



Universidade Federal
de São João del-Rei

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL-REI – UFSJ
INSTITUÍDA PELA LEI Nº 10.425, DE 19/04/2002 – D.O.U. DE 22/04/2002
PRÓ-REITORIA DE ENSINO DE GRADUAÇÃO – PROEN

CURSO: Bioquímica	Turno: Integral
Ano: 2021	Semestre: 2021/01 – Remoto
Docente Responsável: Paulo Afonso Granjeiro	

INFORMAÇÕES BÁSICAS				
Currículo 2020	Unidade curricular Felicidade – PE			Departamento CCO
Período -	Carga Horária			Código CONTAC BQ133
	Teórica 18h/a	Prática -	Total 18h/a	
Tipo Optativa	Habilitação / Modalidade Bacharelado		Pré-requisito -	Co-requisito -

EMENTA
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.
OBJETIVOS
Objetivos Gerais: Proporcionar ao aluno conhecimentos teóricos e vivências práticas acerca da psicologia positiva. Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none">• Estudar os fundamentos da psicologia positiva;• Autorrealização, propósito e sentido na vida;• Gratidão e <i>Mindset</i> do crescimento• Conhecer os sete princípios para se alcançar a felicidade;• Explorar os benefícios da felicidade.• Vivenciar metodologias e estratégias para alavancar a psicologia positiva e encontrar oportunidades nas adversidades;• Conhecer o conceito psicológico de energia e aplica-lo à vivência do cotidiano;• Vivenciar estratégias de auto-conhecimento;• Definir empatia e abstração.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO



1. A psicologia positiva.
2. Autorrealização, propósito e sentido na vida.
3. Gratidão e *mindset* do crescimento.
4. Os sete princípios - apresentação.
5. O benefício da felicidade.
6. O ponto de apoio e a alavanca.
7. O efeito Tetris.
8. Encontre oportunidades nas adversidades.
9. A regra dos 20 segundos.
10. Investimento social.
11. O efeito propagador.
12. Autoconhecimento.
13. Empatia e abstração.

METODOLOGIA DE ENSINO

- O conteúdo programático será desenvolvido através de aulas expositivas dialogadas, vídeo-aulas, e dinâmicas de grupo (vídeo conferência pelo google meet).
- Serão desenvolvidas atividades síncronas (11 h/a) e assíncronas (7 h/a).
Atividades síncronas: Aula dialogada (apresentação de modo síncrono por vídeo conferência).
Atividades assíncronas: Dinâmicas em grupo (vídeo chamada entre os estudantes), fórum de dúvidas pelo portal didático, vídeos aulas, dentre outras.
- As aulas serão realizadas da seguinte forma: será disponibilizado material de leitura, e vídeos previamente elaborado pelo professor ou vídeo aulas disponíveis na internet sobre o conteúdo da aula (atividade assíncrona). As vídeo conferências serão realizadas com a apresentação dos conhecimentos teóricos, discussão dos conteúdos com participação ativa do estudante e esclarecimento de dúvidas.
- Dúvidas sobre o conteúdo que surgirem após o atendimento por videoconferência, durante o horário das aulas síncronas, poderão também ser retiradas via mensagens no Portal Didático;
- Todo o material necessário para o acompanhamento da disciplina será disponibilizado pelo professor via portal didático.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- A avaliação será realizada de forma contínua por meio de atividades disponibilizadas no Portal Didático.
- As atividades poderão ser individuais ou em grupo, conforme o cronograma (a ser disponibilizado no primeiro dia aula), e enviados através do Portal Didático ou por outro meio a ser definido pelo professor.



- A assiduidade será computada através da entrega das atividades correspondentes ao tema da aula dentro do prazo estabelecido. Serão aceitas somente as atividades apresentadas e entregues até o prazo previsto no cronograma. Caso seja configurado plágio, o aluno receberá pontuação 0 (zero) para a atividade e não receberá presença nas aulas correspondentes.
- Serão 4 avaliações no decorrer do semestre, com valor de 10 pontos cada avaliação, totalizando 10 pontos, conforme a seguinte fórmula:

$$NF_1 = \frac{(A1 + A2 + A3 + A4)}{N}$$

- No final do semestre será aplicada uma atividade substitutiva (AS) para os alunos que não atingirem média 6,0; prevista para a última semana de aula, que compreenderá todo o conteúdo do semestre e valerá 10 pontos. Para os alunos que realizar a atividade substitutiva a nota final será calculada da seguinte fórmula:

$$NF_2 = \frac{NF_1 + AS}{2}$$

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
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 12/04/2023

PLANO DE ENSINO Nº 932/2023 - COBIQ (12.38)

(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 12/04/2023 15:56)

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: **932**, ano: **2023**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **12/04/2023** e o código de verificação: **fd1c70e96a**