**FIŞA DISCIPLINEI**

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara |
| 1.2 Facultatea |  |
| 1.3 Departamentul | Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic |
| 1.4 Domeniul de studii | Pedagogie |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii / Calificarea | DCT |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumire disciplina | | | **Managementul timpului** | | | | |
| 2.2 Titular activităţi de curs | | | lect. dr. univ. Magdalena Petrescu | | | | |
| 2.3 Titular activităţi de seminar | | | lect. dr. univ. Magdalena Petrescu | | | | |
| 2.4 Titular activităţi de laborator/lucrari | | |  | | | | |
| 2.5 Anul de studiu | II,  III | 2.6 Semestrul | II | 2.7 Tipul de evaluare | E | 2.8 Regimul  disciplinei | DCT |

1. **Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.1 Număr de ore pe săptămână** | 2 | din care ore curs | | | 1 | seminar | 1 | laborator |  |
| **3.2. Numar ore pe semestru** | 24 | din care ore curs | | | 12 | seminar | 12 | laborator |  |
| **3.3.Distribuţia fondului de timp:** | | | | | | | |  |  |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe | | | | | | | |  | 12 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren | | | | | | | |  | 8 |
| Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri | | | | | | | |  | 8 |
| Tutoriat | | | | | | | |  | 2 |
| Examinări | | | | | | | |  | 2 |
| Alte activităţi…………………………………… | | | | | | | |  |  |
| **3.4 Total ore studiu individual** | **30** | |  |  | | | | | |
| **3.5 Total ore pe semestru 1** | **54** | |  |
| **3.6 Numărul de credite** | **2** | |  |

1 Numărul total de ore trebuie să fie cuprins între (Număr credite) x 25 ore și (Număr credite) x 27 ore

1. **Precondiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum |  |
| 4.2 de competenţe | * Competențe specifice şi generale precum: relaționare și comunicare interpersonală. |

1. **Condiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfăşurare a cursului | Studiul notelor de curs de către studenți și a materialelor/referințelor bibliografice sugerate pentru fiecare curs  Utilizarea resursei Google Classroom |
| 5.2 de desfăşurare a seminarului | Studiul notelor de curs și a resurselor bibliografice aferente fiecărui seminar.  Utilizarea resursei Google Classroom |
| * 1. de desfăşurare a laboratorului |  |

1. **Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei**

|  |  |
| --- | --- |
| Cunoștințe | Familiarizarea cu teorii și practici referioare la managementul timpului, procrastinare, învățare autonomă și autoreglată  Înțelegerea aspectelor constructive ale managementului timpului și a resurselor care pot fi mobilizate  Cunoașterea importanței managementului timpului. |
| Abilități | Formarea capacității de auto-reglare academică și managementul eficient al timpului prin dezvoltarea abilităților de autoreglare în viața de zi cu zi  Managementul eficient al activităților, timpului și a sarcinilor de lucru academice |
| Responsabilitate și autonomie | Formarea unei atitudini asumate și proactive în raportarea la managementul timpului și activitățile academice  Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de colaborarea cu colegii și cooperarea eficientă în echipe profesionale intra și interdisciplinare |

