UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI
FACULTATEA DE STUDII INTERDISCIPLINARE
Domeniul de licență: ASISTENŢĂ SOCIALĂ
Programul de studii: MANAGEMENTUL STILULUI DE VIAŢĂ SĂNĂTOS
Limba de predare: LIMBA ROMÂNĂ
Forma de învățământ: CU FRECVENȚĂ
Durata studiilor / nr. semestre: 2 ani / 4 semestre
Număr total de credite ECTS: 120 ECTS
Nivelul calificării (CNC/EQF): 7
Promoția de la care se aplică: 2026-2028

Anul I (2026 - 2027), Semestrul I

Nr.	Cod disciplina	Denumirea disciplinei	Categorie formativă	Regim	C	S	L/LP	P	Total ore	Total ore online	ECTS	Forma de evaluare
			(DF/DS/DC)	(DOB/DOP/DFA)								
1	DOB.101.MSVS	Sociologia sănătății	DF	DOB	2	1	0	0	3	0	5	examen
2	DOB.102.MSVS	Nutriție personalizată și dietoterapie: intervenții avansate în managementul stilului de viață	DS	DOB	1	2	0	0	3	0	5	examen
3	DOB.103.MSVS	Psihologie pozitivă și intervenții pentru reziliență și bunăstare	DS	DOB	1	1	0	0	2	0	5	examen
4	DOB.104.MSVS	Designul programelor de activitate fizică terapeutică și de prevenție	DS	DOB	1	1	0	0	2	0	5	verificare
5	DOB.105.MSVS	Practică de specialitate în managementul programelor de stil de viață sănătos	DS	DOB	0	0	4	0	4	0	5	verificare
6	DOP.106.MSVS	Pachet opționale 106	DC	DOP	1	1	0	0	2	0	5	verificare
7	DFA.107.MSVS	Voluntariat I	DC	DFA	0	0	2	0	2	0	2	colocviu (admis/respins)
TOTAL (DOB + DOP)					**6**	**6**	**4**	**0**	**12**	**0**	**30**	

Total credite per semestru:	**30**	**ECTS**
Total ore obligatorii pe săptămână:	**12**	**ore**

Anul I (2026 - 2027), Semestrul al II-lea

Nr.	Cod disciplină	Denumirea disciplinei	Categorie formativă	Regim	C	S	L/LP	P	Total ore	Total ore online	ECTS	Forma de evaluare
			(DF/DS/DC)	(DOB/DOP/DFA)								
1	DOB.108.MSVS	Comunicare publică și retorică în sănătate și wellness	DS	DOB	2	2	0	0	4	0	5	examen
2	DOB.109.MSVS	Intervenții psihoeducaționale în managementul stresului și burnoutului	DS	DOB	1	1	0	0	2	0	5	examen
3	DOB.110.MSVS	Etică și integritate academică, deontologie și responsabilitate profesională în managementul stilului de viață sănătos	DC	DOB	1	1	0	0	2	0	5	verificare
4	DOB.111.MSVS	Stil de viață sănătos și wellbeing în mediul ocupațional	DS	DOB	1	1	0	0	2	0	5	examen
5	DOB.112.MSVS	Practică de specialitate în managementul programelor de stil de viață sănătos	DS	DOB	0	0	4	0	4	0	5	verificare
6	DOP.113.MSVS	Pachet opționale 113	DC	DOP	1	1	0	0	2	0	5	verificare
7	DFA.114.MSVS	Voluntariat II	DC	DFA	0	0	2	0	2	0	2	colocviu (admis/respins)
TOTAL (DOB + DOP)					**6**	**6**	**4**	**0**	**12**	**0**	**30**	

Total credite per semestru:	**30**	**ECTS**
Total ore obligatorii pe săptămână:	**12**	**ore**

