



DEPARTAMENTO DE ENGENHARIA DO CONHECIMENTO
Campus Prof. João David Ferreira Lima – CEP 88040-900
Trindade – Florianópolis – Santa Catarina – Brasil
Telefone: (48) 3721-9691

PLANO DE ENSINO

| | | | | |
|------|---|--|---------------------------------------|----------------------------|
| I | Nome Disciplina | EGC5037 - Felicidade e Bem-Estar no Ambiente Acadêmico | | |
| II | Pré requisitos | Não há. | | |
| III | Cursos Atendidos | Engenharia de Automação | | |
| IV | Carga Horária Semanal | 4 | Presencial / Sincrono - em H/A | Assíncrono - em H/A |
| | Carga Horária Total | 72 | 26,4 | 45,6 |
| | Carga Horária Teórica | 30 | Carga Horária Prática | 42 |
| V | Professores | Cristiano José Castro de Almeida Cunha, Myriam Eugênia Ramalho Prata Barbejat e Hector Bessa Silveira | | |
| VI | Semestre | 1 | | |
| VII | Ano Letivo | 2020 | | |
| VIII | Ementa | Bem-estar e felicidade. Fatores que influenciam no bem-estar e na felicidade. Inteligência Emocional. Emoções positivas. Equilíbrio emocional e atenção plena. Autoconhecimento. Relações humanas. Gestão do estresse e da ansiedade. Hábito: desenvolvendo disciplina. Reconhecendo e trabalhando as crenças. | | |
| IX | Objetivo Geral /Específicos | Esta disciplina tem dois objetivos: 1) apresentar os conceitos de felicidade e bem-estar e sua relação com o desempenho acadêmico; e 2) aplicar técnicas para melhorar o bem-estar dos alunos. | | |
| X | CONTEÚDO PROGRAMÁTICO | | | |
| | TÓPICOS | Atividades SÍNCRONAS | Atividades ASSÍNCRONAS | |
| 1 | 1. Apresentação da Disciplina remota. Respiração e comunicação. (31/08) | 1,8 | 2,4 | |
| 2 | FERIADO (07/09) | 0 | 0 | |

| | | | |
|-------------|--|-----------|-------|
| 3 | 2. Emoções positivas e o modelo PERMA (otimismo, esperança, felicidade e bem-estar). (14/09) | 1,8 | 3 |
| 4 | 3. Lidando com estresse e ansiedade. (21/09) | 1,8 | 3 |
| 5 | 4. Apresentação e discussão dos projetos (28/09) | 2,4 | 3,6 |
| 6 | 5. Inteligência emocional. (05/10) | 1,8 | 3 |
| 7 | FERIADO (12/10) | 0 | 0 |
| 8 | 6. Cultivando Equilíbrio Emocional 1. (19/10) | 1,8 | 3 |
| 9 | 7. Cultivando Equilíbrio Emocional 2. (26/10) | 2,4 | 3 |
| 10 | FERIADO (02/11) | 0 | 3 |
| 11 | 8. Cultivando Equilíbrio Emocional 3. (09/11) | 1,8 | 3 |
| 12 | 9. Autoaceitação e empatia ((16/11) | 1,8 | 3 |
| 13 | 10. Planejamento e objetivos pessoais. (23/11) | 2,4 | 3 |
| 14 | 11. Seminário de encerramento. (30/11) | 2,4 | 5,1 |
| 15 | 12. Seminário de encerramento. (07/12) | 2,4 | 5,1 |
| 16 | 13. Recuperação. (15/12) | 1,8 | 2,4 |
| 17 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | 0 | 0 | 0 |
| Total horas | | 26,40 | 45,60 |
| | | 72 | |

XI

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Aspectos Metodológicos referentes às Atividades síncronas e assíncronas

A disciplina será oferecida na modalidade 100% mediada por tecnologia. As metodologias de ensino adotadas são a sala de aula invertida, instrução por pares e experiência vivida com apoio do "ciclo de aprendizagem vivencial". O desenvolvimento do curso envolve dois procedimentos: aulas síncronas e atividades assíncronas. As aulas síncronas serão em parte expositivas e dialogadas e, em parte, envolverão práticas relacionadas com o tema tratado. Elas serão realizadas usando-se o MS Teams, Google Meet e Webconf disponibilizados pela UFSC.