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7.1. Curs** | **Metode de predare** | **Observaţii** |
| 1. MANAGEMENTUL TIMPULUI: elemente introductive referitoare la specificul disciplinei,  prezentarea fisei disciplinei si a modalitatilor de evaluare – 2 ore. | Expunerea, Explicația, Conversația | Fisa disciplinei. Materiale suport |
| 2. MANAGEMENTUL TIMPULUI – ABILITĂȚI ȘI STILURI COMPORTAMENTALE - 2 ore | Expunerea,  explicația, studiul de caz, dezbaterea, conversația  euristică | Activități specifice Google classroom, |
| 3. MANAGEMENTUL TIMPULUI – SURSE DE STRES – 2 ore | Expunerea,  explicația, studiul de caz, dezbaterea, conversația  euristică | Activități specifice  Referințe bibliografice. Google classroom, |
| 4. MANAGEMENTUL TIMPULUI ȘI PROCRASTINAREA – 2 ore. | Expunerea,  explicația, studiul de caz, conversația euristică | Activități specifice  Referințe bibliografice. Google classroom, |
| 5. MANAGEMENTUL TIMPULUI CA RESURSĂ EDUCAȚIONLĂ – 2 ore. | Expunerea, explicația, studiul de caz, conversația  euristică, brainstorming,  harta conceptuală | Activități specifice  Referințe bibliografice. Google classroom,  . |
| 6. MANAGEMENTUL TIMPULUI ȘI ÎNVĂȚAREA AUTOREGLATĂ –2 ore | Expunerea,  explicația, studiul de caz, dezbaterea | Activități specifice  Referințe bibliografice. Google classroom, |
| 7. MANAGEMENTUL TIMPULUI ÎN  DEZVOLTAREA PERSONALĂ ȘI PROFESIONALĂ – 2 ore | Expunerea,  explicația, studiul de caz, conversația | Activități specifice  Referințe bibliografice. Google classroom, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | euristică, brainstorming |  |
| Bibliografie:   * Beard, A., 2019, *Năcuți pentru a invata. Despre capacitatea noastra incredibilă de a învată și modul în care o putem folosi*, Editura: Publica * Britton, Bruce K.; Tesser, Abraham, 1991. Effects of time-management practices on college grades. In Journal of Educational Psychology, Vol 83(3), 405-410., [Online], Available at: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405> * Dalli, Mehmet, 2014. The university students’ time management skills in terms of their academic life satisfaction and academic achievement levels. In Educational Research and reviews. Vol. 9(20), pp.1090-1096 * Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S., 1985. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-75. * Luca, D., 2019, *Productivity SuperHero. Cum să devii cea mai organizată și disciplinată persoană pe care o cunoști,* Editura: DPH * Neill, J. T., 2016. The University Student Satisfaction and Time Management Questionnaire, [Online], Available at: <https://en.wikiversity.org/wiki/Surveyresearch_and_design_in_psychology> * Pânișoară, G., 2019, *Psihologia învățării. Cum învață copiii și adulții,* Editura: Polirom * Pânișoară, I.O., 2017, *Ghidul profesorului*, Editura: Polirom * Richiţeanu-Năstase, Elena-Ramona & Stăiculescu, Camelia, 2015. The Impact of Career Factors on Students Professional Insertion. What Measures to be Taken by the University? Procedia - Social and Behavioral Sciences. 180. 1102-1108. [Online], Available at: <https://doi.org/10.1016/j.sbspr> * Stoilov, Todor, 2012. Time Management, - Croația: InTech, [Online], Available at: idl.isead.edu.es:8080/jspui/bitstream/10954/1767 1/9789535103356.pdf * [Walker](https://www.librarie.net/cautare-rezultate.php?au=104343), T., (2018) *Să predăm ca în Finlanda. 33 de strategii simple pentru cursuri plin de bună- dispozitie*, București: [Editura Trei](https://www.librarie.net/cautare-rezultate.php?editura_id=212), * https[://www.m](http://www.managementstudyguide.com/time-management.htm)ana[gementstudyguide.com/time-management.htm](http://www.managementstudyguide.com/time-management.htm) | | |
| **7.2. Seminar** | **Metode de predare** | Observaţii |
| 1. Managementul timpului – concepte, dimensiuni, noțiuni de organizare și control în procesul de management al timpului– 2 ore | Expunerea, Explicația, Conversația | Fisa disciplinei. Materiale suport. |
| 2. Abilități și stiluri comportamentale necesare în managementul timpului  Metode și tehnici– 2 ore | Expunerea, explicația, conversația euristică, tehnica  ciorchinelui, | Activități specifice  Referințe bibliografice. |
| 3. Identificarea surselor de stres în managementul timpului  Tehnici și instrumente de identificare– 2 ore. | Conversația euristică, metaplanul, | Activități specifice.  Referințe bibliografice. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | tabelul T |  |
| 4. Managementul timpului și procrastinarea | | | Expunerea, | Activități specifice. |
| Tipologii în stabilirea obiectivelor | | | explicația, | Referințe bibliografice |
| Gestionarea întreruperilor, identificarea | | | conversația |  |
| obiceiurilor neproductive, limitarea | | | euristică, Tehnica |  |
| tergiversărilor (procrastinarea) – 2 ore. | | | cubul |  |
| 5. Managementu timpului în educație | | | Expunerea, | Activități specifice. |
| Managementul sarcinilor de lucru, a | | | explicația, | Referințe bibliografice. |
| expectanțelor și a oportunităților | | | conversația |  |
| didactice/academice | | | euristică |  |
| Aplicații - 2 ore. | | |  |  |
| 6. Învățarea autoreglată și autonomie în | | | Expunerea, | Activități specifice. |
| managementul timpului | | | explicația, | Referințe bibliografice. |
| Care sunt factorii care influențează succesul | | | conversația |  |
| învățării? Ce este învățarea autoreglată? Cum să | | | euristică, copacul |  |
| prevenim și să gestionăm crizele de timp în | | | ideilor |  |
| învățare? – 2 ore | | |  |  |
| 7. Managementul timpului | în | dezvoltarea | Conversația | Activități specifice. |
| personală și profesională |  |  | euristică, | Referințe bibliografice. |
| Metode și tehnici– 2 ore. |  |  | diagrama |  |
|  |  |  | fishbone |  |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

Această disciplină își propune să le formeze studenților competențe de gestiune eficientă a timpului, atât pe dimensiunea profesională, cât și pe cea personală; să dezvolte capacitate de învățarea autonomă și autoreglată; să promoveze cooperarea și munca în echipă prin.Prin familiarizarea cu specificul conceptelor de procrastinare, învățare autonomă și autoreglată, management al învățării, management al timpului și dezvoltarea competențelor disciplinei studenții, viitori absolvenți vor reuși să se adapteze și să performeze mai bine diverselor contexte academice, personale și profesionale pe care le vor întâlni în viață.

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tip activitate** | **Criterii de evaluare** | **Metode de evaluare** | **Pondere din nota**  **finală** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Seminar | Sunt constituite de Obiectivele specifice disciplinei (vezi 7.2), astfel încât să fie îndeplinite condițiile: **Evaluarea formativă:**   * intervenții pertinente pe fiecare temă discutată. * aplicații pe baza conținutului * Completarea aplicatiilor de feedback/reflecție | **Evaluare** constă din realizarea pe parcursul semestrului a temelor stabilite. | 100% |
| Laborator/lucrari |  |  |  |
| Standard minim de performanţă | | | |
| Pentru acordarea notei 5, studentul trebuie:   * Să îndeplinească criteriile privind numărul minim de prezențe la seminar. * Să obțină cel puțin nota 5 la evaluarea finală, astfel încât să respecte baremul de corectare propus de cadrul didactic. * Să obțină cel puțin nota 5 la activitățile de seminar. | | | |

Data completării: 30.01.2025

Titular curs/seminar:

Petrescu Magda

Director de departament