Competenta%20de%20management%20al%20stresului%20ocupational%20%E2%80%93%20imperativ%20al%20formarii%20cadrelor%20didactice.pdf
7. Șova, T. Gestionarea stresului ocupațional în condițiile rezistenței la educație a elevilor.
http://dspace.usarb.md:8080/jspui/bitstream/123456789/2809/1/sova_stres_ocupational.pdf

Opțională:

1. Mercier, S.,Espert, M. P., (2009) Ai grijă singur de sănătatea ta. Alimentație, activități fizice, sexualitate, somn, stres, Editura Niculescu, București.
2. Saunier, E., (2008) Să muncim fără stres, Editura Curtea Veche, București
3. Schreiber, S.S., (2004) Vindecă stresul, anxietatea și depresia fără medicamente și fără psihanaliză, Editura Elena Francisc Publishing, București
4. Schroder, J.,P., (2011) Cum să depășim burnout-ul. Suprasolicitarea emoțională și profesională, Editura ALL, București.
5. Ursu M.,A., (2007) Stresul organizațional- modalități de identificare, studiere, prebenire și combatere, Editura Lumen, București