

FIȘA DISCIPLINEI

Reziliență și burnout

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe Politice, Administrative și ale Comunicării
1.3. Departamentul	Administrație și Management Public
1.4. Domeniul de studii	Științe Administrative
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Managementul proiectelor și resurselor umane în sectorul public
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Reziliență și burnout			Codul disciplinei	ULR2045
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. Univ. dr. Octavian Moldovan				
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. Bianca Andrianu				
2.4. Anul de studiu	3	2.5. Semestrul	6	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	48	din care: 3.5. curs	24	3.6 seminar/laborator	24
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					8
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					2
Alte activități [de ex.: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele]					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				77	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	-

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP11	Consilierea în gestionarea personalului
CP12	Desfășurarea serviciilor de recrutare
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT	

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP11	C11.4. Va înțelege impactul consilierii asupra performanței organizaționale.	
CP12	C12.2. Va înțelege criteriile și metodele de selecție utilizate în organizații.	A12.2. Va fi capabil să aplice criterii și metode de selecție a personalului.
CP12	C12.3. Va cunoaște cadrul etic și legal al recrutării.	A12.3. Va fi capabil să sprijine evaluarea candidaților.
CP12	C12.4. Va înțelege rolul recrutării în funcționarea eficientă a organizațiilor.	A12.4. Va fi capabil să respecte cadrul legal și etic al recrutării.
		AT1.2. Va fi capabil să comunice clar în cadrul echipei.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
RA11. Consilierea în gestionarea personalului
RAT2. Conducerea altora
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
RA11.2. Aplică autonom metode și instrumente de consiliere profesională, în contexte organizaționale curente.
RA11.6. Contribuie la îmbunătățirea climatului organizațional, prin aplicarea unor practici de comunicare și sprijin profesional.
RAT2.2. Aplică autonom principii de coordonare și distribuire a sarcinilor, în funcție de competențele membrilor echipei.
RAT2.4. Oferă îndrumare și sprijin profesional membrilor echipei, în contexte organizaționale curente.

învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații ³
1. Introducere. Stabilirea obiectivelor de învățare și așteptărilor cursanților;	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri.	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.
2. Introducere în psihologia stresului organizațional Definirea stresului profesional Diferența între stres pozitiv (eustres) și distres Impactul asupra performanței	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.
3. Conceptul de burnout Definiție și evoluție conceptuală Modelul tridimensional (epuizare emoțională, depersonalizare, scăderea realizării profesionale) Diferențierea față de stres și depresie	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.
4. Modele teoretice explicative ale burnout-ului Modelul cerințe–resurse (Job Demands–Resources) Dezechilibrul efort–recompensă Rolul climatului organizațional	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.
5. Factorii organizaționali ai burnout-ului Suprasarcina de muncă Ambiguitatea rolului Lipsa autonomiei Birocrația (accent pe sector public)	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.
6. Factori individuali și vulnerabilități personale Trăsături de personalitate Perfecționismul Strategii de coping	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.
7. Reziliența – concept și dimensiuni Reziliența individuală Reziliența organizațională Capitalul psihologic	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.
8. Dezvoltarea rezilienței la nivel individual Autoreglare emoțională Mindfulness Strategii cognitive	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.
9. Reziliența organizațională Leadership rezilient Cultura sprijinului Managementul crizelor	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.
10. Burnout în sectorul public Specificul muncii în administrație Expunerea la presiune publică Relația cu cetățenii	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.
11. Măsurarea burnout-ului și a rezilienței Instrumente psihometrice	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz.	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

Indicatori organizaționali Limite și etică în evaluare	Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	
12. Măsurarea burnout-ului și a rezilienței Instrumente psihometrice Indicatori organizaționali Limite și etică în evaluare	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.
13. Strategii organizaționale de prevenire a burnout-ului Design organizațional Politici HR preventive Programe de wellbeing	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să parcurgă bibliografia obligatorie și să participe activ la discuții.
14. Concluzii. Pregătirea examenului	Discuții și dezbateri	

