



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI  
BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM  
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITÄT  
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY  
TRADITIO ET EXCELLENTIA



UBB School of Health - UBBMed  
Since 1776-1948 Restarted 2022

**Tradiție și Excelență prin**

**Cultură-Știință-Inovație din 1581**

### **Cursuri Deschise de Specialitate (*Open Courses*)**

**1. Titlu:** Competențe primare (*microcredentials*) în implementarea stilului de viață sănătos

**2. Obiective:** Dobândirea unor microcompetențe - cunoștințe declarative, procedurale și valori – necesare implementării de bază (preliminare) a stilului de viață sănătos în activitățile de specialitate ale participanților, cu impact personal și/sau asupra stării de sănătate a pacienților/clientșilor (prevenție și tratament). Aceste microcompetențe vor sta ulterior la baza unor programe viitoare mai complexe și focalizate.

#### **3. Organizatori:**

- Centrul Național de Competențe în Stilul de Viață Sănătos/CNCSVS (Academia Română și UBB - <https://healthylifestyle.research.ubbcluj.ro/>)
- Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca (UBB) prin UBB School of Health – UBBMed (<https://ubbmed.ubbcluj.ro/>)
- Organizația Europeană pentru Medicina Stilului de Viață (ELMO – <https://eulm.org/>)
- MedLife (<https://www.medlife.ro/>)

**4. Beneficiari:** Specialiști în domeniul sănătății și domenii conexe (inclusiv studenți masteranzi/doctoranzi/rezidenți care derulează activități în domeniul de specialitate). Costurile cursului vor fi acoperite în acest prim demers de către organizatori.

**5. Certificare:** Certificat de participare cu număr de ore și credite, inclusiv curriculum descris, eliberat de către organizatori în limba română și engleză, cu condiția participării la minimum 2/3 din numărul de ore și a realizării portofoliului practic.

**6. Înscrierea:** Se face până în data de 14 octombrie 2024, la email: [bianca.ceasar@ubbcluj.ro](mailto:bianca.ceasar@ubbcluj.ro) În email se vor specifica clar (unde va fi nevoie se vor cere informații suplimentare): 1. Numele și prenumele; 2. Domiciliul.; 3. Statutul profesional (atasandu-se la email o dovadă în acest sens – ex. Copie dupa Diploma de absolvire, Adeverință de la locul de muncă etc.) și 4. Contact specific (emailul de lucru și telefon).

**7. Curriculum, experți și program:**

<b>Curriculum</b>	<b>Experți (în ordinea intervențiilor))</b>	<b>Program</b>
1. Introducere/Organizare*.  Notiuni introductive și fundamente ale modelului bio-psiho-social	Daniel David (UBB & CNCSVS) Jeffrey Mechanik (Ichan School of Medicine at Mount Sinai) Nicolae Hâncu (Academia Română & CNCSVS) Ioannis Arkadianos (ELMO) Ioan Hanes (ELMO) Maria Moța (UMF Craiova) Aurora Szentagotai (UBBMed) Manuela Banciu (UBBMed) Anca Hâncu (MedLife, UBBMed & ELMO)	7 noiembrie 2024 Orele 18-20 Hibrid (UBBMed, Cluj-Napoca)
2. Structura consultației de stil de viață	Anca Hâncu	8 noiembrie 2024 Orele 18-20 Hibrid (UBBMed, Cluj-Napoca)
3. Interviu motivațional	Aurora Szentagotai	13 noiembrie 2024 Orele 18-20 Online
4. Elemente de psihologie clinică, a sănătății și psihologie pozitivă în definirea unui stil de viață sănătos	Daniel David Aurora Szentagotai	20 noiembrie 2024 Orele 18-20 Online
5. Fundamente de consiliere genetică	Ramona Moldovan Iulia Lupan	27 noiembrie 2024 Orele 18-20 Online
6. Modificări cognitiv-comportamentale pentru implementarea unui stil de viață sănătos	Daniel David	4 decembrie 2024 Orele 18-20 Online
7. Nutritia și stilul de viață sănătos	Anca Hâncu	11 decembrie 2024 Orele 18-20 Online

8. Activitatea fizică și stilul de viață sănătos	Anca Hâncu	13 decembrie 2024 Orele 18-20 Online
9. Somnul și stilul de viață sănătos	Bogdan Voinescu	18 decembrie 2024 Orele 18-20 Online
10. Adicțiile și stilul de viață sănătos	Ioan Hanes	8 ianuarie 2025 Orele 18-20 Online
11. Stresul și și stilul de viață sănătos	Oana David	10 ianuarie 2025 Orele 18-20 Online
12. Sănătatea sexuală și și stilul de viață sănătos	Ioan Hanes	15 ianuarie 2025 Orele 18-20 Online
13. Factori de mediu în stilul de viață sănătos	Maria Moța	17 ianuarie 2025 Orele 18-20 Online
14. Factori psiho-socio-culturali în stilul de viață sănătos	Daniel David Anca Dobrean	22 ianuarie 2025 Orele 18-20 Online
15. Provocările societății moderne și stilul de viață sănătos	Daniel David Anca Hâncu Nicolae Hâncu Ioan Hanes	24 ianuarie 2025 Orele 18-20 Online
Portofoliu practic: Fiecare cursant va detalia un caz (propria persoană sau un pacient/client) în care a implementat microcompetențe ale stilului de viață. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum 3 pagini</li> <li>• Structura: (1) Descrierea problemei; (2) Implementarea unor elemente de stil de viață sănătos, cu motivația clinică aferentă; (3) Rezultate obținute</li> <li>• Decizia asupra portofoliului: Admis/Respins</li> </ul>	Toți experții implicați	Termen de predare (prin email la <a href="mailto:bianca.ceasar@ubbcluj.ro">bianca.ceasar@ubbcluj.ro</a> ) - 10 februarie 2025

Notă: Cu o zi înainte de fiecare curs participanții vor primi linkul de conectare.