



Universidade Federal
de São João del-Rei

COORDENADORIA DO CURSO DE MEDICINA DO CCO
PLANO DE ENSINO

Unidade Curricular: Felicidade			Período:	Currículo: 2015	
Docente coordenador: Paulo Afonso Granjeiro			Unidade Acadêmica: CCO		
Pré-requisito:			Co-requisito: nenhum		
C.H.Total: 18	C.H. Prática: 0	C. H. Teórica: 18	Grau: Bacharelado	Ano: 2021	Semestre: Primeiro

EMENTA

Psicologia positiva como forma de contribuir para a felicidade dos indivíduos. A energia psíquica e o conceito psicológico de energia. Propósito, autoconhecimento e Realização. Empatia e abstração. O autoconhecimento como pré-requisito para a felicidade. Os sete passos necessários para a felicidade. A felicidade como a precursora do sucesso.

OBJETIVOS

Objetivos Gerais: Proporcionar ao aluno conhecimentos teóricos e vivências práticas acerca da psicologia positiva.

Objetivos Específicos:

- Estudar os fundamentos da psicologia positiva;
- Propósito e sentido na vida;
- Vivenciar estratégias de autoconhecimento;
- Definir empatia e abstração;
- 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.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Módulo	Semana	Conteúdo e Atividades Assíncronas e Síncronas
18.05.20 21	1	- T: Apresentação da unidade curricular, métodos de avaliação. Apresentação do Projeto Final. Formação dos times. (Atividade síncrona = 1 ha) Data: 18.05.2021
25.05.20 21	2	- E: Formação dos grupos. (Atividade assíncrona = 0,5 ha). 25.05.2021
01.06.20 21	3	- T1: A psicologia positiva. (Atividade síncrona = 0,5 ha). Data: 01.06.2021 - E1: As 24 Forças de caráter. (Atividade assíncrona = 0,5 ha). Data: 01.06.2021
08.06.20 21	4	- T1: Empatia e abstração. Propósito, sentido e autorrealização. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - Data 08.06.2021 - E1: TED: O experimento mais longo da História sobre Felicidade. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) - Data 08.06.2021 - A1: As 24 forças de caráter. Durante 1 semana exercite a principal força de caráter de maneiras diferentes. (Atividade assíncrona = 1 ha) – Prazo: Data . 08.06.2021
15.06.20 21	5	- T1: Os sete princípios da Felicidade – apresentação. Gratidão. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - Data - 15.06.2021 - E1: Exercício de gratidão. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) Data - 15.06.2021

22.06.20 21	6	- T1: O benefício da Felicidade. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - Data - 22.06.2021 - E ₁ : TED <i>Mindfulness</i> . Dinâmica: <i>mindfulness</i> em casa. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) - Data - 22.06.2021
29.06.20 21	7	- T1: O ponto de apoio e a alavanca. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - Data - 29.06.2021 - E ₁ : TED Garra. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) - E ₂ : Trabalho Ação de Felicidade (Atividade assíncrona = 1 ha) - A ₁ : A visita da Gratidão. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) – Prazo: Data - 29.06.2021
06.07.20 21	8	- T1: O efeito Tetris. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - Data - 06.07.2021 - E ₁ : Durante 1 semana escreva 3 acontecimentos diários (à noite) de momentos que te fizeram feliz. (Atividade assíncrona = 0,5 ha). Data - 06.07.2021
13.07.20 21	9	- T1: Encontre oportunidades nas adversidades. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - Data - 3.07.2021 - E ₁ : O que ocorreu bem? Diário das bênçãos: escrever todas as noites 3 coisas boas que aconteceram naquele dia durante 1 semana (Atividade assíncrona = 0,5 ha) - Data - 3.07.2021
20.07.20 21	10	- T1: O efeito propagador. Flow. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - Data - 0.07.2021 - E ₁ : TED: Flow, o segredo da felicidade. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) - E ₂ : Trabalho Ação de Felicidade (Atividade assíncrona = 1 ha) - A ₁ : Entrega das atividades das aulas 7 e 8– Prazo: Data - 0.07.2021
27.07.20 21	11	- T1: A regra dos 20 segundos. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - Data - 27.07.2021 - E ₁ : Preparação para Ação da Felicidade. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) - Data - 27.07.2021
03.08.20 21	12	- T: Investimento social. (Atividade síncrona = 0,5 ha) - Data - 03.08.2021
10.08.20 21	13	- E: Preparação para Ação da Felicidade. (Atividade assíncrona = 0,5 ha) Data - 10.08.2021
21.08.20 21	14	- T1: Apresentação das ações de Felicidade. (Atividade síncrona = 1,5 ha) - Data - 21.08.2021 - A ₁ : Entrega do material da Ação de Felicidade – Prazo: Data - 21.08.2021

