FIŞA DISCIPLINEI
2026/2027

1.Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**UNIVERSITATEA DIN BUCUREŞTI**
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 activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor 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 activităţilor 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 învăţământ	**30**	din care: 3.5 curs	**-**	3.6 seminar/laborator	**30**
Distribuţia fondului de timp					**Ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					**38**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**31**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					**35**
Tutoriat					**12**
Examinări					**4**
Alte activităţi					**-**
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.Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Examen de admitere ciclu master
4.2 de competenţe	

5.Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	-
5.2 de desfăşurare 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 capabilitatea de a conduce inițiative civice și a mobiliza populația în vederea creșterii rezilienței

7. Conţinuturi

	Metode de predare	**Observaţii / nr. ore**
7.2 Seminar/laborator	**Metode de predare**	**Observaţii**
Trauma si sistemul nervos: perspectiva polivagala. Scurta prezentare a modului in care sistemul nervos raspunde la situatiile traumatice: 1. neuroceptia si ierarhia raspunsurilor sistemului nervos la evenimente traumatice; 2. tipare neuronale; 3.modulul de supravietuire; 4.modalitati de autoreglare	Prelegere interactiva Exercitiu Discutii	**10**
Rolul corpului in vindecarea episoadelor traumatice: Fereastra de toleranta in episoadele traumatice Impactul traumei asupra corpului; Chei ale vindecarii; Ancorarea in prezent: observatorul empatic	Prelegere interactiva Discutii Exercitii	**10**
Rolul emotiilor in vindecarea traumei. Lucrul cu sentimentul de rusine, de izolare cu teama de a fi judecat, acceptat. Stadiile dezvoltarii si experientele traumatice.	Prelegere interactiva Discutii Exercitii	**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 conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Continutul disciplinei permite studentilor sa inteleaga felul in care partenerii, beneficiarii sau clientii 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	Prezenţa, realizarea la termen a proiectelor conform cerintelor	Proiecte	100%
9.6 Standard minim de performanţă nivel inferior de competenţă (50% din punctajul maxim posibil pentru fiecare competenţă; nota 5)			

Data completării 29.09.2026	Semnătura titularului de curs Prof.dr. Armas Iuliana	Semnătura titularului de seminar Prof.dr. Armas Iuliana
Data avizării în department 30.09.2026	Semnătura şefului departament Conf.dr. Răzvan Oprea	