

Cuprins

Cuvânt-înainte	15
-----------------------------	----

PARTEA I DESPRE EMOȚII ȘI PERSONALITATEA MAGISTRATULUI ÎN GENERAL

Capitolul I

Emoțiile	23
<i>Secțiunea 1. Înțelegerea emoțiilor</i>	28
1.1. Ce sunt emoțiile?	28
1.2. Inteligența emoțională și alfabetizarea emoțională.....	30
1.3. Tipurile de emoții	33
1.3.1. Emoțiile de bază	33
1.3.2. Clasificarea emoțiilor în pozitive și negative.....	33
1.3.3. Elemente de particularitate în ceea ce privește emoțiile pozitive și negative	33
1.3.4. Emoțiile funcționale/adaptative/„bune”	36
1.3.5. Emoțiile disfuncționale/dezadaptative/„rele”.....	38
1.3.6. Model arhetipal de emoție disfuncțională: anxietatea	40
<i>Secțiunea a 2-a. Influența și identificarea emoțiilor</i>	42
2.1. Modul în care ne influențează emoțiile	42

Interviul

2.2. Identificarea emoțiilor. Simptomele unei stări emoționale intense	43
<i>Secțiunea a 3-a. Gestiunea și controlul emoțiilor</i>	46
3.1. Gestionarea emoțiilor (posibilitatea și realitatea unui asemenea demers)	46
3.2. Tehnici de control și de reglare a emoțiilor intense și a simptomelor fizice	51
3.2.1. Exercițiul de respirație corectă ...	52
3.2.2. Imagieria dirijată/vizualizarea	54
3.2.3. Trainingul autogen/antrenamentul autogen Schultz.....	55
3.2.4. Relaxarea progresivă musculară Jacobson	56

Capitolul II

Personalitatea	58
<i>Secțiunea 1. Elemente generale legate de personalitate</i>	58
<i>Secțiunea a 2-a. Dimensiunile personalității</i>	59
2.1. Dimensiunea introversiune-extraversiune și dimensiunea neuroticism (stabil-instabil).....	59
2.2. Cum îmi descopăr tipul de personalitate sau trăsăturile de personalitate conturate până acum?	63
<i>Secțiunea a 3-a. Importanța unei evaluări psihologice clinice înainte de concursul de admitere la Institutul Național al Magistraturii</i>	66

Cuprins

<i>Secțiunea a 4-a. Magistratul și miturile care îl înconjoară</i>	70
<i>Secțiunea a 5-a. Elementul defینitoriu al magistratului din perspectiva personalității</i>	73
<i>Secțiunea a 6-a. Judecătorul și personalitatea</i>	74
<i>Secțiunea a 7-a. Procurorul și tipurile de personalitate</i>	77

PARTEA A II-A **PROBELE SCRISE SAU DESPRE PRIMUL** **„HOP”**

Capitolul I

Proba scrisă teoretică	81
<i>Secțiunea 1. Etapa anterioară concursului</i>	81
1.1. Introducere	81
1.2. Cum să învățăm pentru o memorare eficientă și rezultate maxime ...	84
1.3. Igiena emoțională.....	89
1.4. Igiena somnului.....	91
1.5. Cum putem să facilităm o stare emoțională echilibrată?.....	92
1.6. În loc de concluzie: despre ultimele zile dinaintea examenului	93
<i>Secțiunea a 2-a. În timpul probei teoretice</i>	95
2.1. Dimineața examenului. Sună alarma!	95
2.2. Sosirea la locul de examinare	97
2.3. În timpul examenului	99
2.4. Tehnica de rezolvare (pentru ambele probe scrise)	99

Interviul

2.5. Stresori suplimentari	103
2.5.1. Temperatura – cum ne influențează? Cum controlăm această componentă?	104
2.5.2. Zgomotele – cum ne influențează? Cum le controlăm? (efectul de bulă).....	105
2.5.3. Condițiile de examinare	107
2.6. După examen. Importanța odihnei. Psihoigiena.....	108

Capitolul II

Proba logică	110
<i>Secțiunea 1. Particularități psihologice relative la proba logică</i>	110
<i>Secțiunea a 2-a. Despre gândire</i>	112
<i>Secțiunea a 3-a. Sfaturi practice pentru proba logică</i>	113

PARTEA A III-A INTERVIUL SAU PROBA ETICĂ

Capitolul I

Aspecte generale, normative și practice legate de proba interviului	129
<i>Secțiunea 1. Cadrul normativ</i>	129
<i>Secțiunea a 2-a. Structura probei</i>	129
2.1. Fișa de prezentare.....	130
2.2. Redactarea lucrării scrise.....	130
2.3. Interviul ca atare	132
2.3.1. Prezentarea orală a fișei de evaluare și primul dialog cu comisia...	132
2.3.2. Prezentarea analizei scrise.....	132

