



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

PLANO DE ENSINO	
Instituição	Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Curso / Evento	Gerencie suas emoções
Carga horária total	20h
Público-alvo	Todos os servidores
Número de participantes	25 vagas
Instrutor (es)	Bianca Janssens Ana Paula Gonçalves
SIAPE	1977218
Formato	Curso híbrido

Ementa

Funcionamento Cerebral; Emoções positivas; Emoções negativas; Crenças e cérebro; Inteligência Positiva; Instituição Positiva; Engajamento; Atitudes propiciadoras de bem-estar.

Justificativa

Muitos não percebem mais as emoções são as formuladoras de pensamentos, atitudes e comportamentos no nosso dia-a-dia. Saber reconhecê-las, nomeá-las e gerenciá-las para benefício pessoal e para o bem da comunidade acadêmica é necessário e urgente.

As crenças com seus valores embutidos, ou seja, as mensagens aprendidas ao longo dos anos, exercem um poder soberano na mente humano. Mas muitos de nós nem sequer percebemos sua influência, o que empobrece a autopercepção e percepção das situações e pessoas a nossa volta.

Com este conhecimento na prática, muitas doenças emocionais e conflitos interpessoais serão evitados. Bem como suas consequências, como licenças para tratamento da própria saúde, quando essas são oriundas de sofrimento e doenças emocionais.

Competências a serem desenvolvida

Capacidade de identificar suas emoções;
Capacidade de identificar suas crenças limitantes e impulsionadoras;
Ter competência para gerir conflito nas relações interpessoais no trabalho;
Gerir suas emoções com foco em minimizar agentes estressantes no trabalho;
Reconhecer, gerir e com isso se comportar por escolhas conscientes.



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

Estratégias de Ensino

Para este curso serão utilizadas algumas estratégias de ensino que favorecem a retenção do conhecimento, dentre elas:

- Aula expositiva dialogada – na qual os participantes poderão, de forma espontânea, compartilhar suas experiências emocionais e relacionais em consonância com a matéria do dia.
- Canva/Power Point – as aulas serão apresentadas com os conteúdos da plataforma Canva.
- Dinâmica de grupo – em muitos momentos o cérebro reconhece uma nova aprendizagem sem o uso de palavras de forma direta, mas sim com a prática. As dinâmicas de grupo terão por objetivo fomentar o conhecimento cognitivo na interação com as percepções visuais, auditivas e táteis.
- Troca em grupo – os participantes serão estimulados a se unir em pequenos grupos para dividirem suas experiências da prática da atividade proposta na semana anterior.
- Vídeos do Youtube – a percepção visual do cérebro humano ocupa um espaço muito maior que outras percepções. Por este motivo o uso de vídeos com música, cores e histórias conectam o aprendizado cognitivo com estrutura emocional.

Recursos Didático

Serão utilizados: notebook, TV, datashow, papel A4, caneta esferográfica, cadeiras, ar-condicionado, água, copos (os participantes serão estimulados a trazer seus copos), café, biscoitos (os participantes serão estimulados a cooperar com o lanche solidário).

Procedimentos de Avaliação

A avaliação será realizada pela assiduidade de 60% dos participantes e participação nas atividades do Curso.

Conteúdo e Cronograma

Aula	Data	Horário	Conteúdo Programático	Estratégia de ensino
1	08/11	9h às 12h +	<ul style="list-style-type: none">• Apresentação CASST - Ana Paula <u>Funcionamento Cerebral e Emoção</u> <ul style="list-style-type: none">• Conceituação – caminhos mentais – emoções positivas x emoções negativas	1. Aula expositiva dialogada 2. Distribuição do Caderno de Gratidão



