



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: Enfermagem	Turno: Integral
Ano: 2019	Semestre: 2º
Docente Responsável: Paulo Afonso Granjeiro	

INFORMAÇÕES BÁSICAS				
Currículo 2009	Unidade curricular Felicidade		Departamento CCO	
Período -	Carga Horária			Código CONTAC EN101
	Teórica 18	Prática 0	Total 18	
Tipo Eletiva	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;• Propósito e sentido na vida;• 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
<ol style="list-style-type: none">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.

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.