



## FIȘA DISCIPLINEI

*Consiliere și orientare în carieră*

Anul universitar 2025-2026

### 1. Date despre program

|                                        |                                                   |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea Babeș-Bolyai                        |
| 1.2. Facultatea                        | Sociologie și Asistență Socială                   |
| 1.3. Departamentul                     | Sociologie și Asistență Socială în Limba Maghiară |
| 1.4. Domeniul de studii                | Sociologie                                        |
| 1.5. Ciclu de studii                   | Licență                                           |
| 1.6. Programul de studii / Calificarea | Resurse umane / Licențiat în sociologie           |
| 1.7. Forma de învățământ               | Cu frecvență                                      |

### 2. Date despre disciplină

|                                         |     |                                    |                            |                        |   |                          |  |                |
|-----------------------------------------|-----|------------------------------------|----------------------------|------------------------|---|--------------------------|--|----------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei              |     | Consiliere și orientare în carieră |                            |                        |   | Codul disciplinei        |  | ALM4601        |
| 2.2. Titularul activităților de curs    |     |                                    | Lect. Univ. Dr. VERES Anna |                        |   |                          |  |                |
| 2.3. Titularul activităților de seminar |     |                                    | Lect. Univ. Dr. VERES Anna |                        |   |                          |  |                |
| 2.4. Anul de studiu                     | III | 2.5. Semestrul                     | 6                          | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7. Regimul disciplinei |  | DS/Obligativiu |

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

|                                                                                                        |           |                     |           |                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-----------|----------------------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână                                                                         | <b>4</b>  | din care: 3.2. curs | <b>2</b>  | 3.3. seminar/ laborator/ proiect | <b>2</b>   |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ                                                                | <b>48</b> | din care: 3.5. curs | <b>24</b> | 3.6 seminar/laborator            | <b>24</b>  |
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b> |           |                     |           |                                  | <b>ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)                                       |           |                     |           |                                  | <b>32</b>  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren         |           |                     |           |                                  | <b>20</b>  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                        |           |                     |           |                                  | <b>30</b>  |
| Tutoriat (consiliere profesională)                                                                     |           |                     |           |                                  | <b>15</b>  |
| Examinări                                                                                              |           |                     |           |                                  | <b>5</b>   |
| Alte activități                                                                                        |           |                     |           |                                  | <b>0</b>   |
| <b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>                       |           |                     |           | <b>102</b>                       |            |
| <b>3.8. Total ore pe semestru</b>                                                                      |           |                     |           | <b>150</b>                       |            |
| <b>3.9. Numărul de credite</b>                                                                         |           |                     |           | <b>6</b>                         |            |

### 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, echipament audio-video |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | sală de curs, echipament audio-video |

#### 6.1. Competențele specifice acumulate<sup>1</sup>

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe<br>profesionale/esențiale | <ul style="list-style-type: none"><li>Evaluarea psihologică la nivel individual/de grup/comunitar/societal, prin (RAI) evaluarea caracteristicilor proceselor, rezultatelor, efectelor și impactului evaluărilor psihologice și/sau intervențiilor sau serviciilor/ produselor, sub supervizare.</li><li>În urma evaluărilor se poate decide să se revizuiască procedurile, dacă este necesar, pe parcursul procesului de implementare (evaluare formativă) și la final (evaluare sumativă). Dacă este nevoie, aceasta poate însemna revenirea la secțiunea 1 (analiza nevoilor și stabilirea obiectivelor) și reluarea procesului. (Măsurile de rezultat pot include fiabilitate, validitate, utilitate, impact, câștig, eficacitate etc., în funcție de context și de obiectivele evaluării.)</li></ul> |
| Competențe<br>transversale           | (CF2) Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihologiei, prin (RAI) stabilirea unei alianțe de lucru, adoptarea perspectivei celorlalți și recunoașterea experiențelor acestora, exprimarea propriilor gânduri, contribuții profesionale și împărtășirea de informații cu clienții, alți profesioniști, publicul larg, precum și gestionarea adecvată a granițelor profesionale și personale, sub supervizare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

