

# FIȘA DISCIPLINEI

## TRAINING SI COACHING

### 1. Date despre program

|   |  |
|---|--|
| 1.1 Instituția de învățământ superior                           | <b>Universitatea „Bogdan Vodă” din Cluj-Napoca</b> |
| 1.2 Facultatea  | Facultatea de Științe Economice                    |
| 1.3 Departamentul   | Management   |
| 1.4 Domeniul de studii  | Management   |
| 1.5 Ciclul de studii  | Masterat   |
| 1.6 Specializarea / Programul de studii/<br>Forma de învățământ | <b>Managementul resurselor umane</b>               |
| 1.7. An universitar   | <b>2025-2026</b>                                   |

### 2. Date despre disciplină

|  |  |               |    |                       |    |                         |    |
|--|--|---------------|----|-----------------------|----|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei              | <b>Training si Coaching</b>                |               |    |                       |    |                         |    |
| Codul disciplinei                      | <b>MM3 1204</b>                            |               |    |                       |    |                         |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs    | <b>Conf.univ.Dr. Delia Beatrice Oprean</b> |               |    |                       |    |                         |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | <b>Conf.univ.Dr. Delia Beatrice Oprean</b> |               |    |                       |    |                         |    |
| 2.4 Anul de studii                     | I  | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | Ex | 2.7 Regimul disciplinei | DC |

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

|  |     |                    |    |                       |            |
|--|-----|--------------------|----|-----------------------|------------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână  | 4   | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/laborator | 2          |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ   | 56  | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28         |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>  |     |                    |    |                       | <b>ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                       | 35         |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                       | 25         |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |     |                    |    |                       | 28         |
| Tutoriat   |     |                    |    |                       | -          |
| Examinări  |     |                    |    |                       | 2          |
| Alte activități.....   |     |                    |    |                       | 4          |
| 3.7 Total ore studiu individual  | 94  |                    |    |                       |            |
| 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                  | Cursul se desfășoară on line pe platforma G Suite  |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | Materialele de seminar vor fi explicate folosind calculatorul și prezentarea power-point |

## 6. Rezultatele învățării/Competențe specifice acumulate

### 6.1. Rezultatele învățării

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Cunoștințe</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și noțiunilor specifice proceselor de training și coaching în organizații;</li><li>• Înțelegerea rolului și importanței dezvoltării competențelor individuale și organizaționale prin programe de training și coaching;</li><li>• Cunoașterea metodelor, tehnicilor și instrumentelor utilizate în proiectarea și implementarea programelor de training și coaching;</li><li>• Înțelegerea principiilor de evaluare a eficienței programelor de formare și dezvoltare profesională.</li></ul> |
| <b>Aptitudini</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicarea conceptelor și metodologiilor de training și coaching în contexte organizaționale reale;</li><li>• Proiectarea și implementarea programelor de training și a proceselor de coaching pentru dezvoltarea competențelor profesionale;</li><li>• Analiza nevoilor de formare și formularea de soluții adecvate pentru dezvoltarea capitalului uman;</li><li>• Utilizarea instrumentelor specifice proceselor de training și coaching (planuri de dezvoltare, tehnici de feedback, metode de facilitare).</li></ul>                       |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Propunerea de soluții inovative pentru dezvoltarea competențelor individuale și organizaționale prin programe de training și coaching;</li><li>• Elaborarea și prezentarea unui plan de training sau coaching, cu asumarea responsabilității asupra deciziilor și rezultatelor;</li><li>• Dezvoltarea continuă a competențelor profesionale în domeniul formării și dezvoltării resurselor umane;</li><li>• Gestionarea responsabilă a proceselor de training și coaching: analiză a nevoilor, proiectare, implementare și evaluare.</li></ul> |

