

Proposta Trabalho Final

Vídeo

- **Grupo H:**
 - Brenda Christina Almeida Dilli (15201476)
 - Mateus Moro Torres (16105588)
 - Matheus Rutzen Reiser (15206726)
- **Orientações:** elaboração de um vídeo sobre o tema “caminhos da felicidade”. O vídeo deve ter entre de 5 e 8 minutos de duração 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.

★ Proposta: Diário da mudança

Mostrar através do vídeo a evolução de cada membro do grupo em sua trajetória de construção de um hábito. De acordo com a neurociência a disciplina de cumprir uma mesma ação por 21 dias seguidos é capaz de reprogramar o cérebro e tornar a atividade um hábito.

Sendo assim, cada integrante deverá escolher um hábito que deseja incorporar a sua rotina e que tenha impacto direto em sua felicidade e bem estar. Após escolher o hábito a ser desenvolvido, o aluno irá documentar esse processo gravando vídeos curtos (30s - 1min), tirando fotos, escrevendo percepções e sentimentos, desenhando... qualquer formato que o integrante se sinta à vontade.

A ideia do vídeo consiste em um diário da mudança. Nele iremos explorar a perspectiva de que a felicidade é uma forma de ação, que requer esforço e dedicação. Além disso, ao documentar o processo de criação do hábito exploramos as diferentes facetas que integram a busca pela felicidade. Através da documentação desses 21 dias iremos mostrar os altos e baixos desse caminho, quais foram as maiores dificuldade e desafios e o que mais aproveitamos e gostamos ao longo da experiência.