

# Cuprins

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

## PARTEA I DESPRE EMOȚII ȘI PERSONALITATEA MAGISTRATULUI ÎN GENERAL

### Capitolul I

<b>Emoțiile și magistratul .....</b>	<b>25</b>
<i>Secțiunea 1. Înțelegerea emoțiilor .....</i>	<i>30</i>
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>	<i>46</i>
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. Imagieria dirijată/vizualizarea .....	59
3.2.3. Trainingul autogen/antrenamentul autogen Schultz .....	60
3.2.4. Relaxarea progresivă musculară Jacobson .....	61

## **Capitolul II**

<b>Personalitatea .....</b>	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.....	67
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>	75
<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 admitere la Institutul Național al Magistraturii.....</i>	83

## Cuprins

<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 definitoriu 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>	99

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

<b>Considerații generale cu privire la structura concursului .....</b>	105
--	-----

### **Capitolul I**

<b>Elemente comune .....</b>	110
<i>Secțiunea 1. Etapa anterioară concursului... 110</i>	110
1.1. Introducere.....	110
1.2. Cum să învățăm pentru o memorare eficientă și rezultate maxime.....	114
1.3. Igiena emoțională.....	120
1.4. Igiena somnului.....	121
1.5. Cum putem să facilităm o stare emoțională echilibrată?.....	123
1.6. În loc de concluzie: despre ultimele zile dinaintea examenului .....	124
<i>Secțiunea a 2-a. În timpul probelor teoretice.....</i>	127

## Interviul

2.1. Dimineața examenului. Falsa uitare .....	127
2.2. Sosirea la locul de examinare.....	129
2.3. În timpul examenului .....	131
2.4. Tehnica de rezolvare (pentru ambele probe scrise) .....	134
2.5. Stresori suplimentari .....	137
2.5.1. Temperatura – cum ne influențează? Cum controlăm această componentă? .....	137
2.5.2. Zgomotele – cum ne influențează? Cum le controlăm? (efectul de bulă).....	139
2.5.3. Condițiile de examinare .....	141
2.6. După probe. Importanța odihnei. Psihigiena .....	142

## Capitolul II

<b>Particularitățile celor două probe scrise ....</b>	144
<i>Secțiunea 1. Particularitățile testului-grilă...</i>	144
<i>Secțiunea a 2-a. Particularitățile probei     scrise .....</i>	153

## PARTEA A III-A EVALUAREA PSIHOLOGICĂ

### Capitolul I

<b>Aspecte generale relative la testarea psihologică .....</b>	163
<i>Secțiunea 1. Modalitatea de desfășurare     a examinării psihologice .....</i>	166
<i>Secțiunea a 2-a. Ce se urmărește în     general la testarea psihologică?.....</i>	169

## **Capitolul II**

<b>Structura evaluării psihologice .....</b>	<b>171</b>
<i>Secțiunea 1. Proba scrisă .....</i>	<i>171</i>
1.1. Componenta cognitivă. Testele cognitive .....	171
1.2. Criteriul personalitate .....	174
1.3. Testarea psihologică scrisă și interviul psihologic – probe de completare a profilului psihologic.....	182
<i>Secțiunea a 2-a. Interviu psihologic.....</i>	<i>188</i>
2.1. Modul de derulare a interviului psihologic .....	188
2.2. Avantajele interviului psihologic.....	190
2.3. Ce se urmărește în timpul interviului psihologic?.....	191
2.4. Alte aspecte psihologice relevante pentru interviul psihologic și pentru modul de prezentare .....	193
2.5. Exerciții-model inspirate după Cognitrom Cas++ pentru evaluarea cognitivă. Criteriul transfer analogic .....	195

## **PARTEA A IV-A INTERVIUL SAU PROBA ETICĂ**

### **Capitolul I**

<b>Aspecte generale, normative și practice legate de proba interviului.....</b>	<b>205</b>
<i>Secțiunea 1. Cadrul normativ și aspecte generale .....</i>	<i>205</i>
<i>Secțiunea a 2-a. Structura probei.....</i>	<i>207</i>
2.1. Redactarea lucrării scrise.....	208
2.2. Interviuul ca atare .....	209