### 6.2. Competențele specifice acumulate

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Competențe profesionale</b> | <p><b>C1. Cunoaștere și înțelegere</b> (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• abilitatea de a percepe noțiuni teoretice despre training și coaching în organizații</li><li>• abilitatea de analiza diferite studii de caz și capacitatea de aplicarea lor în practică</li><li>• competențe de interacționa cu persoane în grup și capacitatea de a lucra în echipă</li><li>• capacitatea de a implementa un mediu de muncă plăcut și orientat spre performanță</li></ul>   |
|                                | <p><b>C2. Explicare și interpretare</b> (<i>explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei</i>):</p> <p>Aplicarea noțiunilor și clasificărilor în context organizațional real;<br/>Realizarea de corelații între noțiuni și modele teoretice;<br/>Interpretarea perspectivelor oferite într-un cadru interdisciplinar;<br/>Compararea diferitelor puncte de vedere asupra unei probleme sau caz concret;<br/>Formularea unor ipoteze cu privire la aspecte ale trainingului și coachingului;<br/>Capacitatea de a argumenta viziunea proprie pentru rezolvarea unei probleme de coaching în mediul organizațional.</p> |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propunerea unor soluții inovative de construire a unei strategii de audit și rezolvarea unei situații de audit în condiții de autonomie decizională, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională din domeniul resurselor umane;</li> <li>• Elaborarea unui proiect privind ameliorarea structurilor instituționale, regulilor și procedurilor interne de derulare a auditului resurselor umane;</li> <li>• Elaborarea și prezentarea unui proiect personal de formare continuă pentru dezvoltarea structurată și sistematică a competențelor profesionale și manageriale dedicate auditului resurselor umane.</li> </ul> |
|-------------------------|--|

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

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea unor strategii privind performanțele organizaționale din perspectiva organizării sesiunilor de training și coaching în organizații</li> <li>- Insușirea modalităților moderne de abordare a procesului de training și coaching</li> </ul>   |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea de către candidați a necesității și identificării nevoilor de training;</li> <li>- studiul programului de training precum și modalitățile de implementare a acestuia;</li> <li>- realizare, îndeosebi prin orele de aplicații practice, a unui instrumentar de lucru precum și formarea unor abilități necesare efectuării procesului de formare training și coaching;</li> <li>- cunoașterea tipurilor, responsabilităților și metodelor, precum și a costurilor și efectelor training-ului și coaching-ului.</li> </ul> |

### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs   | Metode de predare         | Observații |
|--|---------------------------|------------|
| <b>CAP. I –CONSIDERATII GENERALE PRIVIND ORGANIZAREA ACTIVITATII DE TRAINING</b>   | Prelegere / exemplificare |            |
| <b>CAP. II –TRAININGUL SI IMBUNATATIREA PERFORMANTEI – ABORDARI MODERNE ALE INVATARII SI IMPLEMENTAREA UNOR STRATEGII DE TRAINING CARE SA CREASCA PERFORMANTA IN ORGANIZATIE</b> | Prelegere / exemplificare |            |
| <b>CAP. III. DEFINIREA PLANULUI DE TRAINING</b>  | Prelegere / exemplificare |            |
| <b>CAP. IV. ANALIZA SI SELECTAREA OPTIUNILOR DE TRAINING</b>   | Prelegere / exemplificare |            |
| <b>CAP. V. IMPLEMENTAREA PLANULUI DE TRAINING IN FUNCTIE DE OBIECTIVELE TRAININGULUI</b>   | Prelegere / exemplificare |            |
| <b>CAP. VI – EVALUAREA ACTIVITATII DE TRAINING, IN CADRUL INSTRUIRII SI POST-TRAINING</b>  | Prelegere / exemplificare |            |
| <b>CAP.VII – DEFINITII SI DELIMITARI ALE COACHINGULUI – TIPUTI DE COACHING</b>   | Prelegere / exemplificare |            |
| <b>CAP. VIII. – COACHINGUL IN CONTEXTUL SOCIETATII CONTEMPORANE</b>  | Prelegere / exemplificare |            |
| <b>CAP. IX. – COMPETENTELE IN COACHING – APTITUDINI DE COMUNICARE</b>  | Prelegere / exemplificare |            |
| <b>CAP. X. – COMPETENTELE IN COACHING – TACEREA, ASCULTAREA SI ARTA DE A PUNE INTREBARI</b>  | Prelegere / exemplificare |            |
| <b>CAP. XI. – COACHINGUL IN ORGANIZATII –COACHING DE AFACERI, PENTRUU MANAGERI SI DE ECHIPA</b>  | Prelegere / exemplificare |            |
| <b>CAP. XII. – COACHING PE DOMENII SPECIFICE – COACHING PENTRU CARIERA</b>   | Prelegere / exemplificare |            |

