

MODELO DE PROGRAMA DE COMPONENTE CURRICULAR:

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO		
UNIDADE –FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS-CAMPO SANTO AMARO		
DISCIPLINA – FELICIDADE	OBRIGATÓRIA () ELETIVA (X)	
CÓDIGO DA DISCIPLINA–(CÓDIGO SIGA)		
CARGA HORÁRIA TOTAL: 30h	TEÓRICA:20h	PRÁTICA*: 10h PRÁTICAS EM SALA DE AULA
I		
EMENTA <p><i>A vida acadêmica constitui um grande desafio e exige dedicação, foco, disciplina e responsabilidade. Muitos alunos percebem a Universidade como um privilégio, mas outros perdem rapidamente essa realidade e se concentram na carga de trabalho, na competição e no estresse. Se afligem com o futuro apesar de estarem subindo um degrau que lhe abriria muitas portas. Segundo Shawn Achor, psicólogo e autor do livro O jeito Havard de ser feliz , alunos que se comportam assim nao são apenas os que parecem mais susceptíveis ao stress e a depressão, mas também suas notas e desempenho acadêmicos são mais prejudicados .Mais de uma década de pesquisas revolucionárias no campo da psicologia positiva e da neurociência comprovam que a relação entre sucesso e felicidade é, na verdade, o contrário do que se costuma acreditar . Graças a essas ciências de vanguarda, agora sabemos que a felicidade precede o sucesso e não resulta dele. A felicidade e o otimismo promovem o desempenho e a realização. Nosso cérebro é literalmente configurado para obter o melhor desempenho não quando está negativo ou neutro, mas quando estamos mais felizes e somos mais positivos. A ciência da felicidade e a aplicação de ferramentas para promoção de emoções, positivas proporcionarão a captação dos benefícios da felicidade e a melhora do desempenho e dos resultados na vida acadêmica, profissional e pessoal dos alunos.</i></p>		

ÁREA/EIXO/NÚCLEO	COMPETÊNCIA (S)	HABILIDADES
<p>Área de saúde</p> <p>Eixo de desenvolvimento humanístico</p>	<p>- Auto-conhecimento</p> <p>-Conhecer e aplicar Auto-responsabilidade</p> <p>-Reconhecer a inteligência foco-temporal e sua relação com o desempenho acadêmico</p> <p>-Conhecer a ciência da felicidade e seus benefícios</p> <p>-Proporcionar a busca da autorrealização e propósito de vida</p> <p>-Entender a neuroplasticidade e sua relação com a construção de novos hábitos</p> <p>-Entender o papel da gratidão e do otimismo na construção da positividade</p> <p>-Proporcionar ferramentas para capitalização dos benefícios da felicidade</p>	<p>-Realizar Mapa de auto-avaliação sistêmico</p> <p>-Fazer meditação (Mindfulness)</p> <p>-Ser autorresponsável</p> <p>-Utilizar formulário de auto avaliação do foco temporal</p> <p>-Identificar e cultivar emoções positiva</p> <p>-Aprender a sonhar</p> <p>-Elaborar metas neurologicamente corretas e fazer planos de ação para as metas</p> <p>-Elaborar diário da gratidão</p> <p>-Saber usar as técnicas para reconhecer as oportunidades nas adversidades</p>

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Auto-conhecimento: Conceito, reflexão filosófica e aplicação do mapa de autoavaliação sistêmica. Autorresponsabilidade: Conceito, leis da autorresponsabilidade, definição de zona de conforto, trilha para o sucesso. Ciência da Felicidade: história da Psicologia Positiva, conceito de Felicidade, definição de emoções positivas, papel evolucionário das emoções positivas, importância da Felicidade no sucesso em todas as áreas da nossa vida, emoções chaves para o sucesso. Autorrealização, propósito e sentido de vida: importância das virtudes e e forças de caráter na construção da felicidade, importância do propósito de vida na construção da felicidade, importância da autonomia no controle do estresse, importância de sonhar . Plasticidade neural e sua relação com a felicidade: noções de como treinar o cérebro para para capitalizar a atitude positiva, benefícios da felicidade, relação das emoções positivas com neuro hormônios do prazer e da felicidade, mecanismos de formação de hábitos. Inteligência Foco-Temporal: o foco

