

FIȘA DISCIPLINEI

1.Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI
1.2 Facultatea/Departamentul	FACULTATEA DE GEOGRAFIE
1.3 Catedra	Departamentul Geomorfologie-Pedologie-Geomatica
1.4 Domeniul de studii	GEOGRAFIE
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Managementul Dezastrelor

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gestionarea traumei - Dezvoltarea unei culturi de aparteneta si deschidere						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Ob

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	30	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	30
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					38
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					31
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					35
Tutoriat					12
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					120
3.9 Total ore pe semestru (3.4. + 3.7)					150
3.10 Numărul de credite					6

4.Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Examen de admitere ciclu master
4.2 de competențe	

5.Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Prezenta minima de 80%

6. Rezultatele învățării

Cunoștințe	R7- Lucru în echipe interdisciplinare R8 - Comunicare profesională eficientă R9 - Etică profesională și responsabilitate față de mediu
Aptitudini	R7 - Participă la proiectele interdisciplinare; Promoveaza implicarea publicului în cercetare

	R9 - Asigură respectarea normelor legale și deontologice și responsabilitatea față de mediu
Responsabilitate și autonomie	R4 - Responsabilitate și autonomie decizională R5 - Responsabilitate socială referitoare la capacitatea de a conduce inițiative civice și a mobiliza populația în vederea creșterii rezilienței

7. Conținuturi

	Metode de predare	Observații / nr. ore
7.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Trauma și sistemul nervos: perspectiva polivagala. Scurta prezentare a modului în care sistemul nervos răspunde la situațiile traumatice: 1. neurocepția și ierarhia răspunsurilor sistemului nervos la evenimente traumatice; 2. tipare neuronale; 3. modulul de supraviețuire; 4. modalități de autoreglare	Prelegere interactivă Exercițiu Discuții	10
Rolul corpului în vindecarea episoadelor traumatice: Fereastra de toleranță în episoadele traumatice Impactul traumei asupra corpului; Chei ale vindecării; Ancorarea în prezent: observatorul empatic	Prelegere interactivă Discuții Exerciții	10
Rolul emoțiilor în vindecarea traumei. Lucrul cu sentimentul de rușine, de izolare cu teama de a fi judecat, acceptat. Stadiile dezvoltării și experiențele traumatice.	Prelegere interactivă Discuții Exerciții	10

Bibliografie

- Anchored by Deb Dana, LCSW
 - Befriending Your Nervous System (audio program) by Deb Dana, LCSW
 - Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices (Norton Series on Interpersonal Neurobiology) 1st Edition by Deb Dana, LCSW
- Articles
- "The Anatomy of Calm" by Stephen W. Porges, PhD
 - "Why Isn't Anyone Doing Something? Polyvagal Theory—Frozen: Societal Shutdown from Fear" by David Hanscom, MD
 - Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive by Kristin Neff, PhD (Harper Wave, 2021)
 - It Wasn't Your Fault: Freeing Yourself from the Shame of Childhood Abuse with the Power of Self-Compassion by Beverly Engel, LMFT (New Harbinger Press, 2015)
 - The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive by Kristin Neff, PhD, and Christopher Germer, PhD (Guilford Press, 2018)
 - Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of RAIN by Tara Brach, PhD (Penguin Life, 2020)
 - Understanding and Treating Chronic Shame: Healing Right Brain Relational Trauma, Second Edition by Patricia DeYoung, PhD (Routledge Pub, 2021)
 - "Restorative Embodied Self-Awareness: An Essential Ingredient in Leading a Full Life," by Alan Fogel, PhD
 - "PTSD Is a Chronic Impairment of the Body Sense: Why We Need Embodied Approaches to Treat Trauma," by Alan Fogel, PhD
 - "10 Questions to Help You Feel Embodied Awareness: Check Your Ability to Feel, Rather Than Think, about Yourself," by Alan Fogel, PhD

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

Conținutul disciplinei permite studenților să înțeleagă felul în care partenerii, beneficiarii sau clienții percep riscul.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
9.5 Seminar/laborator	Prezența, realizarea la termen a proiectelor conform cerințelor	Proiecte	100%
9.6 Standard minim de performanță nivel inferior de competență (50% din punctajul maxim posibil pentru fiecare competență; nota 5)			

Data completării
29.09.2025

Semnătura titularului de curs
Prof.dr. Armas Iuliana

Semnătura titularului de seminar
Prof.dr. Armas Iuliana

Data avizării în department

Semnătura șefului departament

.....

Conf.dr. Răzvan Oprea