#### 6.2. Rezultatele învățării

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none"><li>Operează cu constructe teoretice, care sunt clar delimitate de cunoașterea de simț comun, ce sunt valorificate în măsuri psihologice cu caracteristici psihometrice robuste (validitate, fidelitate, sensibilitate, validitate de față s.a.).</li><li>Distinge principalele teorii și modele de comunicare, necesare în relația cu clientul.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Aptitudini | <ul style="list-style-type: none"><li>Colectează și interpretează pertinent datele de evaluare în raport cu criteriile de calitate, etică și obiectivele evaluării, ținând cont de competențele culturale.</li><li>Exprimă o serie de abilități interpersonale (ex.: fluentă verbală, expresivitate emoțională/afectivă, persuasiune, căldură/acceptarea celuilalt, empatie, perspectivare, consistență comportamentală) în relația cu clientul.</li><li>Obține consimțământul informat în împărtășirea informațiilor și contribuțiilor profesionale cu clienții și persoane relevante, ținând cont de statutul/condiția acestora (ex.: părinți).</li><li>Formulează și comunică informații cu caracter profesional într-o manieră adaptată specificului interlocutorului, sub supervizare.</li></ul> |

<sup>1</sup> Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.



|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Responsabilități<br/>și autonomie</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acționează responsabil în relația cu beneficiarul serviciilor psihologice, conform reperelor etice, deontologice și legale relevante.</li> <li>• Demonstrează respect atunci când interacționează cu clienții și alții.</li> <li>• Acționează cu integritate și onestitate cu beneficiarii serviciilor psihologice.</li> <li>• Dovedește reflexivitate, prin disponibilitatea de a reflecta critic, orientat spre ipoteze, și de a aplica raționamente în procesele de luare a deciziilor din demersul psihologic.</li> <li>• Deprinde strategiile de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă, de punctualitate și răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și valorilor codului de etică profesională, pe care le va aplica în relația cu beneficiarul serviciilor psihologice.</li> <li>• Demonstrează deschidere interpersonală în construirea comunicării și relațiilor cu clientul.</li> <li>• Comunică concluzii și recomandări psihologice într-o manieră clară și etică, adaptată audienței, fie că este vorba de profesioniști, clienți sau publicul larg, sub supervizare.</li> <li>• Manifestă onestitate relațională, prin obținerea consimțământului informat, dezvoltarea contractului psihologic, raportarea rezultatelor.</li> <li>• Exprimă o atitudine suportivă, prin furnizarea de feedback relevant, în comunicarea cu clientul.</li> </ul> |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea competențelor de evaluare psihologică la nivel individual, de grup, comunitar și societal, sub supervizare, prin utilizarea metodelor și instrumentelor validate științific.</li> <li>• Dezvoltarea capacității de relaționare și comunicare interpersonală în contexte profesionale din domeniul psihologiei, respectând principiile etice și granițele profesionale.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizarea evaluărilor psihologice prin analiza caracteristicilor proceselor, rezultatelor, efectelor și impactului intervențiilor sau serviciilor/produselor psihologice.</li> <li>• Aplicarea conceptelor de evaluare formativă și sumativă, cu posibilitatea revizuirii și ajustării procedurilor pe parcursul implementării și la finalul acesteia.</li> <li>• Utilizarea criteriilor de validitate, fiabilitate, utilitate, eficacitate și impact în aprecierea rezultatelor evaluării psihologice, în funcție de context și obiective.</li> <li>• Stabilirea și menținerea unei alianțe de lucru eficiente cu clienții și colegii profesioniști, prin empatie, recunoașterea experiențelor celorlalți și exprimarea clară a propriilor contribuții profesionale.</li> <li>• Exersarea abilităților de comunicare și împărtășire a informațiilor cu clienți, specialiști și publicul larg, în condiții de supervizare.</li> <li>• Gestionarea corespunzătoare a granițelor profesionale și personale în activitatea psihologică.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                              | Metode de predare          | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------|
| Introducere în consilierea în carieră. Concepte de bază în consilierea în carieră: munca, cariera, dezvoltarea carierei, consilierea. | Prezentare                 | -          |
| Teorii ale consilierii în carieră și aplicarea lor practică: teoria lui D. Super                                                      | Prezentare, problematizare |            |



