

FIȘA DISCIPLINEI

CARIERĂ ȘI MOTIVARE

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI DIN CLUJ NAPOCA
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	KINETOTERAPIE ȘI DISCIPLINE TEORETICE
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclu de studii	MASTER
1.6. Programul de studii / Calificarea	MANAGEMENTUL ORGANIZAȚIILOR ȘI ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		CARIERĂ ȘI MOTIVARE				Codul disciplinei	YMR3026
2.2. Titularul activităților de curs		Conf. univ. dr. MACRA-OȘORHEAN MARIA-DANIELA					
2.3. Titularul activităților de seminar		Conf. univ. dr. MACRA-OȘORHEAN MARIA-DANIELA					
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Obligatorie

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat (consiliere profesională)					20
Examinări					3
Alte activități					5
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				108	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	• Abilități în direcția autocunoașterii, explorării educaționale, ocupaționale și în direcția planificării carierei. • Abilitatea de a analiza problemele specifice dezvoltării carierei pentru fundamentarea unor soluții practice. • Abilitatea de a lucra în echipă, de a antrena și motiva angajații la nivel organizațional. • Capacitatea de a utiliza în mod adecvat strategiile specifice managementului organizațiilor și al activităților sportive în scopul dezvoltării cognitive și socioeconomice. • Capacitatea de adaptare la medii concurențiale aflate în continuă schimbare. • Capacitatea de a aplica în mod creativ metodele și tehnicile de cercetare specifice științei sportului și managementului.
Competențe transversale	• Capacitatea de a înțelege și de a respecta imperativele de legalitate, etică și deontologie ale profesiei. • Capacitatea de proiectare, elaborare și de implementare a strategiilor economice și manageriale pentru rentabilizarea organizațiilor sportive. • Capacitatea de a gândi critic și constructiv pentru rezolvarea problemelor într-un mod creativ și inovator. • Capacitatea de a coopera eficient în echipe de lucru profesionale interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul managementului sportiv și al educației fizice și sportului. • Capacitatea de a conștientiza nevoile de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale și personale.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: - concepte, principii și abordări avansate privind cariera și motivația; - teorii și modele ce privesc stadiile carierei profesionale și tipurile de carieră; - teorii privind planificarea și dezvoltarea carierei individuale și în organizații; - principalele teorii motivaționale, tipologiile și strategiile motivației.
Aptitudini	Studentul este capabil să: - identifice și să aplice metode de autocunoaștere și tehnici de îmbunătățire a performanțelor individuale; - planifice și să utilizeze în mod corespunzător tehnicile de căutare a unui loc de muncă potrivit; - să identifice strategii de dezvoltare a carierei și de motivare pentru obținerea performanței profesionale; - să comunice pentru a-și dezvolta relații și parteneriate socioeconomice și educaționale.
Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru: - a coopera eficient în echipe de lucru profesionale interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul managementului sportiv și al educației fizice și sportului; - a conștientiza nevoile de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale și personale.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Aprofundarea cunoștințelor privind procesul motivațional și a managementului carierei. • Absolventul demonstrează capacitatea de a munci în echipe de lucru, profesionale și interdisciplinare, în vederea implementării eficiente a unor programe și a unor strategii manageriale. • Absolventul este în măsură să coordoneze activități de management de proiect, folosindu-se de capacitatea de decizie și de gândire critică și inovatoare, precum și de munca în echipă, de calitățile de lider și de competențele digitale. • Absolventul are capacitatea de a selecta și de a utiliza propriile surse și resurse de învățare. • Absolventul utilizează strategii, metode și tehnici eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării personale și profesionale, precum și a planificării activităților instructiv-educative.
7.2 Obiectivele specifice	• Identificarea și aplicarea metodelor de autocunoaștere și a tehnicilor de îmbunătățire a performanțelor individuale. • Planificarea și utilizarea în mod corespunzător a tehnicilor de căutare a locului de muncă potrivit. • Identificarea strategiilor de dezvoltare a carierei și de motivare pentru obținerea performanței profesionale. • Absolventul este capabil să utilizeze concepte, principii și abordări avansate privind managementul sportului și dezvoltarea competenței organizaționale. • Absolventul are competențe de comunicare, putând astfel dezvolta relații și parteneriate socioeconomice și educaționale. • Absolventul este capabil să identifice oportunitățile de afaceri și să atragă resurse financiare. • Absolventul își folosește competențele digitale în elaborarea materialelor de specialitate. • Absolventul dezvoltă competențe în domeniul cercetării științifice, fapt care îi permite continuarea perfecționării profesionale în cadrul studiilor de doctorat.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor disciplinei. Cariera și tipuri de carieră. 1.1. Concepte și formulări ale carierei. 1.2. Stadiile carierei profesionale și tipuri de carieră.	Curs interactiv	2 ore
2. Managementul carierei și al carierei în organizații. 2.1. Modelul și obiectivele managementului carierei. 2.2. Managementul carierei în organizații. 2.3. Responsabilități și roluri în managementul carierei din organizații.	Curs interactiv	2 ore

