

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENGENHARIA QUÍMICA
PLANO DE ENSINO

Disciplina: Felicidade			Modalidade: Remota		Currículo: 2017
Docente Responsável: Fabiano Luiz Naves			Unidade Acadêmica: PPGEQ		
Pré-requisito:			Correquisito:		
C.H. Total: 30h	C.H. Prática: 0h	C.H. Teórica: 30h	Grau: Mestrado	Ano: 2025	Semestre: 1º
EMENTA					
Conceitos de felicidade, relação da alcance da felicidade com as metas acadêmicas bem como, como se formar para constituir uma base forte e aumentar resiliência física e mental do cotidiano					
OBJETIVOS					
Trazer ao discente um entendimento sobre a ciência da felicidade que possibilite participar de experiências que promovam autoconhecimento, construção de hábitos mais produtivos e desenvolvimento de competências socio-emocionais, a fim de melhorar seu bem-estar e desempenho acadêmico, habilitando-o para as novas necessidades do cotidiano, inclusive do mercado de trabalho					
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução à Felicidade <ul style="list-style-type: none"> • Energia: A engenharia da vida e as emoções como pilares • Definições e conceitos de felicidade • A importância da felicidade na vida • Mitos e realidades sobre a felicidade 2. Pilares da Felicidade <ul style="list-style-type: none"> • Emoções positivas e cultivo da gratidão • Engajamento e flow (estado de imersão) • Relacionamentos significativos • Senso de propósito e significado • Realizações e crescimento pessoal 3. Autoconhecimento e Autocompaixão <ul style="list-style-type: none"> • Conhecendo a si mesmo • Aceitação e compaixão por suas fraquezas • Desenvolvendo uma mentalidade de crescimento 4. Gerenciamento do Estresse e Emoções Negativas <ul style="list-style-type: none"> • Identificando fontes de estresse • Técnicas de gerenciamento do estresse • Lidando com emoções negativas de forma saudável 5. Práticas de Mindfulness e Meditação <ul style="list-style-type: none"> • Introdução ao mindfulness • Benefícios da meditação • Técnicas de meditação para o dia a dia 6. Hábitos e Estilo de Vida Saudável <ul style="list-style-type: none"> • Sono, exercício físico e alimentação equilibrada • Gerenciamento do tempo e prioridades • Cultivo de hobbies e atividades prazerosas 7. Relacionamentos e Conexões Sociais 					

- A importância dos relacionamentos
 - Desenvolvendo empatia e habilidades de comunicação
 - Construindo uma rede de apoio sólida
8. Propósito e Significado na Vida
- Explorando valores e paixões pessoais
 - Contribuindo para algo maior
 - Encontrando sentido no trabalho e nas atividades diárias
9. Resiliência e Superação de Adversidades
- Desenvolvendo resiliência emocional
 - Estratégias para lidar com desafios e fracassos
 - Aprendendo com as experiências difíceis
10. Plano de Ação para a Felicidade
- Estabelecendo metas e objetivos
 - Criando hábitos e rotinas para o bem-estar
 - Celebrando pequenas conquistas e vitórias

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas com aplicação

CONTROLE DE FREQUÊNCIA E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Avaliação 1 valor de 10 pontos (individual)

Avaliação 2 valor de 10 pontos (duplas)

Avaliação 3 valor de 10 pontos (projeto prático aplicado em sala)

Avaliação substitutiva valor de 10 pontos

Controle de frequência de acordo no PPC curso, apto até 25% ausência exceto casos omissos

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- LYUBOMIRSKY, S. A Ciência da Felicidade. Rio de Janeiro, Elsevier, 2008. 352p.

- ACHOR, S. O Jeito Harvard de Ser Feliz - o curso mais concorrido de uma das melhores universidades do mundo. Ed. Benvirá. 2012. 216p

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- BEN-SHAHAR, T. Aprenda a Ser Feliz - O curso de felicidade da Universidade de Harvard. Ed. Lua de Papel. 2015. 175p.

- ACHOR, S. Grande Potencial. São Paulo, Ed. Benvirá. 2018. 208p.

- SELIGMAN, M. E. P. Felicidade autêntica - Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial. 2019. 336p.

- SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Ed. Artmed. 2008. 516p.

- GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. 2 ed. Rio de Janeiro, Ed. Objetiva, 2012. 383 p.

- COSENZA, R. M., Neurociência e Mindfulness: Meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse. Ed. Artmed. 2021. 192p.

Aprovado pelo Colegiado em / /

Docente Responsável

Coordenador(a) do Programa de Pós-graduação em Engenharia Química