Cuprins

2.3.3. Soluționarea speței de etică și deontologie	133
<i>Secțiunea a 3-a. Repere generale</i>	133
3.1. Fiți onești	133
3.2. Învățați să spuneți „nu știu”	135
3.3. Fiți echilibrați	136
3.4. Nu există un răspuns corect	137
Capitolul II	
Pregătirea pentru interviu	139
<i>Secțiunea 1. Pregătirea înainte de interviu</i> ..	139
<i>Secțiunea a 2-a. Emoțiile specifice interviului</i>	142
<i>Secțiunea a 3-a. Controlul emoțiilor specifice interviului</i>	144
<i>Secțiunea a 4-a. Importanța asertivității</i>	145
Capitolul III	
Sfaturi relative la etapele interviului	148
<i>Secțiunea 1. Fișa de evaluare. Cum o completați și ce ar trebui să aveți în vedere</i>	148
<i>Secțiunea a 2-a. Referatul scris</i>	150
<i>Secțiunea a 3-a. Interviul ca atare. Ce este important de avut în vedere. Elemente de sinteză</i>	152
Capitolul IV	
Aspecte cu relevanță în construcția unei imagini pozitive	156
<i>Secțiunea 1. Ținuta din timpul probei</i>	156
<i>Secțiunea a 2-a. Alte aspecte exterioare relevante pentru construcția unei imagini pozitive</i>	161

Interviul

<i>Secțiunea a 3-a. Limbajul mimico-gestual.</i>	
<i>Poziția corpului din timpul interviului</i>	163
<i>Secțiunea a 4-a. Tonul și regulile dialogului.....</i>	164
<i>Secțiunea a 5-a. Cum răspundem la întrebări?.....</i>	166
<i>Secțiunea a 6-a. Alte aspecte relative pentru probele de tip interviu.....</i>	167

Capitolul V

Ce se urmărește la proba interviului?	169
<i>Secțiunea 1. Aptitudinile specifice profesiei de magistrat.....</i>	169
1.1. Ce sunt acelea aptitudini?.....	170
1.2. Aptitudinile specifice magistratului.....	171
<i>Secțiunea a 2-a. Motivația pentru a accede în profesie.....</i>	173
2.1. Ce este motivația?.....	174
2.2. Ce ar trebui să îl motiveze pe un candidat care dorește să devină magistrat?	175
<i>Secțiunea a 3-a. Valorile morale</i>	178
3.1. Ce sunt principiile și valorile morale?	178

Capitolul VI

Speța din cadrul interviului. Exemple și explicații	181
<i>Secțiunea 1. Aspecte generale</i>	181
<i>Secțiunea a 2-a. Repere normative pentru soluționarea speței.....</i>	182
<i>Secțiunea a 3-a. Aplicații practice</i>	184

**PARTEA A IV-A
EVALUAREA PSIHOLOGICĂ**

Capitolul I

Aspecte generale relative la proba psihologică 227

Secțiunea 1. Modalitatea de desfășurare a probei psihologice 227

Secțiunea a 2-a. Ce se urmărește în general la testarea psihologică?..... 230

Capitolul II

Structura probei psihologice 232

Secțiunea 1. Proba scrisă 232

1.1. Componenta cognitivă. Testele cognitive 232

1.2. Criteriul personalitate 235

1.3. Proba scrisă și evaluarea psihologică – probe de completare a profilului psihologic 239

Secțiunea a 2-a. Proba interviului psihologic 245

2.1. Modul de derulare a interviului psihologic 245

2.2. Avantajele interviului psihologic..... 246

2.3. Ce se urmărește în timpul interviului psihologic? 247

2.4. Alte aspecte psihologice relevante pentru proba interviului psihologic și pentru modul de prezentare..... 249

2.5. Exerciții model inspirate după Cognitrom Cas++ pentru evaluarea cognitivă. Criteriul transfer analogic 251

Interviul

Bibliografie	255
Anexe	258
Anexa nr. 1	258
Anexa nr. 2	259
Anexa nr. 3. Exercițiul de respirație corectă	260
Anexa nr. 4. Trainingul autogen	262
Anexa nr. 5. Relaxarea musculară progresivă Jacobson	264
Anexa nr. 6. Principiile de la Bangalore privind conduita judiciară	265
Anexa nr. 7. Codul deontologic al judecătorilor și procurorilor	278