3. Managementul carierei și coachingul de echipă. 3.1. Componentele managementului carierei. 3.2. Recomandări pentru managementul carierei. 3.3. Dezvoltarea coachingului de echipă. 3.4. Dificultăți în coachingul de echipă. 3.5. Modelul coachingului de echipă.	Curs interactiv	2 ore
4. Planificarea și dezvoltarea carierei în organizații. 4.1. Planificarea carierei în organizații. 4.2. Laturi și modele de planificare a carierei în organizații. 4.3. Dezvoltarea carierei organizaționale. 4.4. Metoda benzilor de competență în planificarea carierei organizaționale.	Curs interactiv	2 ore
5. Managementul carierei individuale. 5.1. Planificarea carierei individuale și factorii care influențează alegerea carierei. 5.2. Ciclul dezvoltării în carieră. 5.3. Tipuri de drumuri în carieră și alegerea tipului de organizație.	Curs interactiv	2 ore
6. Coaching pentru carieră. 6.1. Schimbările în carieră și coachingul. 6.2. Coaching în momente de impas ale carierei. 6.3. Coaching pentru carieră managerială. 6.4. Coachingul pentru diferite faze ale carierei.	Curs interactiv	4 ore
7. Eficacitate și mituri ale carierei. 7.1. Eficacitatea carierei profesionale. 7.2. Cariera și miturile legate de carieră.	Curs interactiv	2 ore
8. Conținutul motivației. 8.1. Conceptul de motivație. 8.2. Tipologia motivației. 8.3. Strategiile motivației.	Curs interactiv	4 ore
9. Principalele teorii ale motivării. 9.1. Teoria lui Maslow. 9.2. Teoria lui Herzberg. 9.3. Teoria lui McClelland. 9.4. Teoria lui Locke. 9.5. Teoria lui Skinner.	Curs interactiv	4 ore
10. Teoriile motivaționale și practica managerială.	Curs interactiv	2 ore
11. Motivația în sportul de performanță.	Curs interactiv	2 ore
		TOTAL: 28 ore
Bibliografie 1. Armstrong, M. (2003) – <i>Managementul resurselor umane</i>, manual de practică, Editura Codecs, București; 2. Chișu, V.A., ș.a. (2002) – <i>Manualul specialistului în resurse umane</i>, Editura Irecson, București; 3. Chivu, I. (2003) – <i>Dimensiunea europeană a managementului resurselor umane</i>, Editura Luceafărul, București; 4. Dumitru, Gh. (2003) – <i>Managementul carierei funcționarului fiscal</i>, Editura Hera, București; 5. Ilieș, L., ș.a. (2002) – <i>Managementul resurselor umane</i>, Editura Dacia, Cluj-Napoca;		