temporal e sua relação com a inteligência emocional, Conceito de depressão, Conceito de ansiedade, importância do foco temporal nos nossos resultados, influência da inteligência emocional na trilha do sucesso. Técnicas de capitalização da felicidade: as emoções positivas como propulsoras da felicidade, otimismo e sua relação com a felicidade, a gratidão como determinante de emoções positivas; a importância de aproveitar os momentos de positividade na vida, ferramentas para elevar o estado de espírito, Meditação -técnicas e benefícios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Achor, Shawn. O jeito Harvard de ser feliz : o curso mais concorrido de uma das melhores universidades do mundo .São Paulo: Saraiva; 2012
- 2) Vieira, Paulo. O poder da autorresponsabilidade: a ferramenta comprovada que gera alta performance e resultados em pouco tempo.4a edição. São Paulo: Editora Gente;2017
- 3) Vieira, Paulo. Eu líder eficaz(QE): Manual prático de liderança pessoal e profissional. 8a edição. Fortaleza: Editora JCS;2018
- 4) Gallwey, W.Timothy. O jogo interior do tênis: O guia clássico para o lado mental da excelência no desempenho.São Paulo: Editora Sport Book;2016
- 5) Andrews, Susan.A ciência de ser feliz: conheça os caminhos práticos que trazem bem-estar e alegria.4a edição. São Paulo: Editora Agora; 2016
- 6) Garizi, Luiz. A ciência da Felicidade: escolhas surpreendentes que garantem seu sucesso.São Paulo: Editora Faro Editorial;2019
- 7) Dweck, Carol. Mindset: a nova psicologia do sucesso. São Paulo: Editora Objetiva; 2017
- 8) Seligman, E. P. Martin. Felicidade autêntica.2a edição.Rio de Janeiro: Editora Objetiva; 2019
- 9) Seligman, E .P. Martin. Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar.2a edição. Rio de Janeiro: Editora Objetiva; 2019.
- 10) Friedrickson, Barbara. Positividade: como encontrar a força oculta das emoções positivas, superar a negatividade e alcançar sucesso. São Paulo: Editora Sinais de Fogo Publicações;2010.
- 11) Seligman, E. P. Martin. Aprenda a ser otimista: como mudar sua mente e sua vida. Rio de Janeiro: Editora Objetiva; 2019
- 12) Kamei, Helder. Flow e Psicologia Positiva: estado de fluxo, motivação e alto desempenho.3a edição.Goiânia: Editora IBC; 2018

Ao longo do curso poderão ser sugeridos outros livros, alguns filmes e vídeos que ajudarão na reflexão do tema.

MODELO DE PROGRAMA DE COMPONENTE CURRICULAR DE AÇÃO CURRICULAR DE EXTENSÃO (ACE):

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO	
UNIDADE – (NOME DA UNIDADE)	
DISCIPLINA – (NOME DA DISCIPLINA) Ex: ACE I, ACE II,...	OBRIGATÓRIA () ELETIVA ()
CÓDIGO DA DISCIPLINA –(CÓDIGO SIGA)	
CARGA HORÁRIA TOTAL:Ex. 30/60h Extensão	
OBJETIVOS <i>Em tópicos.</i>	

ÁREA/EIXO/NÚCLEO	COMPETÊNCIA (S)	HABILIDADES
<i>Informar qual é a área de conhecimento, eixo ou núcleo que o componente está inserido.</i>	<i>Em tópicos, deve ser escrito com um comando (utilizar verbo no infinitivo)</i> <i>É o que o aluno será capaz de saber ao final do semestre letivo. Este tópico deverá ser fundamentado nas diretrizes curriculares do curso.</i>	<i>Em tópicos, deve ser escrito com um comando (utilizar verbo no infinitivo)</i> <i>Estes tópicos são os meios que serão utilizados para que o aluno alcance a competência estipulada no programa.</i>
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO / AÇÕES DE EXTENSÃO PREVISTAS		
<i>Listar, em numeração e tópicos, os conteúdos a serem desenvolvidos ao longo do semestre.</i> <i>Sugerir os tipos de atividades de extensão a serem contabilizados no currículo.</i>		
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		
<i>(Atualizadas)</i>		