



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: 2019	Semestre: Primeiro
Docente Responsável: Paulo Afonso Granjeiro	

INFORMAÇÕES BÁSICAS				
Currículo 2010	Unidade curricular Felicidade		Departamento CCO	
Período	Carga Horária			Código CONTAC
	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;• 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. Os sete princípios - apresentação.3. O benefício da felicidade.4. O ponto de apoio e a alavanca.5. O efeito Tetris.6. Encontre oportunidades nas adversidades.7. A regra dos 20 segundos.



8. Investimento social.
9. O efeito propagador.
10. Auto-conhecimento.
11. Energia Psíquica.
12. 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), da vivência das dinâmicas de grupo (Avaliação contínua, 30% dos pontos) e de uma redação dissertativa individual (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. TED: https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work
2. Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=-gtlWxYf9LI>
3. Artigos científicos relacionados ao tema.