

Facultatea	Stomatologie		
Denumirea disciplinei	<b>Sănătatea mintală la locul de muncă</b>		
Tipul	Opțional	Credite	1
Anul de studii	IV		Semestrul VII
Numărul de ore	Curs	10	Lucrări practice/de laborator
	Seminare	10	Lucrul individual
Componenta	Orientarea socio-umană		
Titularul de curs	Jana Chihai		
Locația	Blocul de studii IV, ey. IV. str. Ștefan cel Mare 194 B		
Condiționări și exigențe prelabile de:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- competențe confirmate în științe la nivelul liceal (biologie, psihologie);</li> <li>- competențe confirmate de nivelul universitar anul I (Științele comportamentului, Bazele comunicării medicale);</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoașterea limbii de predare;</li> <li>- competențe digitale (utilizarea internetului, procesarea documentelor, tabelelor electronice și prezentărilor);</li> <li>- abilitatea de comunicare, de lucru în echipă, de a juca anumite jocuri de rol determinate de subiectele discutate la seminar;</li> <li>- calități – toleranță, empatie, independență, ascultare activă.</li> </ul>		
Misiunea disciplinei	<p>Disciplina "Sănătatea Mintală la Locul de Muncă" se dovedește a fi o investiție valoroasă pentru dezvoltarea personală și profesională a studenților. Prin înțelegerea și aplicarea principiilor sănătății mentale în mediul de lucru, indivizii devin mai pregătiți să facă față provocărilor și să contribuie la un mediu de lucru sănătos și armonios. Această disciplină nu este doar o necesitate, ci și un pas esențial în construirea unei cariere durabile și împlinite într-o lume complexă și solicitantă.</p>		
Tematica prezentată	<p>Sănătatea Mentală și Starea de Bine. Rolul Muncii în menținerea sănătății mintale și a stării de bine.</p> <p>Sănătatea mintală la locul de muncă. Arderea Profesională.</p> <p>Sănătatea mintală la locul de muncă. Arderea Profesională în sistemul de sănătate.</p> <p>Sănătatea Mintală și Stresul. Locul de muncă favorabil sănătății mintale.</p> <p>Responsabilitatea Individuală în menținerea sănătății mintale și a stării de bine. Optimizarea stării de bine la muncă</p>		
Finalități de studiu	<p>Să cunoască principiile generale de îngrijire aplicabile sănătății mintale la locul de muncă: Studenții vor dobândi cunoștințe solide despre principiile și practicile de îngrijire care susțin sănătatea mentală în mediul profesional, contribuind la crearea unui mediu de lucru sănătos.</p> <p>Să cunoască importanța protecției drepturilor angajaților și a prevenirii abuzurilor: Studenții vor înțelege importanța protecției drepturilor angajaților și a prevenirii abuzurilor la locul de muncă, asigurând astfel un mediu profesional sigur și respectuos.</p> <p>Să cunoască tehnici de intervenție în promovarea sănătății mintale: Studenții vor învăța tehnici și abordări de intervenție pentru promovarea sănătății mentale la locul de muncă, inclusiv tehnici de gestionare a stresului și de îmbunătățire a bunăstării psihologice.</p> <p>Să cunoască problemele de sănătate mintală specifice mediului de lucru: Studenții vor dobândi cunoștințe despre problemele de sănătate mintală care pot apărea la locul de muncă și vor fi pregătiți să le recunoască și să le abordeze corespunzător.</p> <p>Să cunoască serviciile și actorii implicați în susținerea sănătății mintale la locul de muncă: Studenții vor identifica serviciile și actorii care pot</p>		

	<p>contribui la promovarea sănătății mintale în mediul profesional, inclusiv rolul liderilor și al resursei umane.</p> <p>Să cunoască reacțiile de suferință la mediul de lucru: Studenții vor înțelege reacțiile normale și mai puțin frecvente la stresul și suferința legate de mediul de lucru, pregătindu-se să ofere sprijin colegilor aflați în dificultate.</p> <p>Să fie capabil să implementeze cunoștințele acumulate în activitatea profesională: Studenții vor dezvolta abilități practice pentru a aplica cunoștințele și strategiile de sănătate mintală în contextul activităților de lucru, contribuind la îmbunătățirea mediului de lucru și a relațiilor interpersonale.</p> <p>Să fie capabil să dezvolte și să implementeze planuri de îngrijire a sănătății mintale în mediul profesional: Studenții vor fi capabili să creeze și să pună în aplicare planuri de îngrijire a sănătății mintale la locul de muncă, asigurând astfel bunăstarea angajaților și performanța optimă.</p> <p>Studenții vor dezvolta abilități de analiză critică a informațiilor și de utilizare eficientă a tehnologiilor informaționale și de comunicare pentru a susține sănătatea mintală la locul de muncă.</p>
<p>Manopere practice achiziționate</p>	<p>Intervenții Cheie în Situații de Stres la Locul de Muncă: Studenții vor învăța să recunoască semnele de stres și să aplice intervenții eficiente pentru reducerea stresului la locul de muncă. Aceste intervenții pot include tehnici de relaxare, tehnici de gestionare a timpului și metode de reîncărcare mentală.</p> <p>Exerciții de Respirație și Relaxare: Studenții vor învăța tehnici de respirație și relaxare care să le permită să gestioneze momentele de tensiune sau anxietate la locul de muncă. Aceste exerciții vor contribui la reducerea intensității stresului și la menținerea unei stări mentale echilibrate.</p> <p>Psihoeducația în Domeniul Sănătății Mintale la Locul de Muncă: Studenții vor învăța cum să ofere informații relevante și utile colegilor de muncă cu privire la sănătatea mentală la locul de muncă. Prin transmiterea cunoștințelor și strategiilor de îngrijire a sănătății mintale, vor contribui la creșterea gradului de conștientizare și responsabilitate.</p>
<p>Forma de evaluare</p>	<p>Examen</p>