

DISCIPLINA: Tópicos especiais em línguas: Habilidades Socioemocionais	CÓDIGO: GT10LIN001.1
--	--------------------------------

VALIDADE: Início: Fevereiro/2020

Término:

Carga Horária: Total: 30 horas/aula Semanal: 2 aulas

Créditos: 2

Modalidade: Teórica

Classificação do Conteúdo pelas DCN: Básica

Ementa:

O que são habilidades socioemocionais e a importância para as relações interpessoais. Como estudos sobre felicidade podem contribuir para o desenvolvimento pessoal. Introdução aos conceitos da psicologia positiva e efeitos sobre a vida cotidiana. Estratégias de enfrentamento aos fatores psicológicos por meio de sete padrões comprovados de sucesso e realização. O autoconhecimento como premissa para a felicidade. Vivências geradoras de felicidade.

Curso (s)	Período	Eixo	Obrig.	Optativa
Engenharia Civil	3º	Humanidades e Ciências Sociais Aplicadas à Engenharia	Não	Sim

Departamento/Coordenação: Departamento de Formação Geral / Coordenação do Curso de Engenharia Civil.

INTERDISCIPLINARIDADES

Pré-requisitos	Código
Co-requisitos	
Disciplinas para as quais é pré-requisito	
Disciplinas para as quais é co-requisito	

Objetivos:

Objetivo Geral: Apresentar estratégias comportamentais e cognitivas que possam auxiliar o estudante a lidar com os fatores estressores do dia-a-dia.

Objetivos Específicos:

- Estudar algumas habilidades socioemocionais e correlacionar com o cotidiano;
- Conhecer os sete princípios comprovados de sucesso e realização;
- Vivenciar metodologias e estratégias para enfrentamento aos fatores psicológicos.
- Vivenciar estratégias de autoconhecimento;

Buscar métodos para a aplicação do autoconhecimento dentro da prática profissional

Unidades de ensino		Carga-horária Horas/aula
1	Habilidades socioemocionais: definição e importância	02
2	Psicologia positiva e a maneira de se pensar felicidade	02
3	Os sete princípios 2.1 - O benefício da felicidade 2.2 - O ponto de apoio e a alavanca 2.3 - O efeito Tetris 2.4 - Encontre oportunidades nas adversidades 2.5 - Círculo do zorro 2.6 - A regra dos 20 segundos 2.7 - Investimento social	20
4	Aplicações 3.1 – Compaixão e empatia 3.2 – Trabalho voluntário 3.3 – Otimismo	06
Total		30
Bibliografia Básica		
1	Shawn Achor. O jeito Harvard de ser feliz. 1ª Edição, Editora Saraiva, São Paulo, SP. 2012.	
2	PONDÉ, L. F.; CORTELLA, M.S.; KARNAL. L. Felicidade - modos de usar. 1ª edição, Editora Planeta, 2019.	
3	SELIGMAN, M. E. P. Felicidade autêntica: Usando a Nova Psicologia Positiva para a realização permanente. Companhia das Letras, 2004.	

Bibliografia Complementar		
1	CARNEGIE, D. Carnegie Como fazer amigos e influenciar pessoas: O guia clássico e definitivo para relacionar-se com as pessoas. Companhia Editora Nacional, 2014	
2	TED: https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work	
3	Artigos científicos relacionados ao tema: - KAPLAN, K. A. College faces mental health crisis. The Harvard Crimson. 12 jan. 2004. - U.S. Job Satisfaction at lowest level in two decades. The Conference Board. 5 Jan. 2010. - LYUBOMIRSKY, S.; KING, L.; DIENER, E. The benefits of frequent positive affect: Does Happiness Lead to Success? Psychological Bulletin, 2005, 131. p. 803-855. - LYUBOMIRSKY, S.; KING, L.; DIENER, E. The benefits of frequent positive affect: Does Happiness Lead to Success? Psychological Bulletin, 2005, 131, p. 834. - STAW, B.; SUTTON, R.; PELLED, L. Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace. Organization Science, 1994, 5, p. 51-71.	