Bibliografie

1. AGENȚIA NAȚIONALĂ A FUNCȚIONARILOR PUBLICI / GUVERNUL ROMÂNIEI, Strategia în domeniul funcției publice pentru perioada 2022-2027, https://www.anfp.gov.ro/R/Doc/2022/Propuneri%20legislative/Proiect%20Strategie%20Funcție%20Publica%202022-2027_PDF.pdf
2. AKBAŞ, T., DURAK, İ., ÇETIN, A., & KARKIN, N. (2018). Cynicism as Mediating Variable Between Leadership Support and Emotional Burnout: Administrative Support Staff in Turkish Universities. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 14(53), 5-21. doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.53E.1>
3. BRAGA, Daniela. Abordari teoretice contemporane privind fenomenul de rezilienta. In: Sesiune națională cu participare internațională de comunicări științifice studențești, Ed. 24, 15 februarie 2020, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova, 2020, Ediția 24, Vol.2, pp. 180-183. ISBN 978-9975-142-89-2.
4. Christina Maslach¹ Michael P. Leiter², Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, *World Psychiatry* 15:2 - June 2016 103
5. Cotoranu, D., & Moldovan, O. (2020). Reziliența funcționarilor publici din mediul rural românesc. *Revista Transilvană De Științe Administrative*, 22(46), 29-46. Extras februarie 28, 2026 de la <https://www.oldrtsa.rtsa.ro/index.php/rtsa/article/view/588>
6. Denckla, C. A., et al. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *Frontiers in Psychology*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7678676/>
7. Dima Murphy, A. M., & Vilela, N. B. (2024). Creșterea rezilienței democratice în epoca post-pandemică: Guvernanța policentrică și coordonarea interguvernamentală în România. *Pandectele Romane*, (6), 71-82. Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/creșterea-rezilienței-democratice-în-epoca-post/docview/3193416145/se-2>
8. Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
9. Fang, Z., & Zhang, Q. (2025). How Does Accountability Exacerbate Job Burnout in the Public Sector? Exploratory Research in Production Supervision in China. *Behavioral Sciences*, 15(6), 747. <https://doi.org/10.3390/bs1506074>
10. Farca, L., & Dragos, D. (2020). Resilience in Times Of Pandemic: Is the Public Procurement Legal Framework Fit for Purpose?. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 16(SI), 60-79. doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.SI2020.4>
11. Freudenberg. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165
12. Gomes, A. R., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2013). Cognitive appraisal as a mediator in the relationship between stress and burnout. *Work & Stress*, 27(4), 351–367
13. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2000). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. John Wiley & Sons
14. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
15. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
16. Pascariu, G., Iacobuță-Mihăiță, A., Pintilescu, C., & Țigănașu, R. (2021). Institutional Dynamics and Economic Resilience in Central and Eastern EU Countries. Relevance for Policies. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 17(SI), 77-103. doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.SI2021.5>
17. Proftoiu, A., & Nastacă, C. (2022). Impact of Leadership and Gender on Civil Servants' Resilience in the Romanian State's Public Administration. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 18(67), 63-80. doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.67E.4>

18. RADU, B. (2018). Influence of social capital on community resilience in the case of emergency situations in Romania. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 14(54), 73-89.
doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.54E.5>
19. Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Taylor & Francis.
20. Sisto, A. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina (Kaunas)*, 55(11), 745. <https://www.mdpi.com/1648-9144/55/11/745>
21. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.25338>
22. Țiclău, T., Hințea, C., & Andrianu, B. (2020). Adaptive and Turbulent Governance. Ways of Governing that Foster Resilience. The Case of the COVID-19 Pandemic. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 16(SI), 167-182. doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.SI2020.10>
23. Țiclău, T., Hințea, C., & Trofin, C. (2021). Resilient Leadership. Qualitative Study on Factors Influencing Organizational Resilience and Adaptive Response to Adversity. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 17(SI), 127-143. doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.SI2021.7>
24. Vella, S.-L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239. https://journals.lww.com/armh/fulltext/2019/07020/a_theoretical_review_of_psychological_resilience.17.aspx
25. Zhang, Y., & Liu, B. (2023). Examining the double-edged nature of PSM on burnout: The mediating role of challenge stress and hindrance stress. *Public Personnel Management*, 53(2), 203–225.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Introducerea. Prezentarea cerințelor și a modului de desfășurare a activității	Discuții, dezbateri	
2. Analiza surselor de stres într-o organizație publică Identificarea factorilor de stres (cerințe, presiuni, constrângeri birocratice) Realizarea unei hărți a stresorilor organizaționali	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate. Exerciții individuale și muncă în echipă
3. Analiza surselor de stres într-o organizație publică Identificarea factorilor de stres (cerințe, presiuni, constrângeri birocratice) Realizarea unei hărți a stresorilor organizaționali	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate. Exerciții individuale și muncă în echipă
4. Studiu de caz – identificarea simptomelor de burnout Analiza unui caz fictiv Identificarea celor trei dimensiuni ale burnout-ului Diferențierea față de stres temporar	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate. Exerciții individuale și muncă în echipă
5. Diagnostic organizațional: factorii organizaționali ai burnout-ului Evaluarea gradului de ambiguitate a rolului Analiza suprasarcinii de muncă Propuneri de îmbunătățire	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate. Exerciții individuale și muncă în echipă
6. Autoevaluare și reflecție asupra stilului personal de coping Aplicarea unui instrument simplificat de autoevaluare Identificarea vulnerabilităților Discuție privind strategiile personale de adaptare	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate. Exerciții individuale și muncă în echipă
7. Evaluarea nivelului de reziliență individuală Analiza dimensiunilor rezilienței	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz.	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate.

