

## FELICIDADE NO TRABALHO

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

**Público-alvo:** Profissionais que atuam na saúde (nível técnico e superior)

**Carga-horária:** 15h

**Docente:** Profa Dra Francis Solange Vieira Tourinho

**Período do curso:** 27 a 29 de novembro de 2023

### Conteúdo programático

Tempo	Conteúdo	Método	Recursos
27.11 5 horas	Propósito e sentido na vida Qualidade de Vida e Felicidade O que é felicidade? Autoconhecimento	<b>Assíncrono (Moodle) – 5 horas</b>  Conhecer os conceitos de felicidade e qualidade de vida.  Atividades para identificar a felicidade como a precursora do sucesso.  Método para estabelecer o autoconhecimento como pré-requisito para a felicidade	Vídeo aulas Exercícios dirigidos Reconhecer o que é felicidade.
28.11 5 horas	Música e felicidade Práticas e hábitos que me fazem feliz   Medidor de humor e seu uso no dia a dia	<b>Assíncrono (Moodle) – 3,5 horas</b> Leitura de artigo com as Musicas que ativam a felicidade. Elaborar coletivamente seleção de musicas felizes. Elaborar lista do que me faz feliz  <b>Síncrono – 1,5 hora (20h00 às 21h30)</b>  Conhecer o Medidor do Humor, entender a variedade de emoções, utilizar a ferramenta no dia a dia.	Leitura dirigida, com elaboração de <i>playlist</i> de musicas da felicidade, e lista de atividades e práticas felizes.  Aula expositiva-dialogada Roda de conversa
29.11 5 horas	Neurotransmissores da Felicidade–SEDO  Vivências geradoras de felicidade  A saúde e a felicidade estão relacionadas	<b>Assíncrono (Moodle) – 3,5 horas</b> Conhecer os Neurotransmissores da Felicidade e suas ações nas nossas emoções.  Construir hábitos e práticas geradoras de felicidade.  <b>Síncrono– 1,5 horas (20h00 às 21h30)</b>  Discutir os conceitos de saúde, emoções positivas x negativas, alternância de sentimentos.	Vídeo aula com estudo dirigido  Roda de conversa e aula dialogada

## **AVALIAÇÃO:**

A avaliação será desenvolvida no contexto formativo com a participação nas atividades propostas.

## **REFERÊNCIAS**

1. BEN-SHAHAR, T. Aprenda a Ser Feliz - O curso de felicidade da Universidade de Harvard. Editora: Lua de Papel. Ano: 2015. 176 págs.
2. ACHOR, S. O Jeito Harvard de Ser Feliz - o Curso Mais Concorrido de Uma Das Melhores Universidades do Mundo. Editora: Saraiva. Ano: 2012
3. Roma, A., Corrêa, A.P. Psicologia Positiva. Teoria e Prática. Conheça e Aplique a Ciência da Felicidade e das Qualidades Humanas na Vida. Editora: Leader; Edição: 1ª, 2016. 3.
4. Frankl, V.E. Em busca do sentido: Um psicólogo no campo de concentração. Editora Vozes, 42ª Edição, 2017.