

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

PLANO DE ENSINO

1. EMENTA

Saúde Mental e Qualidade de Vida no ambiente acadêmico. Autoconhecimento: que vida desejo viver? O que é a felicidade para mim? Principais resultados de pesquisas científicas e acadêmicas sobre felicidade. A aceitação de si mesmo e das 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. Praticar a felicidade.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

<p>UNIDADE I – Saúde mental e Felicidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saúde mental; • O que é felicidade; • O que dizem as pesquisas sobre felicidade; • Práticas e hábitos das pessoas felizes • O que evitar <p>UNIDADE II – Autoconhecimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoestima; • As múltiplas formas de ser, pensar e sentir no mundo. • Ampliando a minha visão sobre quem sou eu • O que é felicidade para mim? 	<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

BÁSICA:

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.

ALIPOUR. A., PEDRAM A., ABEDI A. R., ROSTAMI Z. What is Happiness? Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business. APRIL 2012 VOL 3, NO 12.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. <http://www.who.int>

Artigos, vídeos e slides disponibilizados pelo professor.

6. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Enc.	Data	Conteúdo Programático	
01	14/08	Aula inaugural – Recepção aos alunos	
02	16/08	Apresentação do Plano de ensino; Definição dos grupos de trabalho	- Aula expositiva - Música e relaxamento
03	21/08	Vamos falar de saúde mental	- Música e relaxamento - Aula expositiva - Agenda 01: Qual meu nível de felicidade autêntica? (https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter)
04	23/08	O que dizem as pesquisas sobre felicidade	- Aula expositiva - Música e relaxamento - Agenda 02: Destacando meus pontos fortes.
05	28/08	Práticas e hábitos das pessoas felizes	- Aula expositiva - Música e relaxamento - Agenda 03: Degustando o meu melhor
06	30/08	Comportamentos, hábitos e compreensões errôneas sobre a felicidade que devem ser evitadas.	- Aula expositiva - Música e relaxamento - Agenda 03: Degustando o meu melhor
07	04/09	As múltiplas formas de ser, pensar e sentir no mundo.	- Aula expositiva - Música e relaxamento - Agenda 04: Exercitando a gratidão
08	06/09	Autoconhecimento: o que é felicidade para mim?	- Dinâmica de autoconhecimento - Agenda 04: Exercitando a gratidão
09	11/09	Roda de Conversa #1	- Diálogo - Agenda 05: Conhecendo o(s) outro(s)
10	13/09	Fatores psicológicos e emocionais que afetam o desempenho acadêmico: Insegurança emocional e desamparo aprendido	- Aula expositiva - Música e relaxamento - Agenda 05: Conhecendo o(s) outro(s)
11	18/09	Fatores psicológicos e emocionais que afetam o desempenho acadêmico: Ansiedade	- Aula expositiva - Música e relaxamento - Agenda 06: Bondade
12	20/09	Fatores psicológicos e emocionais que afetam o desempenho acadêmico: Ansiedade	- Vivência - Música e relaxamento - Agenda 06: Bondade
13	25/09	Semana Universitária	
14	27/09	Semana Universitária	
15	02/10	Roda de Conversa #2	- Diálogo
16	04/10	Fatores psicológicos e emocionais que afetam o desempenho acadêmico: Timidez	- Vivência - Música e relaxamento
17	09/10	Fatores psicológicos e emocionais que afetam o desempenho acadêmico: Depressão	- Aula e vivência - Agenda 07: Atividade física e Sono



18	11/10	Fatores psicológicos e emocionais que afetam o desempenho acadêmico: Depressão	- Aula e vivência - Agenda 07: Atividade física e Sono
19	16/10	Construindo hábitos e práticas geradoras de felicidade: Assertividade	- Aula e vivência - Agenda 08: Treino assertivo
20	18/10	Construindo hábitos e práticas geradoras de felicidade: Assertividade	- Aula e vivência - Agenda 08: Treino assertivo
21	23/10	Construindo hábitos e práticas geradoras de felicidade: Resiliência	- Aula e vivência - Agenda 09: Entrevista
22	25/10	Construindo hábitos e práticas geradoras de felicidade: Resiliência	- Aula e vivência - Agenda 09: Entrevista
23	30/10	Construindo hábitos e práticas geradoras de felicidade: Maturidade emocional	- Aula e vivência - Agenda 10: Surpresa!
24	01/11	Roda de Conversa #3	- Diálogo
25	06/11	Construindo hábitos e práticas geradoras de felicidade: Aceitação e autoestima	- Aula e vivência
26	08/11	Práticas de grupo: Espiritualidade e Meditação	- Aula e vivência
27	13/11	Práticas de grupo: Respeito às diferenças	- Aula e vivência
28	20/11	Elaborando os Produtos de Felicidade	- Aula e vivência
29	22/11	Apresentações dos Produtos de Felicidade	
30	27/11	Apresentações dos Produtos de Felicidade	
31	29/11	Apresentações dos Produtos de Felicidade	
32	04/12	Apresentações dos Produtos de Felicidade	
33	06/12	Encerramento.	

<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.