Anul II (2027 - 2028), Semestrul I

Nr.	Cod disciplina	Denumirea disciplinei	Categorie formativă	Regim	C	S	L/LP	P	Total ore	Total ore online	ECTS	Forma de evaluare
			(DF/DS/DC)	(DOB/DOP/DFA)								
1	DOB.201.MSVS	Managementul programelor de sănătate și wellness bazate pe dovezi	DF	DOB	1	1	0	0	2	0	5	examen
2	DOB.202.MSVS	Tehnologii digitale avansate în monitorizarea și promovarea stilului de viață sănătos	DS	DOB	1	1	0	0	2	0	5	examen
3	DOB.203.MSVS	Managementul adicțiilor și intervenții integrate asupra stilului de viață	DS	DOB	1	1	0	0	2	0	5	examen
4	DOB.204.MSVS	Managementul crizelor psihosociale și suportul în situații de criză la nivel individual și comunitar	DS	DOB	1	1	0	0	2	0	4	verificare
5	DOB.205.MSVS	Practică de specialitate în managementul programelor de stil de viață sănătos	DS	DOB	0	0	4	0	4	0	3	verificare
6	DOP.206.MSVS	Pachet opționale 206	DS	DOP	1	1	0	0	2	0	4	examen
7	DOP.207.MSVS	Pachet opționale 207	DS	DOP	1	1	0	0	2	0	4	verificare
8	DFA.208.MSVS	Voluntariat III	DC	DFA	0	0	2	0	2	0	2	colocviu (admis/respins)
TOTAL (DOB + DOP)					**6**	**6**	**4**	**0**	**12**	**0**	**30**	
Total credite per semestru:			**30**	**ECTS**								
Total ore obligatorii pe săptămână:			**12**	**ore**								

Anul II (2027 - 2028), Semestrul al II-lea

Nr.	Cod disciplină	Denumirea disciplinei	Categorie formativă	Regim	C	S	L/LP	P	Total ore	Total ore online	ECTS	Forma de evaluare
			(DF/DS/DC)	(DOB/DOP/DFA)								
1	DOB.209.MSVS	Metode cantitative avansate și evaluarea programelor de management al stilului de viață	DS	DOB	1	1	0	0	2	0	6	examen
2	DOB.210.MSVS	Intervenții expresiv-creative și terapie prin artă în promovarea sănătății	DS	DOB	1	1	0	0	2	0	6	examen
3	DOB.211.MSVS	Proiect de cercetare și metodologii pentru elaborarea lucrării de disertație în științele stilului de viață	DF	DOB	0	0	2	0	2	0	6	colocviu
4	DOB.212.MSVS	Stagiu de cercetare aplicată și analiză de date pentru elaborarea lucrării de disertație	DF	DOB	0	0	4	0	4	0	6	colocviu
5	DOP.213.MSVS	Pachet opționale 213	DC	DOP	1	1	0	0	2	0	6	verificare
6	DFA.214.MSVS	Voluntariat IV	DC	DFA	0	0	2	0	2	0	2	colocviu (admis/respins)
TOTAL (DOB + DOP)					**3**	**3**	**6**	**0**	**12**	**0**	**30**	
Total credite per semestru:			**30**	**ECTS**								
Total ore obligatorii pe săptămână:			**12**	**ore**								

C = curs; S = seminar; L/LP = laborator / lucrări practice; P = proiect.
discipline fundamentale (DF) discipline de specializare (DS) discipline complementare (DC)
discipline obligatorii (DOB) discipline opționale (DOP) discipline facultative (DFA)

Discipline opționale

Anul I(2026-2027), semestrul I

Pachet opționale 106	1. Istoria dietelor – perspective contemporane și critice
	2. Evaluare economică și analiză cost-eficacitate a intervențiilor de stil de viață

Anul I(2026-2027), semestrul al II-lea

Pachet opționale 113	1. Leadership și management organizațional în sănătate și wellness
	2. Politici publice pentru promovarea stilului de viață sănătos

Anul II(2027-2028), semestrul I

Pachet opționale 206	1. Managementul schimbării și implementarea programelor de stil de viață
	2. Managementul activităților de timp liber și al programelor de mișcare pentru populația generală
Pachet opțional 207	1. Alimentația sănătoasă în lumea contemporană – forme, constrângeri, impact
	2. Psihologia sănătății - curs aplicativ

Anul II(2027-2028), semestrul al II-lea

Pachet opționale 213	1. Gen, diversitate culturală și sănătate
	2. Sănătate, mediu și sustenabilitate