Identificarea factorilor protectivi Elaborarea unui plan individual de dezvoltare	Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Exerciții individuale și muncă în echipă
8. Tehnici practice de autoreglare Exerciții de restructurare cognitivă Tehnici de gestionare a emoțiilor Simulare situații de presiune profesională	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate. Exerciții individuale și muncă în echipă
9. Reziliența organizațională Identificarea elementelor de sprijin organizațional Analiza stilului de leadership Recomandări pentru consolidarea rezilienței instituționale	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate. Exerciții individuale și muncă în echipă
10. Studiu comparativ – sector public vs. privat Analiza diferențelor de expunere la stres Identificarea particularităților muncii administrative Discuție privind presiunea politică și birocratică	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate. Exerciții individuale și muncă în echipă
11. Analiza instrumentelor de evaluare Prezentarea unor scale utilizate în cercetare Discuție privind validitatea și limitele evaluării Simulare interpretare rezultate agregate	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate. Exerciții individuale și muncă în echipă
12. Analiza instrumentelor de evaluare Prezentarea unor scale utilizate în cercetare Discuție privind validitatea și limitele evaluării Simulare interpretare rezultate agregate	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate. Exerciții individuale și muncă în echipă
13. Proiectarea unei politici HR preventive Elaborarea unui set de măsuri concrete Indicatori de monitorizare Integrarea în strategia de resurse umane	Prezentare (cu exemple concrete). Discuții, dezbateri. Experimentare activă. Studii de caz. Joc de rol. Muncă în echipă Exerciții individuale	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate. Exerciții individuale și muncă în echipă
14. Concluzii. Pregătirea evaluării finale	Discuții, dezbateri.	Studentii trebuie să participe la discuțiile, jocurile de rol, studiile de caz și dezbaterile desfășurate.

Bibliografie

1. AGENȚIA NAȚIONALĂ A FUNCȚIONARILOR PUBLICI / GUVERNUL ROMÂNIEI, Strategia în domeniul funcției publice pentru perioada 2022-2027, https://www.anfp.gov.ro/R/Doc/2022/Propuneri%20legislative/Proiect%20Strategie%20Funcție%20Publica%202022-2027_PDF.pdf
2. AKBAŞ, T., DURAK, İ., ÇETIN, A., & KARKIN, N. (2018). Cynicism as Mediating Variable Between Leadership Support and Emotional Burnout: Administrative Support Staff in Turkish Universities. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 14(53), 5-21. doi:http://dx.doi.org/10.24193/tras.53E.1
3. BRAGA, Daniela. Abordări teoretice contemporane privind fenomenul de reziliență. In: Sesiune națională cu participare internațională de comunicări științifice studențești, Ed. 24, 15 februarie 2020, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova, 2020, Ediția 24, Vol.2, pp. 180-183. ISBN 978-9975-142-89-2.
4. Christina Maslach¹ Michael P. Leiter², Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, *World Psychiatry* 15:2 - June 2016 103
5. Cotoranu, D., & Moldovan, O. (2020). Reziliența funcționarilor publici din mediul rural românesc. *Revista Transilvană De Științe Administrative*, 22(46), 29-46. Extras februarie 28, 2026 de la <https://www.oldrtsa.rtsa.ro/index.php/rtsa/article/view/588>
6. Denckla, C. A., et al. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *Frontiers in Psychology*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7678676/>