As atividades assíncronas envolverão assistir vídeo-aulas, ler textos, pesquisar na Internet e praticar procedimentos experienciais sobre os temas explorados nos encontros síncronos.

O Moodle será utilizado como ambiente virtual de aprendizagem para apoiar as aulas síncronas e as atividades assíncronas.

Aspectos Metodológicos referentes à Avaliação

A avaliação será feita com base em 3 atividades:

a. Atividade Individual (AI): texto sobre a experiência do aluno na disciplina. O texto deve ter entre 400 e 600 palavras (???). Os alunos depositam no Moodle a atividade individual em até uma semana depois do encontro 10 (último encontro). Esta atividade vale 20% da nota final.

b. Trabalho em Grupo durante as aulas (TG): durante as aulas, serão realizadas 3 atividades em grupos de até 5 pessoas. Os alunos postarão no Moodle os relatórios com os resultados da atividade em até três dias após a realização da atividade. Os alunos serão informados sobre as datas das atividades, mas não sobre o conteúdo. A média das notas dos 3 trabalhos em grupo vale 20% da nota final.

c. Elaboração de um Vídeo (VI): vídeo sobre o tema “caminhos da felicidade”. O vídeo deve ter entre de 5 e 8 minutos e pode ser realizado por até 5 alunos??? O vídeo pode ser elaborado de diferentes maneiras: entrevista(s), colagem de outros vídeos, apresentação de propostas, reflexões dos alunos. Esta atividade vale 60% da nota final.

Cálculo da nota final: $Nota\ Final = 0,2*AI + 0,2*(TG1+TG2+TG3)/3 + 0,6*VI$

Conforme parágrafo 2º do artigo 70 da Resolução 17/CUn/97, o aluno com frequência suficiente (FS) e média final no semestre (NF) entre 3,0 e 5,5 terá direito a uma nova avaliação ao final do semestre (recuperação), sendo a nota final (NF) calculada conforme parágrafo 3º do artigo 71 desta resolução, ou seja: $NF = (MF + REC) / 2$.

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES AVALIATIVAS

As datas prováveis para as entregas são:

Trabalho de grupo 1: 28/09.

Trabalho de grupo 2: 26/10.

Trabalho de grupo 3: 23/11.

Relatório sobre experiência vivida: 08/12.

Seminário de encerramento (entrega e apresentação do vídeo): 08 e 15/12.

As entregas devem ser depositadas no ambiente Moodle-UFSC.

ACHOR, S. O Jeito Harvard de ser Feliz: o curso mais concorrido de uma das melhores universidades do mundo. São Paulo: Editora Saraiva, 2012.

BEN-SHAHAR, Tal. Seja mais feliz: Aprenda a ver a alegria nas pequenas coisas para uma satisfação permanente. São Paulo: Editora Planeta, 2018.

BLUM, D. Finding Strength: How to Overcome Anything. Psychology Today, 1998. Disponível em: <http://cms.psychologytoday.com/articles/pto-19980501-000024.xml>

CHAMINE S. Inteligência Positiva. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2013.

EKMAN, Paul, "A Linguagem das Emoções", Lua de Papel, 2011.

GOLEMAN, Daniel; DAVIDSON, Richard J. A ciência da meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

NEFF, K.; GERMER, C. Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo. Porto Alegre: Artmed, 2019.

SELIGMAN, M. E. P. Florescer: Uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2012.

LYUBOMIRSKY, S. A ciência da felicidade. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

Artigos, vídeos e slides, disponibilizados pelos professores.

Bibliografia Complementar

ACHOR, S., Grande Potencial. São Paulo: Editora Benvirá, 2018.

ACHOR, S. Before happiness: The 5 hidden keys to achieving success, spreading happiness, and sustaining positive change. New York (NY): Crown Business, 2013.

CUDDY, A. O Poder da Presença. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

SELIGMAN, M. E. P. Felicidade Autêntica: Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2004.

TEASDALE, J. D.; WILLIAMS, J. M. G.; SEGAL, Z. V. Manual Prático de Mindfulness:(meditação da atenção plena): Um Programa de oito Semanas Para Libertar Você da Depressão, da Ansiedade e do Estresse Emocional. São Paulo: Pensamento, 2016.

VIEIRA, P. O Poder da Autorresponsabilidade. São Paulo: Editora Gente, 2017.