Discipline facultative

Anul I(2026-2027), semestrul I

Voluntariat I

Anul I(2026-2027), semestrul al II-lea

Voluntariat I

Anul II(2027-2028), semestrul I

Voluntariat III

Anul II(2027-2028), semestrul al II-lea

Voluntariat IV

Sinteze pentru verificarea conformității cu standardele ARACIS

Categoria	Total ore	% ore	ECTS	% ECTS	Observații / standard domeniu
DF	130	16,41	22	18,33	
DS	558	70,45	77	64,17	
DC	104	13,13	21	17,50	
	792		120		

Regim	Total ore	% ore	ECTS	% ECTS	Observații / standard domeniu
DOB	660	73,66	96	75	
DOP	132	14,73	24	18,75	
DFA	104	11,61	8	6,25	
	896		128		

Tip activitate	Total ore	% din total
Curs	282	35,61
Seminar	282	35,61
Laborator / lucrări practice	0	
Proiect	0	
Practică	228	28,78
	792	

Numărul orelor de practică (fără elaborarea lucrării de licență)	168
Numărul orelor de practică pentru elaborarea lucrării de licență	60
Total ore practică	228

Activități didactice cu credite peste cele prevăzute de legislație	
Susținerea lucrării de disertație	**10 ECTS**

RECTOR,
Prof. univ. dr. Marian Preda

DECAN,
Prof. univ. dr. Daniel Peptenatu

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Lect. univ. dr. Delia-Laura Popescu

Anexa 1 – Fișa rezultatelor învățării programului de studii universitare de masterat *Managementul stilului de viață*, Facultatea de Studii Interdisciplinare

Codificare Rezultat	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
	Cunoștințe	**Aptitudini**	**Responsabilitate și autonomie**
R1	Analiză critică și sinteză a teoriilor și modelelor privind stilul de viață sănătos, sănătatea publică, sănătatea globală și wellbeing-ul.	Analizează critic date epidemiologice, clinice și de stil de viață și formulează concluzii relevante pentru proiectarea intervențiilor.	Studentul/absolventul planifică, coordonează și evaluează programe și proiecte de management al stilului de viață sănătos în organizații publice, private sau ONG, asumându-și responsabilitatea pentru rezultatele acestora.
R2	Cunoștințe avansate privind determinanții biologici, psihologici, sociali și de mediu ai stării de sănătate și de boală.	Proiectează, implementează și evaluează programe de management al stilului de viață la nivel individual, organizațional și comunitar, pe baza dovezilor științifice.	Studentul/absolventul ia decizii profesionale în condiții complexe, pe baza evaluării critice a evidențelor științifice.
R3	Cunoașterea aprofundată a conceptelor de nutriție personalizată și dietoterapie, activitate fizică terapeutică și prevenție, managementul somnului, stresului și sănătății mintale.	Utilizează metode cantitative și calitative (chestionare standardizate, interviu, focus-grup, observație, trialuri de intervenție) și software statistic pentru analiza datelor.	Studentul/absolventul colaborează în echipe interdisciplinare (nutriție, psihologie, sociologie, educație fizică, medicină, resurse umane, comunicare) și facilitează colaborarea dintre actori instituționali și comunitari.
R4	Cunoașterea mecanismelor psihologice ale schimbării comportamentelor de sănătate (motivație, auto-reglare, reziliență, adicții, relație de ajutor).	Realizează evaluări integrate ale stilului de viață (nutriție, activitate fizică, somn, stres, sănătate mintală, comportamente de risc) și elaborează planuri personalizate de schimbare comportamentală, în colaborare cu alți specialiști.	Studentul/absolventul proiectează și implementează sisteme de monitorizare și indicatori de performanță pentru programe de stil de viață sănătos, inclusiv colectarea și analiza datelor și raportarea către finanțatori și decidenți.
R5	Cunoștințe privind abordările integrative și intervențiile expresiv-creative (art-terapie, intervenții de grup) în promovarea sănătății.	Aplică tehnici de consiliere, coaching și interviu motivațional în sprijinul persoanelor și grupurilor, respectând limitele de competență non-clinică.	Studentul/absolventul contribuie activ la elaborarea și implementarea de politici, proceduri și culturi organizaționale care promovează sănătatea, wellbeing-ul și incluziunea.