**Bibliografie:**

- 1.ARMSTROG, M. – *Managementul resurselor umane*, Editura Codecs, București, 2003
- 2.CARDON, ALAIN – *Coaching pentru echipele de directori*, Ed. Codecs, Bucuresti, 2003
- 3.CARDON, ALAIN – *Coaching si leadership in procesele de tranzitie*, Ed. Codecs, Bucuresti, 2006
4. LANDSBERG, MAX – *Coaching*, Ed. Curtea Veche, Bucuresti, 20075
5. LEE, GRAHAM – *Coaching pentru lideri*, Ed. Codecs, Bucuresti, 2007
- 6.LEFTER,M., MANOLESCU,A., CHIVU,I., - *Managementul resurselor umane*, Ed. Economica, 1999
- 7.G.A.COLE, - *Managementul personalului*, Editura Codecs, Bucuresti, 2000
- 8.CHIȘU V.A. - *Manualul specialistului în resurse umane*, Ed. IRECSON, București, 2002
- 9.DEACONU ALEXANDRINA, RAȘCĂ LAVINIA Ș.A.- *Comportamentul organizațional și gestiunea resurselor umane*, Ed. ASE, București, 2002
- 10.FLOREA NICOLETA VALENTINA, *Training, coaching, mentoring*, Ed. C.H.Beck, București, 2014
- 11.LEFTER V., DEACONU ALEXANDRINA, BOGDAN ANCA- *Management des ressources humaines*, Ed. ASE, București, 2001
- 12.MANOLESCU A. - *Managementul resurselor umane*, Ed. ECONOMICA, București, 200113.
- 13.NICOLESCU OVIDIU – *Managerii si managementul resurselor umane*, Editura Economica, 2004
- 14.PÂNIȘOARĂ G. , PÂNIȘOARĂ I. O.- *Managementul resurselor umane*, Ed. Polirom, Iași, 2004
- 15.PITARIU H. - *Managementul resurselor umane*, Ed. ALL, București, 2000
- 16.PITARIU H. – *Proiectarea fiselor de post, evaluarea posturilor de munca si a personalului*, Ed.Irecson, 2006
- 17.PURDEA, D., ș.a. – *Motivație, carieră, recompense*, Editura DACIA, Cluj-Napoca, 2006
- 18.VAUGHN ROBERT- *Manualul trainerului profesionist*, Ed. Codecs, București, 2008

| <b>8.2. Seminar/laborator</b>  | <b>Metode de predare</b> | <b>Observații</b> |
|--|--------------------------|-------------------|
| 1. Relația dintre training și performanță  | Studii de caz            |                   |
| 2 Planificarea trainingului  | Studii de caz            |                   |
| 3. Planificarea trainingului   | Studii de caz            |                   |
| 4. Selectia optiunilor de training   | Studii de caz            |                   |
| 5. Stabilirea obiectivelor trainingului  | Studii de caz            |                   |
| 6. Metode de training  | Studii de caz            |                   |
| 7. Evaluarea activitatii de training   | Studii de caz            |                   |
| 8. Conceptul de coaching   | Studii de caz            |                   |
| 9. Domeniile de aplicare a coachingului. Strategiile coachingului individual si ale celui de echipa.   | Studii de caz            |                   |
| 10. Rolul comunicarii in coaching. Utilizarea comunicarii verbale si nonverbal in coaching.  | Studii de caz            |                   |
| 11.Elaborarea intrebarilor in coaching. Diferitele tipuri de intrebari, de la formularea acestora pana la folosirea intrebarilor strategice. | Studii de caz            |                   |
| 12. Coaching si afaceri. Coaching pentru manageri si echipe. Coaching de cariera.  | Studii de caz            |                   |

