



Serviço Público Federal
Universidade Federal de Santa Catarina
Centro Tecnológico
Departamento de Engenharia do Conhecimento

PLANO DE ENSINO – 2023/2

1. IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: EGC5037-07220 – Felicidade e bem-estar no ambiente acadêmico

Carga Horária: 72 h/a

Professor: Prof. Cristiano José Castro de Almeida Cunha, Dr. rer. pol. (DEGC)
e-mail: 01cunha@gmail.com

Oferta: Engenharia de Automação

EMENTA:

Bem-estar e felicidade. Fatores que influenciam no bem-estar e na felicidade. Inteligência Emocional. Emoções positivas. Equilíbrio emocional e atenção plena. Autoconhecimento. Relações humanas. Gestão do estresse e da ansiedade. Hábito: desenvolvendo disciplina. Reconhecendo e trabalhando as crenças.

2. OBJETIVOS:

2.1. Objetivo geral

Ao final do curso, o aluno será capaz de utilizar técnicas de autoconhecimento, inteligência emocional, planejamento pessoal e meditação que podem contribuir para ampliar seu bem-estar e melhorar seu desempenho acadêmico.

2.2. Objetivos específicos

- Apresentar os conceitos de felicidade e bem-estar e sua relação com o desempenho acadêmico; e
- Aplicar princípios e técnicas para melhorar o bem-estar dos alunos.

3. METODOLOGIA

Para envolver os estudantes e motivá-los a atuar na busca do seu bem-estar, a disciplina adota práticas de aprendizagem vivencial e ativa. As atividades em sala de aula visam propiciar a aprendizagem de novas atitudes e comportamentos diante de situações do dia a dia. Tais atividades são conduzidas a partir do ciclo de aprendizagem vivencial, que consiste em cinco etapas: 1. Vivência; 2. Relato; 3. Processamento; 4. Generalização; e 5. Aplicação.

Os estudantes (individualmente ou em grupo) devem elaborar e executar um projeto sobre o tema felicidade e apresentar um relatório parcial de sua execução ao longo do semestre. Os estudantes recebem retorno e avaliação dos relatórios entregues.

4. AVALIAÇÃO

A avaliação será feita com base em 3 atividades:

a. **Autoavaliação (AA):** Após cada aula, os alunos respondem a um questionário no Moodle. A autoavaliação vale 10% da nota final.

b. **Experiência vivida (EV):** Os alunos escrevem um texto reflexivo sobre a experiência vivida durante o curso. Esta atividade vale 30% da nota final.

c. **Elaboração de um Vídeo (VI):** vídeo sobre o tema “caminhos da felicidade”. O vídeo deve ter entre 5 e 8 minutos e pode ser realizado por até 3 alunos. O vídeo pode ser elaborado de diferentes maneiras: entrevista(s), colagem de outros vídeos, apresentação de propostas, reflexões dos alunos. A avaliação dos vídeos será realizada a partir dos seguintes critérios:

Conteúdo: Relação do vídeo com o tema felicidade e os temas tratados durante a disciplina;

Trabalho de pesquisa: Aprofundamento em relação ao conteúdo da disciplina;

Qualidade da produção e edição do vídeo – qualidade da imagem e do som;

Tratamento do tema: clareza, profundidade, objetividade e abrangência.

Esta atividade vale 60% da nota final.

Cálculo da nota final: $\text{Nota Final} = 0,1*AA + 0,3*EV + 0,6*VI$

De acordo com o parágrafo 2º do artigo 70 da Resolução 17/CUn/97, o aluno com frequência suficiente (FS) e média final no semestre (NF) entre 3,0 e 5,5 terá direito a uma nova avaliação ao final do semestre (recuperação), sendo a nota final (NF) calculada conforme parágrafo 3º do artigo 71 desta resolução, ou seja: $NF = (MF + REC) / 2$.

5. BIBLIOGRAFIA

ACHOR, S. O Jeito Harvard de ser Feliz: o curso mais concorrido de uma das melhores universidades do mundo. São Paulo: Editora Saraiva, 2012.

BEN-SHAHAR, Tal. Seja mais feliz: Aprenda a ver a alegria nas pequenas coisas para uma satisfação permanente. São Paulo: Editora Planeta, 2018.

BLUM, D. Finding Strength: How to Overcome Anything. Psychology Today, 1998. Disponível em: <http://cms.psychologytoday.com/articles/pto-19980501-000024.xml>

CUDDY, A. O Poder da Presença. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

EKMAN, Paul. A linguagem das emoções. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

GOLEMAN, Daniel; DAVIDSON, Richard J. A ciência da meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

SELIGMAN, M. E. P. Florescer: Uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2012.

LYUBOMIRSKY, S. A ciência da felicidade. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

OBS: O material didático (textos, vídeos e slides) utilizado na disciplina será disponibilizado para os alunos no Moodle.

6. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ACHOR, S., Grande Potencial. São Paulo: Editora Benvirá, 2018.

CHAMINE S. Inteligência Positiva. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2013.

NEFF, K.; GERMER, C. Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo. Porto Alegre: Artmed, 2019.

SELIGMAN, M. E. P. Felicidade Autêntica: Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2004.

TEASDALE, J. D.; WILLIAMS, J. M. G.; SEGAL, Z. V. Manual Prático de Mindfulness:(meditação da atenção plena): Um Programa de oito Semanas Para Libertar Você da Depressão, da Ansiedade e do Estresse Emocional. São Paulo: Pensamento, 2016.

Prof. Cristiano José Castro de Almeida Cunha, Dr. rer. pol.
Departamento de Engenharia do Conhecimento
Centro Tecnológico
Universidade Federal de Santa Catarina

7. CRONOGRAMA PREVISTO

Dia	Aula	Tipo	Conteúdo Programático
07/08	01	Prática	Apresentação da Disciplina e atividades de integração
14/08	02	Prática	Felicidade e o modelo PERMA
21/08	03	Prática	Práticas contemplativas
28/08	04	Prática	O momento presente – Mindfulness e respiração
04/09	05	Prática	Inteligência emocional
11/09	06	Prática	Autogerenciamento 1
18/09	08	Prática	Autogerenciamento 2
25/09	09	Prática	Autogerenciamento 3
02/10	10	Prática	Lidando com estresse e ansiedade
09/10	11	Prática	Planejamento, propósito e objetivos pessoais
16/10	12	Prática	Autossabotagem e Procrastinação
23/10	13	Prática	Apresentação das propostas dos vídeos
30/10	14	Prática	Conversas interiores: ruminação e autocrítica
06/11	15	Prática	Autocompaixão e (auto)aceitação
13/11	16	Prática	Lidando com a ansiedade
20/11	17	Prática	Empatia e altruísmo
27/11	18	Prática	Ética e felicidade Entrega do texto sobre experiência vivida na disciplina.
04/12	19	Prática	Apresentação dos vídeos. Depósito do vídeo no Moodle.
11/12	20	Prática	Prova de recuperação