
CURSO:	ENGENHARIAS		
DISCIPLINA:	Tóp. Esp. em Engenharias: Felicidade	TURMA: A	
		CÓD:	
SEMESTRE:	II/18	CRÉDITOS:	04
PROFESSOR:	Wander Pereira da Silva		

PLANO DE ENSINO

1. EMENTA

Qualidade de vida no ambiente acadêmico (que vida desejo viver? O que é a felicidade para mim?). O autoconhecimento como premissa para a felicidade. O direito e o dever de escutar/ser escutado, falar e dialogar. Reconhecer e aceitar as múltiplas formas de ser, pensar e sentir no mundo. A dimensão do afeto e o “cuidar” no ambiente acadêmico. Estratégias de enfrentamento aos fatores psicológicos que interferem no desempenho acadêmico (insegurança, desamparo, ansiedade, depressão, timidez...). Vivências geradoras de felicidade.

2. OBJETIVOS DA DISCIPLINA

Proporcionar um espaço de vivências favoráveis a uma boa qualidade de vida no ambiente acadêmico. Apresentar estratégias comportamentais e cognitivas que possam auxiliar o estudante a lidar com os fatores estressores do dia-a-dia. Cultivar o autoconhecimento, a solidariedade, o respeito às diferenças e o diálogo no ambiente acadêmico.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

<p>UNIDADE I – Qualidade de Vida e Felicidade</p> <ul style="list-style-type: none">• O que é Qualidade de Vida?• Ser feliz é possível!!!• Práticas e hábitos que me fazem feliz• O que evitar <p>UNIDADE II – O autoconhecimento como premissa para a felicidade.</p> <ul style="list-style-type: none">• As múltiplas formas de ser, pensar e sentir no mundo.• O diálogo interior• Ampliando a minha visão sobre quem sou eu	<p>UNIDADE III – A dimensão do afeto e o “cuidar” no ambiente acadêmico</p> <ul style="list-style-type: none">• Estratégias de enfrentamento aos fatores psicológicos que interferem no desempenho acadêmico:<ul style="list-style-type: none">○ Insegurança e desamparo○ Ansiedade○ Timidez○ Depressão. <p>UNIDADE IV – Vivências geradoras de felicidade.</p> <ul style="list-style-type: none">• Construindo hábitos e práticas geradoras de felicidade.
--	--

4. ESTRATÉGIAS DE ENSINO, AVALIAÇÃO e RECUPERAÇÃO

- Estratégias: Aulas dialogadas com atividades individuais e em grupo. Vivências e dinâmicas de grupo. Leituras e construção coletiva de textos, teatro, música, *web pages*, *games* ou vídeos.
- Avaliação: Participação ativa nas atividades propostas = 60 pontos.
- Produção e apresentação de texto, peça de teatro, música, vídeo ou game = 40 pontos.
 - Critérios para aprovação: > 75% de presença nas aulas; ≥ Nota Final (NF) 5,0.
 - Recuperação: tem direito a recuperação NF > 3,0 e < 5,0.

5. BIBLIOGRAFIA

SICA:

BEN-SHAHAR, T. Aprenda a Ser Feliz - O curso de felicidade da Universidade de Harvard. Editora: Lua de Papel. Ano: 2015. 176 págs.

ACHOR, S. O Jeito Harvard de Ser Feliz - o Curso Mais Concorrido de Uma Das Melhores Universidades do Mundo. Editora: Saraiva. Ano: 2012.

COMPLEMENTAR:



MARCOLLI, C & WAGSCHAL, T. *More Life, Please! The Performance Pathway to a Better You.*

Urbane Publications Limited. Ano: 2015

272 pages

SCHAWBEL, D. Shawn Achor: *What You Need To Do Before Experiencing Happiness.* Forbes (2013). Retrieved November, 2017.

KRISTIN BARTON CUTHRIELL. *The Snowball Effect: How to Build Positive Momentum in Your Life.* M.Ed MSW. 2014.

Artigos, vídeos e slides disponibilizados pelo professor.

6. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Enc.	Data	Conteúdo Programático
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		