|                                                                                                                                                            |                            |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| Teorii ale consilierii în carieră și aplicarea lor practică: teoria socio-cognitivă în carieră                                                             | Prezentare, problematizare |  |
| Teorii ale consilierii în carieră și aplicarea lor practică: teoria constructivistă și adaptabilitate în carieră                                           | Prezentare, problematizare |  |
| Importanța tipurilor de personalitate în dezvoltarea carierei: teoria lui Holland                                                                          | Prezentare, problematizare |  |
| Procesul de consiliere                                                                                                                                     | Prezentare                 |  |
| Modele de consiliere                                                                                                                                       | Prezentare, problematizare |  |
| Modele de consiliere în carieră                                                                                                                            | Prezentare, problematizare |  |
| Diferențele etnice în dezvoltarea carierei și consilierea în carieră; Diferențele de gen și stereotipuri în dezvoltarea carierei și consilierea în carieră | Prezentare, problematizare |  |
| Dezvoltarea carierei și consilierea în carieră pentru persoanele cu dizabilități                                                                           | Prezentare, problematizare |  |
| Consilierea în carieră în secolul XXI: utilizarea instrumentelor IT&C și a inteligenței artificiale                                                        | Prezentare, problematizare |  |
| Recapitulare                                                                                                                                               | Prezentare, problematizare |  |

#### **Bibliografie**

Brown, S. D. & Lent, R. W. (2013). Career Development and Counseling, Putting Theory and Research to Work, 2 nd Edition, New Jersey: John Wiley & Sons Inc., 55-245.

Fonyó I. & Pajor A. (2000) (szerk). Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből. ELTE, Budapest

Hartung, P. J., Savickas, M. L., & Walsh, W.B. (2015). APA Handbook of Career Intervention, Volume 1: Foundations, 1 st Edition, Washington, D.C.: American Psychological Association, 209-223, 225-242; 333-354.

Hartung, P. J., Savickas, M. L., & Walsh, W.B. (2015). APA Handbook of Career Intervention, Volume 2: Application, 1 st Edition, Washington, D.C.: American Psychological Association, 53-66; 139-155.

Rogers, C. (2000). Valakivé válni. A segítő kapcsolat jellemzői. Edge Kiadó, 3 fejezet.

Ritoók Magda (2008). Pályafejlődés – és Pályafejlődési tanácsadás, Budapest: Elte Eötvös Kiadó.

Szilágyi, K. (2012). A pályaaorientáció szerepe a társadalmi integrációban. Budapest: Pályatervezési és Tanárképző Intézet

Szilágyi, K. (2012). Karrier- és Pályatervezés. Budapest: Kollegium kft.

Török, R. (2017). A pályadöntések mesterei. Budapest: Print & Pixel House Kiadó, 34-39, 104-134

Veres, A. (2025). Karrier-tanácsadás elmélete és gyakorlata. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană ISBN: 978-606-37-2656-9

| <b>8.2 Seminar / laborator</b>                                        | <b>Metode de predare</b>                                   | <b>Observații</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|
| Discutarea temei semestriale                                          | Întrebare, brainstorming, activitate de grup, demonstrație | -                 |
| Teorii ale consilierii în carieră: teoria lui D. Super                | Activitate de grup                                         |                   |
| FLAG, HEXACO și RIASEC                                                | Activitate de grup, brainstorming, dezbatere               |                   |
| Teorii ale consilierii în carieră: teoria socio- cognitivă în carieră | Activitate de autocunoaștere, analiză de caz               |                   |
| Prezentarea modelelor de carieră individuale                          | Demonstrație, activitate de grup, dezbatere                |                   |



|                                              |                                             |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Prezentarea modelelor de carieră individuale | Demonstrație, activitate de grup, dezbateri |
| Prezentarea modelelor de carieră individuale | Demonstrație, activitate de grup, dezbateri |
| Prezentarea modelelor de carieră individuale | Demonstrație, activitate de grup, dezbateri |
| Prezentarea modelelor de carieră individuale | Demonstrație, activitate de grup, dezbateri |
| Prezentarea modelelor de carieră individuale | Demonstrație, activitate de grup, dezbateri |
| Prezentarea modelelor de carieră individuale | Demonstrație, activitate de grup, dezbateri |
| Recapitulare                                 | Activitate de grup, exercițiu               |

#### **Bibliografie**

Brown, S. D. & Lent, R. W. (2013). Career Development and Counseling, Putting Theory and Research to Work, 2 nd Edition, New Jersey: John Wiley & Sons Inc., 55-245.

Fonyó I. & Pajor A. (2000) (szerk). Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből. ELTE, Budapest

Hartung, P. J., Savickas, M. L., & Walsh, W.B. (2015). APA Handbook of Career Intervention, Volume 1: Foundations, 1 st Edition, Washington, D.C.: American Psychological Association, 209-223, 225-242; 333-354.

