



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

<b>CURSO: Bioquímica</b>	<b>Turno: Integral</b>
<b>Ano: 2024</b>	<b>Semestre: Primeiro</b>
<b>Docente Responsável: Nayara Delgado André Bortoleto</b>	

<b>INFORMAÇÕES BÁSICAS</b>				
<b>Currículo</b> 2009	<b>Unidade curricular</b> Inteligência Emocional		<b>Departamento</b> CCO	
<b>Período</b> -	<b>Carga Horária (horas)</b>			<b>Código SIGAA</b> ENF136299
	<b>Teórica</b> 18	<b>Prática</b> -	<b>Total</b> 18	
<b>Tipo</b> Optativa	<b>Habilitação / Modalidade</b> Bacharelado	<b>Pré-requisito</b> -	<b>Co-requisito</b> -	

<b>EMENTA</b>
Importância da inteligência emocional e do autoconhecimento. Causas e consequências da rejeição (consciente/inconsciente). Crenças de identidade, capacidade e merecimento. Bloqueios emocionais. Procrastinação e autossabotagem. Diferenciação, clarificação e determinação de propósito, objetivos e metas. Ikigai. Jornada do herói. Autorresponsabilidade e o poder de decisão. Círculo dourado. Ciência do Condicionamento Neuro-Associativo e criação de novos padrões de comportamentos/hábitos. Comunicação verbal e não verbal. Relacionamentos. Perfil comportamental (DISC).
<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Apresentar a Pirâmide do indivíduo (identidade x capacidade x merecimento)</li><li>● Compreender as causas /situações que geram sentimentos de rejeição, suas consequências/forma de manifestação e identificar os bloqueios emocionais por ela gerado</li><li>● Elucidar a relação entre neuromoduladores (dopamina, serotonina, oxitocina)</li></ul>



bem como testosterona e cortisol e as emoções, compreender o papel dos neurotransmissores e como interferir de forma consciente e intencional no seu padrão de liberação

- Apresentar o poder da autorresponsabilidade, o poder da decisão e como empregar a Ciência do Condicionamento Neuro-Associativo para geração de novos comportamentos
- Diferenciar e clarificar propósito, objetivos e metas a fim de permitir direcionamento e ação
- Compreender o poder da comunicação verbal e não verbal
- Discutir o poder do relacionamento e do networking
- Aumentar o senso de responsabilidade, autoconfiança, equilíbrio emocional a fim de diminuir a necessidade de aprovação, autossabotagem e procrastinação
- Aumentar o nível de comprometimento com suas tarefas cotidianas
- Melhorar a performance na realização das metas a fim de se alcançar e cumprir seu real propósito

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- Importância de crenças de identidade, capacidade e merecimento como determinantes da conduta e postura do indivíduo ao longo da vida
- Raízes da rejeição e mecanismo de geração de crenças limitantes que geram bloqueios responsáveis por comportamentos de autossabotagem e procrastinação
- Principais tipos de bloqueios emocionais
- Biologia do sistema nervoso, relação do hipotálamo, amígdala com emoções e o papel dos principais tipos neurotransmissores
- O poder da autorresponsabilidade e da decisão
- Visão positiva de futuro
- Ciência do Condicionamento Neuro-Associativo para geração de novos



comportamentos/hábitos

- Propósito, objetivos e metas
- Comunicação verbal e não verbal
- Relacionamento e networking
- Perfil comportamental (DISC).

### **METODOLOGIA DE ENSINO**

- Aulas expositivas
- Rodas de conversa
- Dinâmicas
- Aplicação de ferramentas de inteligência emocional voltadas para inteligência emocional (Avaliação individual de parâmetros relacionados à inteligência emocional, mapa de autoavaliação sistêmica, matriz de plenitude, lista de valores e sonhos, congruência, matriz SWOT, 5W2H, perdas e ganhos, smartização de metas, Ikigai)
- Vídeos (Identidade, validação, crenças, repetição de padrão, comece pelo porquê, perfil comportamental, dupla fenda, visão positiva de futuro).
- Discussão de livros e artigos científicos
- Discussão de filmes

Todo o material necessário para o acompanhamento da disciplina será disponibilizado via Moodle.

