



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: Farmácia	Turno: Integral
Ano: 2019	Semestre: 2019-1
Docente Responsável: Angelita Cristine de Melo	

INFORMAÇÕES BÁSICAS				
Currículo 2014	Unidade curricular Profissionalismo: gestão de tempo e agenda no desenvolvimento profissional		Departamento CCO	
Período -	Carga Horária			Código CONTAC FA098
	Teórica -	Prática 18h	Total 18h	
Tipo Optativa	Habilitação / Modalidade Bacharelado		Pré-requisito -	Co-requisito -

EMENTA
Discute e aplica princípios para redução da procrastinação, matrizes de definição de prioridades na gestão, autopercepção de emoções e de realização nas distintas áreas da vida na gestão de tempo e agenda para uma melhoria da performance pessoal e profissional, bem como estratégias meditativas para a redução de situações de estresse.
OBJETIVOS
Aplicar princípios da autodeterminação e de gestão de emoções na organização e gestão do tempo e da agenda para melhoria da performance pessoal e profissional, bem como para a redução de situações de estresse.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
<ul style="list-style-type: none">• Quem sou eu no mundo do trabalho? Avaliação de personalidades no trabalho MBTI• Como aprendo melhor? Avaliação de estilos de aprendizagem de Kolbe.• Administração do tempo e agenda, conceitos e literatura de psicologia comportamental• Dentro da Mente de um procrastinador• Mente em equilíbrio a gestão da vida: o papel de práticas meditativas• Planejamento das necessidades individuais de gerenciamento de tempo e agenda: aplicação piloto• Comparação da produtividade em dois diferentes ambientes cognitivos: um que permite a conclusão de uma tarefa singular e um que introduz tarefas concorrentes• Inventário de gerenciamento de tempo, métodos de priorização de atividades e de metas



- Determinação de valores, metas, prioridades alocação de tempo estruturação de fluxo de trabalho. Diferentes instrumentos como as matrizes de Eisenhower, SMART, GUT, entre outras.
- Autopercepção de emoções e determinação nas áreas da vida como fator influente na manutenção de uma agenda organizada e na prevenção de sabotagem de planos.

METODOLOGIA DE ENSINO

A disciplina educação pelo paradigma de formação por competência. Há portanto, predomínio do emprego de métodos ativos de ensino-aprendizagem e de seus equivalentes para a avaliação. Os estudantes serão os sujeitos das etapas de diagnóstico, definição de metas e implantação de intervenções para a gestão de agenda e tempo. A docentes será a facilitadora das atividades e os guiará por meio de técnicas de terapia cognitivo-comportamental para a condução dos processos de gestão de emoções, tempo e agenda para o desenvolvimento profissional.

Os métodos de ensino-aprendizagem utilizados serão aprendizagem baseada em problemas, aprendizagem baseada em projetos e simulação de performance profissional.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Cada uma das atividades de ensino-aprendizagem será avaliada *in loco* por autoavaliação e por avaliação por pares, todas as avaliações terão nota 10,0 e a nota final será a média das avaliações. Os estudantes que faltarem à aula estarão perdendo performances, portanto pontuarão zero pontos naquela data.

Os métodos de avaliação serão: cartões de aplicação, matriz de memória, observação direta docente, testes escritos específicos e trabalhos individuais e em grupo.

- **Prova substitutiva** substituirá uma das avaliações para o estudante reprovado na disciplina que ficou com média final entre 5,5 e 5,9. Versará sobre o todo o conteúdo e será teste escrito. Ao final desta avaliação o estudante ficará, no máximo, com média na disciplina, ou seja, 6,0. A nota final da avaliação a ser substituída será estimada pela média aritmética entre “nota a ser substituída” e “nota da avaliação substitutiva”.



- A **Segunda Chamada de Avaliação** substituirá uma das avaliações para o estudante reprovado na disciplina que ficou com média final entre 5,5 e 5,9. Versará sobre o todo o conteúdo e será teste escrito. Ao final desta avaliação o estudante ficará, no máximo, com média na disciplina, ou seja, 6,0. A nota final da avaliação a ser substituída será estimada pela média aritmética entre “nota a ser substituída” e “nota da avaliação substitutiva”. Ocorrerá após a última avaliação e será agendada no primeiro dia de aula.
- Todas as avaliações terão o mesmo valor, 10,00, e ao final será realizada média aritmética. Serão um total de 10 atividades avaliativas teórico-práticas.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

Não há nenhuma na biblioteca física.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

Allen D. Fazendo as coisas: A arte da produtividade livre de estresse. Pinguim; 2002.

Crenshaw D. O Mito da Multitarefa. São Francisco, Califórnia: Jossey-Bass, 2008.

https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-598699. Acessado de 7-25-17.

Leigh JP, Tancredi DJ, Kravitz RL. Satisfação de carreira do médico dentro de especialidades. BMC Health Serv Res. 2009; 9 (1): 166.

Locke EA, Latham GP. Uma Teoria do Estabelecimento de Metas e Desempenho de Tarefas. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1990.

PITRE, C. et al. Physician time management. Mededportal. v.14, p.1-7, 2018.

Shanafelt T, Boone S, Tan L. et ai. Esgotamento e satisfação com o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal entre os médicos dos EUA em relação à população geral dos EUA. Arco do Interno Med. 2012; 172 (18): 1377-1385.

Sweller J. Carga cognitiva durante a resolução de problemas: efeitos na aprendizagem. Cogn Sci. 1988; 12: 57-85.