



<b>CURSO: Bioquímica</b>		<b>Turno: Integral</b>		
<b>Ano: 2019</b>		<b>Semestre: Segundo</b>		
<b>Docente Responsável: Alexandre Ernesto Silva, Daniel Bonoto Gonçalves, Paulo Afonso Granjeiro e Richardson Miranda.</b>				
<b>INFORMAÇÕES BÁSICAS</b>				
<b>Currículo</b> 2010	<b>Unidade curricular</b> Felicidade		<b>Departamento</b> CCO	
<b>Período</b> -	<b>Carga Horária</b>			<b>Código</b> <b>CONTAC</b> BQ104
	<b>Teórica</b> 18h	<b>Prática</b> 0	<b>Total</b> 18h	
<b>Tipo</b> Optativa	<b>Habilitação / Modalidade</b> Bacharelado		<b>Pré-requisito</b> -	<b>Co-requisito</b> -
<b>EMENTA</b>				
Psicologia positiva como forma de contribuir para a felicidade dos indivíduos. Os sete passos necessários para a felicidade. A felicidade como a precursora do sucesso. O auto-conhecimento como pré-requisito para a felicidade. A energia psíquica e o conceito psicológico de energia. Empatia e abstração.				
<b>OBJETIVOS</b>				
Objetivos Gerais: Proporcionar ao aluno conhecimentos teóricos e vivências práticas acerca da psicologia positiva. Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Estudar os fundamentos da psicologia positiva;</li><li>• Propósito e sentido na vida;</li><li>• Conhecer os sete princípios para se alcançar a felicidade;</li><li>• Explorar os benefícios da felicidade.</li><li>• Vivenciar metodologias e estratégias para alavancar a psicologia positiva e encontrar oportunidades nas adversidades;</li><li>• Conhecer o conceito psicológico de energia e aplica-lo à vivência do cotidiano;</li><li>• Vivenciar estratégias de auto-conhecimento;</li><li>• Definir empatia e abstração.</li></ul>				
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO</b>				
1. A psicologia positiva. 2. Propósito e sentido na vida. 3. Os sete princípios - apresentação. 4. O benefício da felicidade. 5. O ponto de apoio e a alavanca. 6. O efeito Tetris. 7. Encontre oportunidades nas adversidades.				



8. A regra dos 20 segundos.
9. Investimento social.
10. O efeito propagador.
11. Autoconhecimento.
12. Energia Psíquica.
13. Empatia e abstração.

#### **METODOLOGIA DE ENSINO**

Aulas expositivas e discursivas; uso do portal didático; dinâmicas em grupo; Discussão em sala de livros, textos e artigos relevantes na área correlacionado ao conteúdo da disciplina.

#### **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

O conteúdo ministrado será avaliado através da participação nas aulas (Avaliação contínua, 30% dos pontos), do trabalho em grupo escrito (30% dos pontos) e avaliação do grupo para ação sobre felicidade (Avaliação na décima sexta semana de aula, 40% dos pontos).

##### *Avaliação Substitutiva*

A avaliação Substitutiva será aplicada para os alunos que não obtiveram média 6. Ocorrerá no final do semestre letivo (décima sétima semana de aula) e versará sobre todo o conteúdo da disciplina.

A nota obtida na Avaliação Substitutiva não substituirá a nota original quando for inferior a esta. O aluno (a) deverá ter nota mínima 3 para fazer a substitutiva.

#### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

1. Shawn Achor. O jeito Harvard de ser feliz. 1ª Edição, Editora Saraiva, São Paulo, SP. 2012.
2. Carl Gustav Jung, A Energia Psíquica, Editora Vozes, Petrópolis, 2002.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

1. Csikszentmihalyi, M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Editora: Harper Perennial. 2008.
2. Roma, A., Corrêa, A.P. Psicologia Positiva. Teoria e Prática. Conheça e Aplique a Ciência da Felicidade e das Qualidades Humanas na Vida. Editora: Leader; Edição: 1ª, 2016.
3. Frankl, V.E. Em busca do sentido: Um psicólogo no campo de concentração. Editora Vozes, 42ª Edição, 2017.
4. Snyder, C.R., Lopez, S.J. Psicologia Positiva: Uma Abordagem Científica e Prática das Qualidades Humanas. Editora: Artmed; Edição: 1ª, 2008
5. TED: [https://www.ted.com/talks/shawn\\_achor\\_the\\_happy\\_secret\\_to\\_better\\_work](https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work)
6. Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=-gtlWxYf9LI>
7. Artigos científicos relacionados ao tema.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI  
SISTEMA INTEGRADO DE PATRIMÔNIO,  
ADMINISTRAÇÃO E CONTRATOS

FOLHA DE ASSINATURAS

---

*Emitido em 02/05/2023*

**PLANO DE ENSINO Nº 1306/2023 - COBIQ (12.38)**

**(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)**

*(Assinado digitalmente em 03/05/2023 07:50 )*

**TELMA PORCINA VILAS BOAS DIAS**

*COORDENADOR DE CURSO - TITULAR*

*COBIQ (12.38)*

*Matrícula: 2045083*

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **1306**, ano: **2023**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **02/05/2023** e o código de verificação: **67bba199ef**