



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
1º semestre de 2021 (17/05/2021 a 20/08/2021)	
Docente Responsável: Paulo Afonso Granjeiro	

INFORMAÇÕES BÁSICAS				
Currículo 2009	Unidade curricular Felicidade		Departamento CCO	
Período -----	Carga Horária			Código CONTAC EN 101
	Teórica 18	Prática 0	Total 18	
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;• 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 aplicá-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. Empatia e abstração.



METODOLOGIA DE ENSINO

- Aulas expositivas e discursivas.
- Uso do portal didático para atividades de estudo dirigido e atividades em grupo.
- Todo o material necessário para o acompanhamento da disciplina será disponibilizado pelo professor via portal didático.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- As avaliações poderão ser individuais ou em grupo, conforme o cronograma (a ser disponibilizado no primeiro dia aula).
- As avaliações poderão ser presenciais ou via portal didático, conforme o cronograma (a ser disponibilizado no primeiro dia aula).
- Serão 4 avaliações no decorrer do semestre, com valor de 10 pontos cada avaliações, 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 calcula da seguinte fórmula:

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

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

1. SHAWN A. O jeito Harvard de ser feliz. 1ª Edição, Editora Saraiva, São Paulo, SP. 2012.
2. SCHOPENHAUER, A.. A arte de ser feliz: exposta em 50 máximas. 2.ed. São Paulo: Martins Fontes 2008 96 p.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. ABATA, R. M. Auto-estima: chave para a felicidade. Campinas: Verus 82 p.
2. HUBBARD, L. R. O caminho para a felicidade: um guia de senso comum para uma vida melhor. [S. l.]: Fundação Caminho Para a Felicidade 2009 248 p.
3. RUSSELL, B. A conquista da felicidade. São Paulo: Nacional 1956 231 p. (Biblioteca do espirito moderno ; Serie 1 ; Filosofia; 17).
4. GERMER, Christopher K. Mindfulness e psicoterapia. 2. Porto Alegre ArtMed 2016.
5. HUTZ, Claudio Simon. Avaliação em psicologia positiva. Porto Alegre ArtMed 2014 1 recurso online ISBN 9788582710876.
6. TEDs
7. Vídeos
8. Artigos científicos relacionados ao tema.



Emitido em 2021

PLANO DE ENSINO Nº 2168/2021 - COENF (12.46)

(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 22/12/2021 08:57)

PAULO AFONSO GRANJEIRO
PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR
NETEC (13.00.02)
Matrícula: 1675931

(Assinado digitalmente em 20/12/2021 16:56)

THALYTA CRISTINA MANSANO SCHLOSSER
COORDENADOR DE CURSO - TITULAR
COENF (12.46)
Matrícula: 3091197

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **2168**, ano: **2021**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **20/12/2021** e o código de verificação: **be1e16df1b**