R6	Cunoașterea metodelor cantitative și calitative de cercetare, a designului studiilor de evaluare a intervențiilor și a analizelor de date specifice științelor stilului de viață.	Concepe și adaptează programe de activitate fizică terapeutică și de prevenție, împreună cu specialiști în kinetoterapie și educație fizică.	Studentul/absolventul se raportează reflexiv la propriile limite de competență, apelând la supervizare și colaborare interdisciplinară.
R7	Cunoștințe asupra cadrului de politici publice, reglementărilor și strategiilor naționale și internaționale relevante pentru stilul de viață sănătos și sănătatea populației.	Elaborează și derulează campanii de comunicare publică și advocacy pentru promovarea stilului de viață sănătos, utilizând și mediul digital și rețelele sociale.	Studentul/absolventul integrează feedback-ul beneficiarilor, al comunităților și al partenerilor instituționali în îmbunătățirea continuă a programelor și în adaptarea lor la grupuri vulnerabile sau cu nevoi specifice.
R8	Cunoașterea principiilor de management de proiect, leadership și management al schimbării în organizații de sănătate și wellness.	Utilizează instrumente de management de proiect (planificare, bugetare, indicatori de performanță, monitorizare și raportare) pentru programe de sănătate și wellness.	Studentul/absolventul acționează ca agent al schimbării în mediile în care lucrează, promovează practicile bazate pe dovezi și combate stereotipurile și abordările simpliste despre „stil de viață sănătos”.
R9	Cunoașterea metodelor de evaluare economică și analiză cost-eficacitate a programelor de stil de viață sănătos.	Aplică metode de analiză economică și cost-eficacitate pentru a argumenta deciziile de finanțare și extindere a programelor.	Studentul/absolventul ia decizii profesionale în condiții complexe, pe baza contextului socio-economic și cultural și a resurselor disponibile.
R10	Cunoștințe privind tehnologiile digitale și aplicațiile mobile pentru monitorizarea și susținerea comportamentelor de sănătate, precum și problemele de etică și protecția datelor.	Valorifică tehnologiile digitale (aplicații mobile, dispozitive wearables, platforme online) în monitorizarea și susținerea intervențiilor de stil de viață.	Studentul/absolventul își planifică autonom dezvoltarea profesională, participă la formare continuă, rețele profesionale și proiecte de cercetare, contribuind la inovarea domeniului managementului stilului de viață sănătos.
R11	Cunoștințe de etică, deontologie și responsabilitate profesională, inclusiv limitele practicii non-clinice, confidențialitate și lucru cu grupuri vulnerabile.	Redactează rapoarte, ghiduri, materiale educaționale și lucrări științifice, prezintă rezultatele în contexte profesionale și academice și comunică eficient cu specialiști și nespecialiști.	Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru respectarea principiilor etice, deontologice și a confidențialității datelor beneficiarilor.

Anexa 2 – Matricea de corelație- rezultatele învățării - disciplinele din planul de învățământ ale programului de studii universitare de masterat *Managementul stilului de viață* sănătos, Facultatea de Studii Interdisciplinare

Cod disciplină	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
Anul I											
DOB.101.MSVS	X	X	X				X				
DOB.102.MSVS		X	X	X	X						
DOB.103.MSVS			X	X			X				
DOB.104.MSVS	X	X									
DOB.105.MSVS	X	X	X	X				X			X
DOP.106.MSVS (1)	X	X	X								
DOP.106.MSVS (2)	X					X			X		
DOB.108.MSVS							X	X			X
DOB.109.MSVS					X	X					
DOB.110.MSVS			X	X		X					X
DOB.111.MSVS	X				X			X			
DOB.112.MSVS		X		X	X		X	X		X	X
DOP.113.MSVS (1)								X			X
DOP.113.MSVS (2)					X		X				X
Anul II											
DOB.201.MSVS				X				X	X		
DOB.202.MSVS	X	X									
DOB.203.MSVS						X					
DOB.204.MSVS		X		X			X				X
DOB.205.MSVS	X	X				X		X	X	X	X
DOP.206.MSVS (1)					X						
DOP.206.MSVS (2)	X	X				X		X			
DOP.207.MSVS (1)			X			X			X		
DOP.207.MSVS (2)		X		X							X
DOB.209.MSVS	X					X			X		
DOB.210.MSVS					X		X				
DOB.211.MSVS	X					X					
DOB.212.MSVS			X			X					X
DOP.213.MSVS (1)	X	X					X				X
DOP.213.MSVS (2)	X	X									