*ha = hora-aula

METODOLOGIA DE ENSINO

- O conteúdo programático será desenvolvido através de aulas expositivas dialogadas, vídeo-aulas, e dinâmicas de grupo (vídeo conferência).
- Serão desenvolvidas atividades síncronas (7,5 h/a) e assíncronas (10,5 h/a).
Atividades síncronas: Aula dialogada (apresentação de modo síncrono por vídeo conferência, usando Google meet).
Atividades assíncronas: Dinâmicas em grupo (vídeo chamada entre os estudantes), fórum de dúvidas pelo portal didático, vídeos, TED, exercícios, dentre outras.
- As aulas serão realizadas da seguinte forma: será disponibilizado material de leitura, e vídeos previamente elaborado pelo professor ou vídeo aulas disponíveis na internet sobre o conteúdo da aula (atividade assíncrona). As videoconferências serão realizadas com a apresentação dos conhecimentos teóricos, discussão dos conteúdos com participação ativa do estudante e esclarecimento de dúvidas.
- Dúvidas sobre o conteúdo que surgirem após o atendimento por videoconferência, durante o horário das aulas síncronas, poderão também ser retiradas via mensagens no Portal Didático;
- Todo o material necessário para o acompanhamento da disciplina será disponibilizado pelo professor via portal didático.

CONTROLE DE FREQUÊNCIA E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

CONTROLE DE FREQUÊNCIA e CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Conforme Artigo 11 da Resolução N° 007 de 03 de agosto de 2020 do CONEP, "o registro da frequência do discente se dará por meio do cumprimento das atividades propostas, e não pela presença durante as atividades síncronas, sendo que o discente que não concluir 75% das atividades propostas será reprovado por infrequência."

Dessa forma, o discente deverá cumprir pelo menos 75% das atividades assíncronas propostas.

- A avaliação será realizada de forma contínua por meio de atividades disponibilizadas no Portal Didático.
- As atividades poderão ser individuais ou em grupo, conforme o cronograma (a ser disponibilizado no primeiro dia aula), e enviados através do Portal Didático ou por outro meio a ser definido pelo professor.

- A assiduidade será computada através da entrega das atividades correspondentes ao tema da aula dentro do prazo estabelecido. Serão aceitas somente as atividades apresentadas e entregues até o prazo previsto no cronograma. Caso seja configurado plágio, o aluno receberá pontuação 0 (zero) para a atividade e não receberá presença nas aulas correspondentes.
- Serão 4 avaliações no decorrer do semestre, com valor de 10 pontos para cada avaliação, conforme a seguinte fórmula:

$$NF_1 = \frac{(A1 + A2 + A3 + A4)}{N}$$

- No final do semestre será aplicada uma atividade substitutiva (AS) assíncrona 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 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=-gtIWxYf9LI>
7. Artigos científicos relacionados ao tema.

Aprovado pelo Colegiado em / / .

Paulo Afonso Granjeiro
Docente Responsável

Coordenador do Curso