

Cuprins

Cuvânt-înainte.....	17
---------------------	----

PARTEA I DESPRE EMOȚII ȘI PERSONALITATEA MAGISTRATULUI ÎN GENERAL

Capitolul I

Emoțiile și magistratul	25
<i>Secțiunea 1. Înțelegerea emoțiilor</i>	30
1.1. Ce sunt emoțiile?	30
1.2. Inteligența emoțională	34
1.3. Alfabetizarea emoțională și tipurile de emoții.....	36
1.3.1. Emoțiile de bază	36
1.3.2. Elemente de particularitate în ceea ce privește emoțiile pozitive și negative	37
1.3.3. Emoțiile funcționale/adaptative/„bune”	40
1.3.4. Emoțiile disfuncționale/dezadaptative/„rele”	42
1.3.5. Model arhetipal de emoție disfuncțională: anxietatea	44
<i>Secțiunea a 2-a. Influența și identificarea emoțiilor</i>	46
2.1. Modul în care ne influențează emoțiile	46
2.2. Identificarea emoțiilor. Simptomele unei stări emoționale intense	48

Interviul

<i>Secțiunea a 3-a. Gestionarea și controlul emoțiilor/reglarea emoțională.....</i>	51
3.1. Gestionarea emoțiilor (posibilitatea și realitatea unui asemenea demers)	51
3.2. Tehnici de control și de reglare a emoțiilor intense și a simptomelor fizice	56
3.2.1. Exercițiul de respirație corectă ...	57
3.2.2. Imageria dirijată/vizualizarea	59
3.2.3. Trainingul autogen/antrenamentul autogen Schultz.....	60
3.2.4. Relaxarea progresivă musculară Jacobson	61

Capitolul II

Personalitatea	64
<i>Secțiunea 1. Elemente generale legate de personalitate</i>	64
<i>Secțiunea a 2-a. Dimensiunile personalității</i>	65
2.1. Dimensiunea introversiune-extraversiune și dimensiunea neuroticism (stabil-instabil)	68
2.2. Cum îmi descopăr tipul de personalitate sau trăsăturile de personalitate conturate până acum?	73
<i>Secțiunea a 3-a. Relevanța personalității în recrutarea și cariera magistratului.....</i>	76
<i>Secțiunea a 4-a. Personalitatea nesigură (sau anxioasă) și manifestările ei.....</i>	81
<i>Secțiunea a 5-a. Importanța unei evaluări psihologice clinice înainte de concursul de</i>	

Cuprins

<i>admitere la Institutul Național al Magistraturii</i>	83
<i>Secțiunea a 6-a. Personalitatea și tipurile de interese ocupaționale</i>	87
<i>Secțiunea a 7-a. Magistratul și miturile care îl înconjoară</i>	89
<i>Secțiunea a 8-a. Elementul definițiv al magistratului din perspectiva personalității</i>	94
<i>Secțiunea a 9-a. Judecătorul și personalitatea</i>	96
<i>Secțiunea a 10-a. Procurorul și tipurile de personalitate</i>	100

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

Considerații generale cu privire la structura concursului	105
--	-----

Capitolul I

Elemente comune	109
<i>Secțiunea 1. Etapa anterioară concursului</i> ..	109
1.1. Introducere	109
1.2. Cum să învățăm pentru o memorare eficientă și rezultate maxime ...	113
1.3. Igiena emoțională.....	119
1.4. Igiena somnului.....	120
1.5. Cum putem să facilităm o stare emoțională echilibrată?.....	122
1.6. În loc de concluzie: despre ultimele zile dinaintea examenului	123

Interviul

<i>Secțiunea a 2-a. În timpul probelor teoretice</i>	126
2.1. Dimineța examenului. Falsa uitare	126
2.2. Sosirea la locul de examinare.....	127
2.3. În timpul examenului	129
2.4. Tehnica de rezolvare (pentru ambele probe scrise)	133
2.5. Stresori suplimentari	135
2.5.1. Temperatura – cum ne influențează? Cum controlăm această componentă?	136
2.5.2. Zgomotele – cum ne influențează? Cum le controlăm? (efectul de bulă).....	138
2.5.3. Condițiile de examinare	139
2.6. După examen. Importanța odihnei. Psihoigiena.....	140

Capitolul II

Particularitățile celor două probe scrise	142
<i>Secțiunea 1. Particularitățile testului-grilă</i> ...	142
<i>Secțiunea a 2-a. Particularitățile probei scrise</i>	151

PARTEA A III-A INTERVIUL SAU PROBA ETICĂ

Capitolul I

Aspecte generale, normative și practice legate de proba interviului	165
<i>Secțiunea 1. Cadrul normativ</i>	165
<i>Secțiunea a 2-a. Structura probei</i>	165