7. Dima Murphy, A. M., & Vilela, N. B. (2024). Creșterea rezilienței democratice în epoca post-pandemică: Guvernanța policentrică și coordonarea interguvernamentală în România. *Pandectele Romane*, (6), 71-82. Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/creșterea-rezilienței-democratice-în-epoca-post/docview/3193416145/se-2>
8. Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
9. Fang, Z., & Zhang, Q. (2025). How Does Accountability Exacerbate Job Burnout in the Public Sector? Exploratory Research in Production Supervision in China. *Behavioral Sciences*, 15(6), 747. <https://doi.org/10.3390/bs1506074>
10. Farca, L., & Dragos, D. (2020). Resilience in Times Of Pandemic: Is the Public Procurement Legal Framework Fit for Purpose?. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 16(SI), 60-79. doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.SI2020.4>
11. Freudenberger. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165
12. Gomes, A. R., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2013). Cognitive appraisal as a mediator in the relationship between stress and burnout. *Work & Stress*, 27(4), 351–367
13. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2000). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. John Wiley & Sons
14. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
15. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
16. Pascariu, G., Iacobuță-Mihăiță, A., Pintilescu, C., & Țigănașu, R. (2021). Institutional Dynamics and Economic Resilience in Central and Eastern EU Countries. *Relevance for Policies*. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 17(SI), 77-103. doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.SI2021.5>
17. Profiroiu, A., & Nastacă, C. (2022). Impact of Leadership and Gender on Civil Servants' Resilience in the Romanian State's Public Administration. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 18(67), 63-80. doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.67E.4>
18. RADU, B. (2018). Influence of social capital on community resilience in the case of emergency situations in Romania. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 14(54), 73-89. doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.54E.5>
19. Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). The burnout companion to study and practice: A critical analysis. Taylor & Francis.
20. Sisto, A. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina (Kaunas)*, 55(11), 745. <https://www.mdpi.com/1648-9144/55/11/745>
21. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.25338>
22. Țiclău, T., Hințea, C., & Andrianu, B. (2020). Adaptive and Turbulent Governance. Ways of Governing that Foster Resilience. The Case of the COVID-19 Pandemic. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 16(SI), 167-182. doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.SI2020.10>
23. Țiclău, T., Hințea, C., & Trofin, C. (2021). Resilient Leadership. Qualitative Study on Factors Influencing Organizational Resilience and Adaptive Response to Adversity. *Transylvanian Review Of Administrative Sciences*, 17(SI), 127-143. doi:<http://dx.doi.org/10.24193/tras.SI2021.7>
24. Vella, S.-L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239. https://journals.lww.com/armh/fulltext/2019/07020/a_theoretical_review_of_psychological_resilience.17.aspx
25. Zhang, Y., & Liu, B. (2023). Examining the double-edged nature of PSM on burnout: The mediating role of challenge stress and hindrance stress. *Public Personnel Management*, 53(2), 203–225.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare ⁴	9.2 Metode de evaluare ⁵	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Înțelegerea noțiunilor discutate la curs.	Examen scris.	60%
	Capacitatea de a aplica noțiunile asimilate la acest curs.		

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

9.5 Seminar/laborator	Gradul de implicare în activitățile interactive.	Prezența la seminar și participare activă la exerciții.	20%
	Capacitatea de a aplica noțiunile asimilate.	Teme și prezentări realizate în cadrul seminarului.	20%
9.6 Standard minim de promovare			
Studentul trebuie să obțină minim media 5 (ponderată) pentru a promova cursul. Neprezentarea la examen atrage după sine ne-promovarea acestei discipline. Nota 10 corespunde la îndeplinirea 100% a cerințelor de la curs. "Plagiatul și alte forme de fraudă academică se sancționează conform Codului Etic al studenților FSPAC accesibil la adresa https://fspac.ubbcluj.ro/ro/resurse/administrative/regulamente." La acest curs se aplică Politica FSPAC de utilizare a inteligenței artificiale - https://fspac.ubbcluj.ro/application/files/7216/8872/5573/GHIDUL_STUDENTULUI.pdf			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁶

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
								
								
								Nu se aplică nici o etichetă
								

Data completării:

27.01.2026

Semnătura titularului de curs

Lect. Univ. dr. Octavian Moldovan

Semnătura titularului de seminar

Asist. univ. dr. Bianca Andrianu

Data avizării în departament:

29.01.2026

Semnătura directorului de departament

Prof. univ. dr. Bogdana Neamțu

⁶ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.