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

		30 min de atividade assíncrona	<ul style="list-style-type: none"> • Conceito de emoção • Diferença entre emoção e sentimento • Pensamento e crenças • Cérebro x mente 	
2	11/11	9h às 12h + 30 min de atividade assíncrona	<u>Crenças</u> <ul style="list-style-type: none"> • Como o cérebro • Limitantes x impulsionadoras • Autossabotagem • Reconhecendo seus limitadores • Aprendendo a sabotar os sabotadores 	1. Divisão em mini grupos - compartilhar gratidão 2. Aula expositiva dialogada 3. Dinâmica: Descobrimos os valores pessoais
3	15/11	9h às 12h + 30 min de atividade assíncrona	A neurociência doa(a): <ul style="list-style-type: none"> • Medo • Ansiedade • Pânico • Raiva • Inveja 	1. Divisão em mini grupos - compartilhar gratidão 2. Aula expositiva dialogada 3. Parte do filme: Divertidamente
4	18/11	9h às 12h + 30 min de atividade assíncrona	A neurociência do(a): <ul style="list-style-type: none"> • Amor • Alegria • Generosidade • Satisfação 	1. Divisão em mini grupos - compartilhar gratidão 2. Aula expositiva dialogada
5	22/11	9h às 12h	Transformando as ditas emoções positivas em emoções funcionais: <ul style="list-style-type: none"> • Medo • Ansiedade • Pânico • Raiva • Inveja • Amor • Alegria 	1. Divisão em mini grupos - compartilhar gratidão 2. Aula expositiva dialogada



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

			<ul style="list-style-type: none">• Generosidade• Satisfação	
6	25/11	9h às 12h	Emoções na prática <ul style="list-style-type: none">• Encarando os problemas• Formas de enfrentamento, estratégia e resultado• No ambiente de trabalho• Na vida pessoal Encerramento – Ana Paula	1. Divisão em mini grupos - compartilhar gratidão 2. Aula expositiva dialogada 3. Lanche coletivo

Referências Bibliográficas

Chamine, S. Inteligência Positiva. Rio de Janeiro: Fontanar. 2016.
Fredrikson, B. Amor 2.0. Rio de Janeiro: Companhia Editora Nacional. 2015
Kandel, E. et al. Princípios de neurociências. 5. ed. Porto Alegre: AMGH, 2014. Luskin, F. Aprenda a perdoar e tenha um relacionamento feliz. Rio de Janeiro: Ediouro. 2008.
McCullough, M., Emmons, R. The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. Journal of Personality and Social Psychology by the American Psychological Association, Vol. 82, No. 1, 112–127. Disponível em
<http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/The%20Grateful%20Disposition_JPSP.pdf> Acesso em fevereiro 2017.
Seligman, M. Florescer. Rio de Janeiro: Objetiva. 2011.
_____. Felicidade Autêntica. Rio de Janeiro: Objetiva. 2009.
Vasconcelos Alves, A. F. A. M. V. (2010) de MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA Seção de Psicologia Clínica e da Saúde Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa Gratidão: um estudo longitudinal sobre o impacto pessoal e relacional. Disponível em
<http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/3050/1/ulfp037537_tm.pdf> Acesso em abril 2017.
Wood, A. M., et. al. (2010). Gratitude and well-being: A Review and theoretical Integration. Clinical Psychology Review. Doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005. Disponível em
<<https://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/2Wood-GratitudeWell-BeingReview.pdf>> Acesso fevereiro 2017

Currículo resumido do(s) instrutor(es), e-mail e link do lattes

Bianca Cristina da Silva Janssens (bianca_cris@hotmail.com) Possui mestrado em Psicologia pela UFRRJ, especialização em Neurociência e Comportamento pela PUC-RS, extensão em Neurociência Translacional pelo IDOR, graduação em Psicologia pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (2001). Está cursando doutorado em Psicologia na linha Clínica e Neurociências pela PUCRio. Atualmente é psicóloga da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, com atuação na área de Saúde do Trabalhador, utiliza a



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

abordagem da Psicologia Positiva para as ações de Promoção em Saúde. Para mais informações, acesse o Currículo Lattes no link: <<http://lattes.cnpq.br/2712884298391901>>

Ana Paula Gonçalves Ana Paula Gonçalves (anagoncalves@ufrj.br) Possui especialização Em Enfermagem do Trabalho pela UERJ e graduação em Enfermagem pela Estácio de Sá – Juiz de Fora. Atualmente atua na Saúde do Trabalhador da UFRRJ, sendo responsável pelo Programa de Planejamento da Aposentadoria da instituição. Para mais informações, acesse o Currículo Lattes no link: <http://lattes.cnpq.br/3805513355844208>