Hartung, P. J., Savickas, M. L., & Walsh, W.B. (2015). APA Handbook of Career Intervention, Volume 2: Application, 1 st Edition, Washington, D.C.: American Psychological Association, 53-66; 139-155.

Rogers, C. (2000). Valakivé válni. A segítő kapcsolat jellemzői. Edge Kiadó, 3 fejezet.

Ritoók Magda (2008). Pályafejlődés – és Pályafejlődési tanácsadás, Budapest: Elte Eötvös Kiadó.

Szilágyi, K. (2012). A pályaeorientáció szerepe a társadalmi integrációban. Budapest: Pályatervezési és Tanárképző Intézet

Szilágyi, K. (2012). Karrier- és Pályatervezés. Budapest: Kollegium kft.

Török, R. (2017). A pályadöntések mesterei. Budapest: Print & Pixel House Kiadó, 34-39, 104-134

Veres, A. (2025). Karrier-tanácsadás elmélete és gyakorlata. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană ISBN: 978-606-37-2656-9

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

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă din domeniul psihologiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele recente din literatura de specialitate. De asemenea, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante pentru aplicațiile psihologiei cerute pe piața muncii și pentru.

#### **10. Evaluare**

| Tip activitate                            | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare              | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                 | examen scris              | nota minimă de 5 la examenul scris   | 30%                          |
| 10.5 Seminar/laborator                    | verificare pe parcurs     | teme pe parcursul anului universitar | 70%                          |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b> |                           |                                      |                              |



În cazul în care (la punctul 10.4) studentul nu obține nota minimă de 5 la examenul scris, care reprezintă 50% din nota finală, atunci nu promovează examenul în sesiunea respectivă, chiar dacă a satisfăcut cerințele punctului 10.5. Frecventarea orelor(cursuri) este obligatorie în proporție de 50%, în caz contrar studentul de la învățământ cu frecvență nu se poate prezenta la examen. Absențele motivate și nemotivate de la activitățile de seminar și/sau lucrări practice nu pot depăși 20% din totalul prevăzut. Neprezentarea studentului la activitățile didactice va duce la excluderea acestuia de la examenul sesiune (vezi regulamentul ECTS).

Predarea și prezentarea lucrării(lor) sunt obligatorii fiind precondiție de prezentare la examen.

Punctajul maxim va fi acordat doar la lucrări trimise la timp (termenul de limită stabilit de către titularul disciplinei). În perioada de grație (5 zile de la data limită), lucrarea depusă poate fi acceptată cu un punctaj mai mic. Temele depuse după perioada de grație, dacă obțin o notă de trecere, valorează 0 puncte în nota finală, dar studentul devine îndreptățit să participe la examen. Sarcinile prevăzute în decursul semestrului pot fi predate/trimise în perioada sesiunilor de examene, cu condiția de a nu se calcula în nota finală, doar dau dreptul studentului să participe la examen.

Studentii care se înscriu în sesiuni ulterioare sesiunii normale (în sesiune deschisă, de restanță, de lichidare) trebuie să parcurgă și să satisfacă obligatoriu toate cerințele prevăzute în semestrul respective (prezență prevăzută la diferitele activități, examene parțiale, teme, proiecte etc.) Orice lucrare plagiată, copiată, identică, precum și orice inspirație, colaborare, copiere se consideră fraudă, caz în care persoana(ele) în cauză vor fi sancționate cu nota 1,00 (unu). Fraudarea examenelor se sancționează cu exmatricularea de la studii.

## 11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>2</sup>

|                                                                                    |                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă                                       |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |

Data completării:  
22. 24. 2025

Semnătura titularului de curs

Dr. VERES Anna

Semnătura titularului de seminar

Dr. VERES Anna

<sup>2</sup> Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".



**sociologie &  
asistență socială**

Universitatea Babeș-Bolyai

B-dul 21 Dec. 1989 nr. 128  
Cluj-Napoca 400604

+40-246-42.46.74  
+40-264-41.99.58

[secretariat.socasis@ubbcluj.ro](mailto:secretariat.socasis@ubbcluj.ro)  
[socasis.ubbcluj.ro](http://socasis.ubbcluj.ro)

Data avizării în departament:  
16. 09. 2025

Semnătura directorului de departament

Dr. LÁSZLÓ Éva