### **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

A avaliação será feita de forma constante, considerando-se a presença, participação nas aulas/discussão dos temas propostos, bem como execução das atividades propostas ao longo das aulas (ferramentas, leituras, entregas de possíveis resenhas de filmes e/ou capítulos de livros, participação em dinâmicas). A cada aula (n=9) serão distribuídos 10 pontos e a média final será calculada pela média aritmética de todas as notas parciais.



No final do semestre será aplicada uma atividade substitutiva para os alunos que não atingirem média 6,0 prevista para a última semana de aula, que compreenderá todo o conteúdo do semestre. A média final (NF2) será a nota obtida entre a nota final antes da substitutiva (NF1) e nota final da avaliação substitutiva (AS).

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

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

1. BYRNE, R. The secret - O segredo. 1.ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007. 198p.
2. COVEY, S. Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes. 40.ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2010,443p.
3. Taveira, P. Viva sem desculpas inteligência emocional e agilidade trabalhando a seu favor. São Paulo Expressa 2021 (Ebook).

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

1. CARDONE, G. Seja obcecado ou seja mediano. Rio de Janeiro, 2020. (Ebook).
2. IBRI, P. Alta performance & impacto como melhorar seus resultados em um mundo de constante mudança / 2019 - (Ebook)
3. NIVEN, D. Os 100 segredos das pessoas felizes descobertas simples e úteis dos estudos científicos sobre a felicidade. Rio de Janeiro, 2020. (Ebook)
4. GALLOWAY, S. A álgebra da felicidade: notas sobre a busca por sucesso, amor e significado. Rio de Janeiro, 2020. (Ebook).
5. GOLEMAN, D. Inteligência social: o poder das relações humanas. Rio de Janeiro: Objetiva, 2008,438p.

### **LEITURA COMPLEMENTAR**

- GOLEMAN, D. Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. 2 ed. Rio de Janeiro:Objetiva, 2012, 384p.
- MARÇAL, P. O destravar da inteligência emocional. 1 ed. São Paulo: Plataforma, 2019, 200p.
- ROBBINS, A. Poder sem limites. Rio de Janeiro: Best seller, 2007, 406 p.
- ROBBINS, A. Desperte o seu gigante interior.40 ed. Rio de Janeiro: Best seller, 2019, 6115p.
- SINEK, S. Comece pelo porquê. 1 ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2018, 418p.



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

VIEIRA, P. O poder da autorresponsabilidade. 1 ed. São Paulo:Gente, 2017, 74p.  
ALVES, L. Matriz de sucesso. 1 ed. Luis Miguel Tavares Alves 2015,109p.  
BRUNET, T. Descubra o seu destino. 1 ed. São Paulo: Academia, 2018, 192p.  
MEYER, J. A raiz da rejeição. 1 ed.Belo Horizonte: Bello Publicações, 2009, 125p.  
VIEIRA, P. O poder da ação. 1 ed. São Paulo:Gente, 2015,256p.  
HILL, N. A lei do triunfo. 3d. Rio de Janeiro: José Olympio, 2014,672p.  
MOGI, K. Ikigai.1 ed. Bauru: Astral Cutural,2018, 144 p.  
ELROD, H. O milagre da manhã. 1. ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2016,116p.  
CARNEGIE , D. Como fazer amigos e influenciar pessoas. São Paulo:Editora  
Companhia Editora Nacional, 2012, 264p.  
BRUNET, T. Especialista em pessoas. 1 ed. São Paulo: Academia, 2020,224p.  
Murphy, J. O poder do subconsciente. Rio de Janeiro: Best seller, 2020, 320p. 2020.  
EKER, T. Harv. O poder da mente milionária. 1 ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2006,  
176p.



---

*Emitido em 2024*

**PLANO DE ENSINO Nº 165/2024 - COENF (12.46)**

**(Nº do Protocolo: 23122.002915/2024-54)**

*(Assinado digitalmente em 01/02/2024 22:23 )*  
NAYARA DELGADO ANDRE BORTOLETO  
*PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR*  
*CCO (10.02)*  
*Matrícula: ###719#6*

*(Assinado digitalmente em 29/01/2024 10:34 )*  
TARCISIO LAERTE GONTIJO  
*PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR*  
*COENF (12.46)*  
*Matrícula: ###166#7*

Visualize o documento original em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **165**, ano: **2024**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **26/01/2024** e o código de verificação: **5e4360cea5**