6. Macra Oșorhean, M., Purdea D. (2006) – *Motivare, carieră, recompense*, Editura Dacia, Cluj-Napoca;
7. Macra Oșorhean, M., (2025) – *Carieră și Motivare*, Note de curs;
8. Manolescu, A. (2001) – *Managementul resurselor umane*, Ediția a treia, Editura Economică, București;
9. Mercier, J.P. (2013) – *Motivarea secretul competitivității*, Editura C. H. Beck, București;
10. Pânișoară, G. (2005) – *Motivarea eficientă, Ghid practic*, Editura Polirom, Iași;
11. Peretti, J.M. (2000) – *Ressources Humaines*, Editura Vuibert, Paris;
12. Zeus, P., Skifington, S. (2008) – *Coaching în organizații. Ghid complet*, Editura Codecs, București;
13. Zlate, M. (2004) – *Tratat de psihologie organizațional-managerială*, Editura Polirom, București;
- *** Consilier (2001) – *Managementul resurselor umane*, Editura Rentrop & Straton, București;
- *** Consilier (2003) – *Totul despre motivație*, Editura Rentrop & Straton, București.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Cariere sportive de excepție.	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
2. Automanagementul carierei: autocunoașterea și autoevaluarea, dezvoltarea propriilor abilități.	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
3. Planul de carieră.	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
4. Consilierea carierei.	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
5. Identificarea mijloacelor, metodelor și tehnicilor de motivare.	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
6. Modalități de motivare a resurselor umane din cadrul unei organizații sportive.	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 ore
		TOTAL: 14 ore

Bibliografie

1. Armstrong, M. (2003) – *Managementul resurselor umane*, manual de practică, Editura Codecs, București;
2. Chișu, V.A., ș.a. (2002) – *Manualul specialistului în resurse umane*, Editura Irecson, București;
3. Chivu, I. (2003) – *Dimensiunea europeană a managementului resurselor umane*, Editura Luceafărul, București;
4. Dumitru, Gh. (2003) – *Managementul carierei funcționarului fiscal*, Editura Hera, București;
5. Ilieș, L., ș.a. (2002) – *Managementul resurselor umane*, Editura Dacia, Cluj-Napoca;
6. Macra Oșorhean, M., Purdea D. (2006) – *Motivare, carieră, recompense*, Editura Dacia, Cluj-Napoca;
7. Macra Oșorhean, M., (2025) – *Carieră și Motivare*, Note de curs;
8. Manolescu, A. (2001) – *Managementul resurselor umane*, Ediția a treia, Editura Economică, București;
9. Mercier, J.P. (2013) – *Motivarea secretul competitivității*, Editura C. H. Beck, București;
10. Pânișoară, G. (2005) – *Motivarea eficientă, Ghid practic*, Editura Polirom, Iași;
11. Peretti, J.M. (2000) – *Ressources Humaines*, Editura Vuibert, Paris;
12. Zeus, P., Skifington, S. (2008) – *Coaching în organizații. Ghid complet*, Editura Codecs, București;
13. Zlate, M. (2004) – *Tratat de psihologie organizațional-managerială*, Editura Polirom, București;
- *** Consilier (2001) – *Managementul resurselor umane*, Editura Rentrop & Straton, București;
- *** Consilier (2003) – *Totul despre motivație*, Editura Rentrop & Straton, București.

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a cunoștințelor privind procesul motivațional și al managementului carierei.	Evaluare scrisă	50 %
10.5 Seminar/laborator	Este obligatoriu susținerea unor referate redactate de către masteranzi. Lucrul în echipă. Aceasta condiționează prezentarea la examen.	Prezentare multimedia (PPT și/sau video) Evaluare: orală	50 %
10.6 Standard minim de performanță. Dobândirea unui pachet minimal de cunoștințe teoretice specifice managementului carierei și motivări.			

1. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Data completării:
04.04.2025

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. Macra-Oșorhean
Maria-Daniela

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. Macra-Oșorhean
Maria-Daniela

Data avizării în departament:
25.04.2025

Semnătura directorului de departament

Prof. univ. dr. CIOCOI-POP DUMITRU-RAREȘ