



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA
UNIDADE ACADÊMICA DE ENGENHARIA DE MATERIAIS**

DISCIPLINA: **CIÊNCIA DA FELICIDADE**

CÓDIGO DA DISCIPLINA:

PRÉ-REQUISITO (S) (CÓDIGO):

CO-REQUISITO (S) (CÓDIGO):

CURSO (S) A QUE A DISCIPLINA É OFERTADA: **ENGENHARIA DE MATERIAIS**

NÚMERO DE CRÉDITOS: **4**

CARGA HORÁRIA: **60 HORAS**

PLANO DE CURSO

EMENTA

Ciência da Felicidade; Aspectos Gerais da Neurociência e da Psicologia Positiva; Inteligência Emocional e Autoconhecimento; Conceitos de Felicidade na Ciência de Materiais; Técnicas de Capitalização da Felicidade; Gestão e Equilíbrio Emocional nas Relações Humanas; Felicidade no Trabalho

I – OBJETIVOS (geral e específico)

Geral:

Trazer ao discente um entendimento sobre a ciência da felicidade que possibilite participar de experiências que promovam autoconhecimento, construção de hábitos mais produtivos e desenvolvimento de competências socio-emocionais, a fim de melhorar seu bem-estar e desempenho acadêmico, habilitando-o para as novas necessidades do cotidiano, inclusive do mercado de trabalho.

Específico:

O aluno será capaz de: compreender a felicidade em seus diferentes aspectos; desenvolver hábitos que favoreçam o bem-estar e a qualidade de vida; cultivar o autoconhecimento e aprimorar

a vivência nas relações interpessoais; desenvolver habilidades que permitam a gestão e equilíbrio emocional dentro do universo acadêmico e profissional.

II - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – CIÊNCIA DA FELICIDADE

1. Introdução a Ciência da Felicidade
 - 1.1 *Conceitos e Mitos sobre a Felicidade*
 - 1.2 *Sucesso e qualidade de vida no contexto da Felicidade*
 - 1.3 *Bem-estar, autorrealização e propósito de vida*
 - 1.4 *Ressignificar*
2. Aspectos Gerais da Neurociência e da Psicologia Positiva
 - 2.1 *Plasticidade neural e sua relação com felicidade*
 - 2.2 *Papel das Emoções Positivas*
 - 2.3 *Modelo PERMA*
 - 2.4 *Flow e o processo criativo*
3. Inteligência Emocional e Autoconhecimento
 - 3.1 *Inteligência Emocional*
 - 3.2 *Processo do Autoconhecimento e MASS*
 - 3.3 *Autorresponsabilidade*
 - 3.4 *Matriz de formação de crenças*
 - 3.5 *Autossabotagem e procrastinação*

UNIDADE II – FELICIDADE NA CIENCIA DE MATERIAIS

4. Ciência de Materiais e Felicidade
 - 4.1 *Stress: Aprendendo a lidar com as tensões*
 - 4.2 *Resiliência*
 - 4.3 *Resistência: Como evitar a sobrecarga*
 - 4.4 *Fadiga*
 - 4.5 *Antifragilidade*
5. Técnicas de Capitalização da Felicidade
 - 5.1 *Inteligência foco-temporal*
 - 5.2 *Mecanismos de formação de hábitos*
 - 5.3 *Mindfulness e suas práticas*
 - 5.4 *Perdão e gratidão como ferramentas propulsoras de felicidade*
 - 5.5 *Felicidade começa com fé: bem-estar e espiritualidade*

UNIDADE III– GESTÃO E EQUILIBRIO EMOCIONAL NAS RELAÇÕES HUMANAS

6. Gestão e Equilíbrio Emocional
 - 6.1 *Gestão das Emoções*
-

- 6.2 *Equilíbrio Emocional*
- 6.3 *Princípios de Relações Humanas*
- 6.4 *Vivências no ambiente acadêmico*
- 6.5 *Fatores emocionais que interferem no desempenho acadêmico*
- 7. Felicidade no Trabalho
 - 7.1 *Life-design: projeto de vida e carreira*
 - 7.2 *Planejamento SMART*
 - 7.3 *O grande potencial e a importância do coletivo*
 - 7.4 *Método PERG para felicidade no trabalho*
 - 7.5 *Liderança positiva e transformação profissional*

III – METODOLOGIA (métodos e recursos)

-As aulas serão ministradas de forma expositiva e dialogadas, eventualmente a realização de exercícios práticos individuais e em grupo serão necessários, diante de um contexto de aprendizagem ativa.

-Serão abordados tópicos relevantes sobre o tema da aula com o auxílio de vários recursos didáticos e inclusivos, com atividades conduzidas a partir do ciclo de aprendizagem vivencial, que consiste em cinco etapas: vivência, relato, processamento, generalização e aplicação.

IV – AVALIAÇÃO

Serão 3 (três) avaliações globais onde os estudantes serão solicitados a desenvolver as temáticas mediante a apresentação por diferentes meios, como seminários, vídeos entre outros. A avaliação também compreenderá a participação ativa nas atividades propostas e seu contexto estarão dentro dos limites abordados em sala de aula.

VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografia Básica

- LYUBOMIRSKY, S. A Ciência da Felicidade. Rio de Janeiro, Elsevier, 2008. 352p.
- ACHOR, S. O Jeito Harvard de Ser Feliz - o curso mais concorrido de uma das melhores universidades do mundo. Ed. Benvirá. 2012. 216p.

Bibliografia Complementar

- BEN-SHAHAR, T. Aprenda a Ser Feliz - O curso de felicidade da Universidade de Harvard. Ed. Lua de Papel. 2015. 175p.
 - ACHOR, S. Grande Potencial. São Paulo, Ed. Benvirá. 2018. 208p.
 - SELIGMAN, M. E. P. Felicidade autêntica - Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial. 2019. 336p.
 - SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Ed. Artmed. 2008. 516p.
 - GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. 2 ed. Rio de Janeiro, Ed. Objetiva, 2012. 383 p.
 - COSENZA, R. M., Neurociência e Mindfulness: Meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse. Ed. Artmed. 2021. 192p.
-