



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

### PLANO DE ENSINO

- I. **NOME DA DISCIPLINA:** EGC5037-07220 – Felicidade e bem-estar no ambiente acadêmico
- II. **PRÉ-REQUISITOS:** Não existem.
- III. **CURSO(S) ATENDIDO(S):** Engenharia de Automação
- IV. **CARGA HORÁRIA:** 72 h/a

|   |                                     |   |  |
|---|-------------------------------------|---|--|
| <b>Carga horária total:</b><br>72 h/a   | <b>Carga horária semanal:</b> 4h    | <b>Carga horária teórica:</b> 18h             | <b>Carga horária prática:</b> 52h          |
| <b>Carga horária presencial:</b> 72 h/a | <b>Carga horária assíncrona:</b> 0h | <b>Data início do semestre:</b><br>05/08/2024 | <b>Data fim do semestre:</b><br>02/12/2024 |

V. **PROFESSORES/AS:**

|  |                   |
|--|-------------------|
| Prof. Cristiano José Castro de Almeida Cunha, Dr.<br>rer. pol. | 01cunha@gmail.com |
|--|-------------------|

VI. **TUTOR (SE HOUVER):**

VII. **SEMESTRE:** 2024.2

VIII. **ANO LETIVO:** 2024

**IX. EMENTA:**

Bem-estar e felicidade. Equilíbrio emocional e atenção plena. Inteligência emocional. Relações humanas. Gestão do estresse e da ansiedade. Poder do hábito e das crenças. Desenvolvendo disciplina.

**X. OBJETIVO GERAL DA DISCIPLINA:**

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.

**XI. 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.

**XII. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

Bem-estar e felicidade.

- Fatores que influenciam no bem-estar e na felicidade.
- Emoções positivas.

Inteligência Emocional.

- Autoconhecimento
- Autogestão
- Conhecimento do outro

Equilíbrio emocional e atenção plena.

Relações humanas.

Gestão do estresse e da ansiedade.

Hábito: desenvolvendo disciplina.

Reconhecendo e trabalhando as crenças.

**XIII. CALENDÁRIO DA DISCIPLINA:**

| <b>AULA</b> | <b>ATIVIDADES E/OU ATIVIDADES</b><br><i>(professor poderá acrescentar colunas, se necessário)</i> |
|-------------|---|
| <b>1</b>    | Apresentação da Disciplina e atividades de integração   |
| <b>2</b>    | Felicidade e o Modelo PERMA   |

|    |  |
|----|--|
| 3  | Felicidade e Práticas Contemplativas   |
| 4  | O momento presente – Mindfulness e respiração                                  |
| 5  | Inteligência Emocional   |
| 6  | Autogerenciamento 1  |
| 7  | Autogerenciamento 2  |
| 8  | Lidando com Estresse e Ansiedade   |
| 9  | Planejamento, Propósito e Objetivos Pessoais                                   |
| 10 | Autossabotagem e Procrastinação  |
| 11 | Apresentação das Propostas dos Vídeos  |
| 12 | Conversas Interiores: Ruminação e Autocrítica                                  |
| 13 | Crenças e Hábitos  |
| 14 | Empatia, Compaixão e Altruísmo   |
| 15 | Autocompaixão e (Auto)Aceitação  |
| 16 | Ética e Felicidade<br>Entrega do Texto sobre Experiência Vivida na Disciplina. |
| 17 | Apresentação dos Vídeos.<br>Depósito do Vídeo No Moodle.                       |
| 18 | Prova de Recuperação   |

#### **XIV. METODOLOGIA DE ENSINO:**

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.

## XV. METODOLOGIA DE 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. Esta atividade vale 60% da nota final. 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.

Cálculo da nota final: 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:  $NF = (MF + REC) / 2$ .

## XVI. BIBLIOGRAFIA:

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional. Ed. do 10º aniversário. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

NEFF, Kristin. 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. Florescer: Uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2012.

## **XVII. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

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

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

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>

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

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.

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

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.

**Nome e assinatura digital do professor**