Cuprins

2.1. Fișa de prezentare.....	166
2.2. Redactarea lucrării scrise.....	166
2.3. Interviuul ca atare	168
2.3.1. Prezentarea orală a fișei de evaluare și primul dialog cu comisia...	168
2.3.2. Prezentarea analizei scrise.....	168
2.3.3. Soluționarea speței de etică și deontologie	169
<i>Secțiunea a 3-a. Repere generale.....</i>	170
3.1. Fiți onești	170
3.2. Învățați să spuneți „nu știu”	172
3.3. Fiți echilibrați	173
3.4. Nu există un răspuns corect	174

Capitolul II

Pregătirea pentru interviu	175
<i>Secțiunea 1. Pregătirea înainte de interviu ..</i>	175
<i>Secțiunea a 2-a. Emoțiile specifice interviului.....</i>	178
<i>Secțiunea a 3-a. Controlul emoțiilor specifice interviului</i>	180
<i>Secțiunea a 4-a. Importanța asertivității.....</i>	181

Capitolul III

Sfaturi relative la etapele interviului	184
<i>Secțiunea 1. Fișa de evaluare. Cum o completați și ce ar trebui să aveți în vedere</i>	184
<i>Secțiunea a 2-a. Analiza scrisă.....</i>	186
<i>Secțiunea a 3-a. Interviuul ca atare. Ce este important de avut în vedere. Elemente de sinteză</i>	188

Capitolul IV

Aspecte cu relevanță în construcția unei

imagini pozitive	193
<i>Secțiunea 1. Ținuta din timpul probei</i>	193
<i>Secțiunea a 2-a. Alte aspecte exterioare relevante pentru construcția unei imagini pozitive</i>	198
<i>Secțiunea a 3-a. Limbajul mimico-gestual. Poziția corpului din timpul interviului</i>	200
<i>Secțiunea a 4-a. Tonul și regulile dialogului</i>	202
<i>Secțiunea a 5-a. Cum răspundem la întrebări?</i>	203
<i>Secțiunea a 6-a. Alte aspecte relative pentru probele de tip interviu</i>	205

Capitolul V

Ce se urmărește la proba interviului?	207
<i>Secțiunea 1. Aptitudinile specifice profesiei sau despre arta de a fi un magistrat</i>	234
1.1. Ce sunt acelea aptitudini?.....	235
1.2. Aptitudinile specifice magistratului.....	236
<i>Secțiunea a 2-a. Motivația pentru a accede în profesie</i>	256
2.1. Ce este motivația?.....	257
2.2. Ce ar trebui să îl motiveze pe un candidat care dorește să devină magistrat?	260
<i>Secțiunea a 3-a. Valorile morale</i>	264
3.1. Ce sunt principiile și valorile morale?	265

Cuprins

Capitolul VI

Speța din cadrul interviului. Exemple și

explicații 268

Secțiunea 1. Aspecte generale 268

*Secțiunea a 2-a. Repere normative pentru
soluționarea speței*..... 270

Secțiunea a 3-a. Aplicații practice 271

**În loc de concluzie: experiențele celor
care au trecut prin proba interviului la
examenul de admitere**

330

**PARTEA A IV-A
EVALUAREA PSIHOLOGICĂ**

Capitolul I

Aspecte generale relative la testarea

psihologică 345

*Secțiunea 1. Modalitatea de desfășurare a
examinării psihologice*..... 346

*Secțiunea a 2-a. Ce se urmărește în
general la testarea psihologică?*..... 349

Capitolul II

Structura evaluării psihologice 351

Secțiunea 1. Proba scrisă 351

1.1. Componenta cognitivă. Testele
cognitive 351

1.2. Criteriul personalitate 354

1.3. Evaluarea psihologică scrisă și
interviul psihologic – probe de
completare a profilului psihologic..... 359

Interviul

<i>Secțiunea a 2-a. Proba interviului psihologic</i>	366
2.1. Modul de derulare a interviului psihologic	366
2.2. Avantajele interviului psihologic.....	367
2.3. Ce se urmărește în timpul interviului psihologic?.....	369
2.4. Alte aspecte psihologice relevante pentru interviul psihologic și pentru modul de prezentare	371
2.5. Exerciții-model inspirate după Cognitrom Cas++ pentru evaluarea cognitivă. Criteriul transfer analogic	373

PARTEA A V-A BUNA REPUTAȚIE

Capitolul I	
Documentele în baza cărora se face verificarea și procedura urmată	381
Capitolul II	
Elementele analizate	388
Capitolul III	
Criteriile avute în vedere	390
Concluzie	395
Bibliografie	397

Cuprins

Anexe	402
Anexa nr. 1	402
Anexa nr. 2	403
Anexa nr. 3. Exercițiul de respirație corectă	404
Anexa nr. 4. Trainingul autogen	406
Anexa nr. 5. Relaxarea musculară progresivă Jacobson	408
Anexa nr. 6. Principiile de la Bangalore privind conduita judiciară	409
Anexa nr. 7. Codul deontologic al judecătorilor și procurorilor	422