**Bibliografie:**

- 1.ARMSTROG, M. – *Managementul resurselor umane*, Editura Codecs, București, 2003
- 2.CARDON, ALAIN – *Coaching pentru echipele de directori*, Ed. Codecs, Bucuresti, 2003
- 3.CARDON, ALAIN – *Coaching si leadership in procesele de tranzitie*, Ed. Codecs, Bucuresti, 2006
4. LANDSBERG, MAX – *Coaching*, Ed. Curtea Veche, Bucuresti, 20075
5. LEE, GRAHAM – *Coaching pentru lideri*, Ed. Codecs, Bucuresti, 2007
- 6.LEFTER,M., MANOLESCU,A., CHIVU,I., - *Managementul resurselor umane*, Ed. Economica, 1999
- 7.G.A.COLE, - *Managementul personalului*, Editura Codecs, Bucuresti, 2000
- 8.CHIȘU V.A. - *Manualul specialistului în resurse umane*, Ed. IRECSO, București, 2002
- 9.DEACONU ALEXANDRINA, RAȘCĂ LAVINIA Ș.A.- *Comportamentul organizațional și gestiunea resurselor umane*, Ed. ASE, București, 2002
- 10.FLOREA NICOLETA VALENTINA, *Training, coaching, mentoring*, Ed. C.H.Beck, București, 2014
- 11.LEFTER V., DEACONU ALEXANDRINA, BOGDAN ANCA- *Management des ressources humaines*, Ed. ASE, București, 2001
- 12.MANOLESCU A. - *Managementul resurselor umane*, Ed. ECONOMICA, București, 200113.
- 13.NICOLESCU OVIDIU – *Managerii si managementul resurselor umane*, Editura Economica, 2004
- 14.PÂNIȘOARĂ G. , PÂNIȘOARA I. O.- *Managementul resurselor umane*, Ed. Polirom, Iași, 2004
- 15.PITARIU H. - *Managementul resurselor umane*, Ed. ALL, București, 2000
- 16.PITARIU H. – *Proiectarea fiselor de post, evaluarea posturilor de munca si a personalului*, Ed.Irecson, 2006

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și străinătate

**10. Evaluare**

| Tip activitate  | 10.1 Criterii de evaluare   | 10.2 Metode de evaluare  | 10.3 Pondere în nota finală |
|---|---|--|-----------------------------|
| 10.4 Curs   | <p><b>Cunoștințe pentru nota 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să dovedească însușirea minimă a materiei (cunoștințe fundamentale)</li> <li>- lucrarea să nu conțină erori grave</li> <li>- se ține cont de activitatea din timpul semestrului și de prezența la minimum 80% din cursuri.</li> </ul> <p><b>Cunoștințe pentru nota 10:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- răspuns corect la toate subiectele</li> <li>- cunoașterea în afara cursului a unor elemente din bibliografia indicată</li> <li>- participarea activă la seminarii</li> <li>- oferirea de soluții la studiile de caz</li> <li>- prezența la minimum 80% din cursuri.</li> </ul> | <p><b>Examen : Test grilă cu itemi diferiți</b> (întrebări închise și deschise) sau <b>Elaborarea unui eseu argumentativ</b></p> | 80%                         |
| 10.5 Seminar/<br>laborator  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Răspunsurile finale la lucrările practice de seminar</li> <li>- Testarea continuă pe parcursul semestrului</li> </ul>  |  | 10%<br>10%                  |
| 10.6 Standard minim de performanță  |   |  |                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoașterea notiunilor fundamentale si aplicarea acestora;</li> <li>- intelegerea fenomenelor in vederea evaluarii, recunoasterii si intelegerii informatiilor de specialitate;</li> <li>- elaborarea proiectelor/temelor pe parcurs.</li> </ul> |   |  |                             |

Data completării,  
29.09.2025

Semnătura titularului de curs  
**Conf.univ.Dr. Delia Beatrice Oprean**

Semnătura titularului de seminar  
**Conf.univ.Dr. Delia Beatrice Oprean**

Data avizării în departament

Semnătura Directorului de departament

**Lect.univ.dr. Oana-Eleonora Glogovețan**