## Interviul

2.2.1. Prezentarea candidatului prin prisma experienței personale și profesionale .....	209
2.2.2. Prezentarea analizei scrise.....	212
2.2.3. Soluționarea speței de etică și deontologie .....	212
<i>Secțiunea a 3-a. Repere generale.....</i>	213
3.1. Fiți onești .....	213
3.2. Învățați să spuneți „nu știu” .....	215
3.3. Fiți echilibrați .....	217
3.4. Nu există un răspuns corect .....	217

## Capitolul II

<b>Pregătirea pentru interviu .....</b>	219
<i>Secțiunea 1. Pregătirea înainte de interviu ..</i>	219
<i>Secțiunea a 2-a. Emoțiile specifice interviului.....</i>	222
<i>Secțiunea a 3-a. Controlul emoțiilor specifice interviului .....</i>	224
<i>Secțiunea a 4-a. Importanța asertivității.....</i>	225

## Capitolul III

<b>Sfaturi relative la etapele interviului .....</b>	228
<i>Secțiunea 1. Fișa de evaluare. Cum o completați și ce ar trebui să aveți în vedere .....</i>	228
<i>Secțiunea a 2-a. Analiza scrisă.....</i>	230
<i>Secțiunea a 3-a. Interviul ca atare. Ce este important de avut în vedere. Elemente de sinteză .....</i>	236

## **Capitolul IV**

### **Aspecte cu relevanță în construcția unei**

<b>imagini pozitive</b> .....	243
<i>Secțiunea 1. Ținuta din timpul probei</i> .....	243
<i>Secțiunea a 2-a. Alte aspecte exterioare     relevante pentru construcția unei imagini     pozitive</i> .....	248
<i>Secțiunea a 3-a. Limbajul mimico-gestual.     Poziția corpului din timpul interviului</i> .....	250
<i>Secțiunea a 4-a. Tonul și regulile     dialogului</i> .....	252
<i>Secțiunea a 5-a. Cum răspundem la     întrebări?</i> .....	253
<i>Secțiunea a 6-a. Alte aspecte relevante     pentru probele de tip interviu</i> .....	256

## **Capitolul V**

<b>Ce se urmărește la proba interviului?</b> .....	258
<i>Secțiunea 1. Motivația pentru accesarea     în profesie</i> .....	259
1.1. Ce este motivația?.....	260
1.2. Ce ar trebui să îl motiveze pe un candidat care dorește să devină magistrat? .....	263
<i>Secțiunea a 2-a. Aptitudinile specifice</i> .....	270
2.1. Ce sunt acelea aptitudini?.....	270
2.2. Aptitudinile specifice magistratului.....	271
<i>Secțiunea a 3-a. Valorile morale</i> .....	300
3.1. Ce sunt principiile și valorile morale? .....	301
3.2. Valorile etice specifice profesiei .....	303

## Interviul

3.2.1. Independența, imparțialitatea, integritatea și responsabilitatea. Noțiuni și importanță.....	303
3.2.2. Independența .....	306
3. Imparțialitatea .....	315
4. Integritatea .....	324
5. Responsabilitatea .....	330

### Capitolul VI

#### Speța din cadrul interviului

<b>Exemple și explicații</b> .....	335
<i>Secțiunea 1. Aspecte generale</i> .....	335
<i>Secțiunea a 2-a. Repere normative pentru     soluționarea speței</i> .....	337
<i>Secțiunea a 3-a. Aplicații practice</i> .....	341

<b>În loc de concluzie: experiențele celor care au trecut prin proba interviului la examenul de admitere</b> .....	414
--	-----

## PARTEA A V-A BUNA REPUTAȚIE

### Capitolul I

<b>Documentele în baza cărora se face verificarea și procedura urmată</b> .....	437
---	-----

### Capitolul II

<b>Elementele analizate</b> .....	443
-----------------------------------	-----

### Capitolul III

<b>Criteriile avute în vedere</b> .....	444
---	-----



*Cuprins*

<b>Concluzie</b> .....	450
<b>Bibliografie</b> .....	453
<b>Anexe</b> .....	458
Anexa nr. 1 .....	458
Anexa nr. 2 .....	459
Anexa nr. 3. Exercițiul de respirație corectă .....	460
Anexa nr. 4. Trainingul autogen .....	462
Anexa nr. 5. Relaxarea musculară progresivă Jacobson.....	464
Anexa nr. 6. Principiile de la Bangalore privind conduita judiciară .....	465
Anexa nr. 7. Codul deontologic al judecătorilor și procurorilor .....	478