

INSTITUTO FEDERAL
SANTA CATARINA



Integrar, Aprender, Crescer:

Oficinas de planejamento de estudos
e desenvolvimento profissional

Oficina de Felicidade

Profa. Consuelo Sielski

2018/2

Propiciar um espaço de vivências favoráveis a uma qualidade de vida feliz e auxiliar os estudantes a saber lidar com os fatores que interferem no seu desempenho: insegurança, ansiedade, timidez, falar em público...

Aplicar vivências que são geradoras da felicidade e do autoconhecimento

Analisar a relação entre FELICIDADE e TRISTEZA.

Objetivos



FELICIDADE

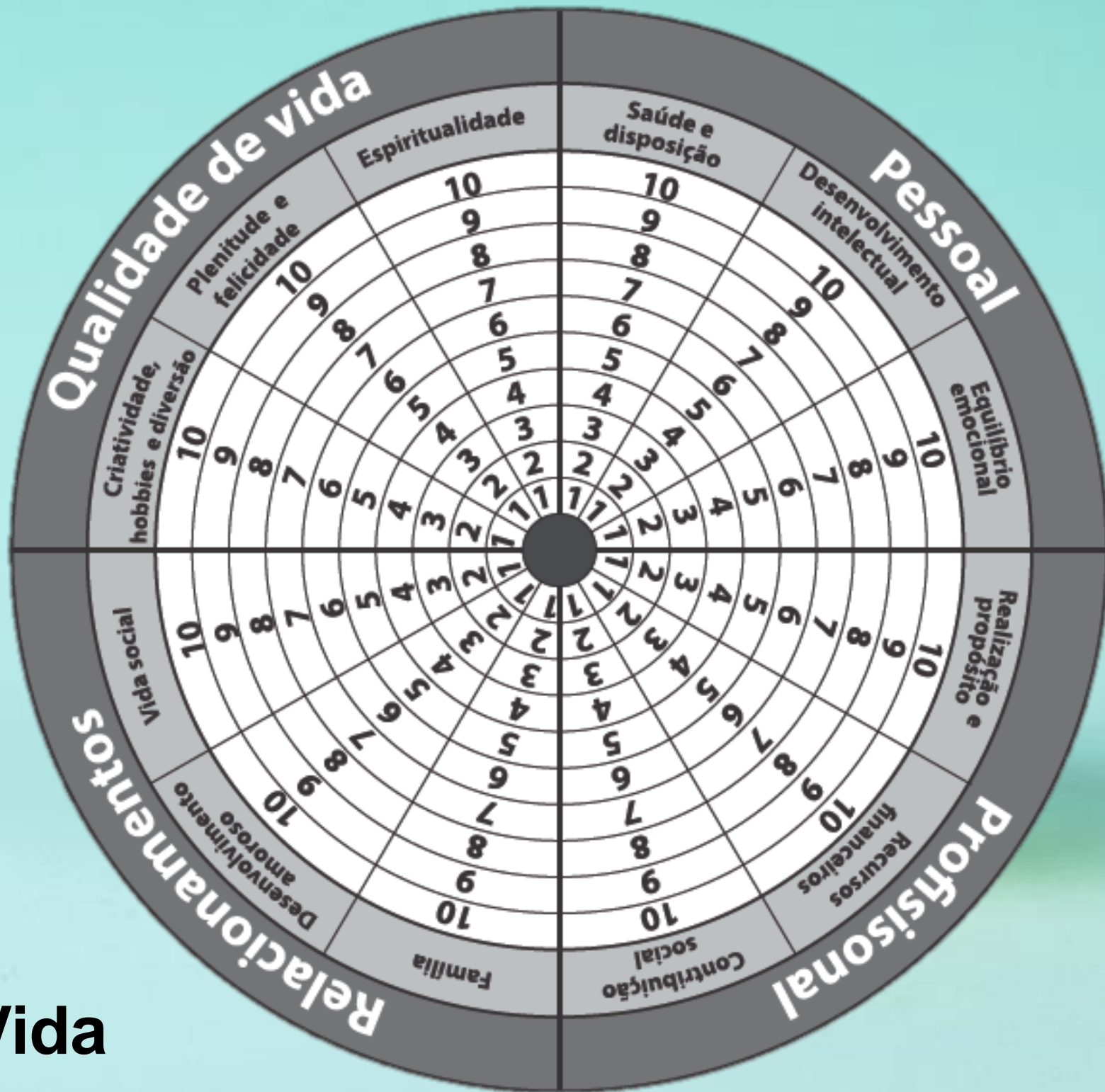
Qualidade de Vida e Felicidade

O que é qualidade de vida?

O que te deixa FELIZ?

O que é preciso evitar?





Roda da Vida

O autoconhecimento



Formas de ser, pensar e agir

Eu me conheço?

Quem sou eu?

Fatores que interferem no seu desempenho

Insegurança?

Ansiedade?

Timidez?

Falar em Público?



Vivências geradoras da Felicidade

Práticas e hábitos de Felicidade

Vivências diárias.



Não esqueçam:



"A felicidade está dentro de nós."

"A felicidade depende inteiramente do modo como controlamos cada pensamento."

DICAS CIENTÍFICAS PARA SER MAIS

FELIZ



Dicas para a FELICIDADE

Sorria...

Agradeça sempre;

Seja ousado(a);

Viva aqui e agora;

Fotografe momentos de felicidade e bem-estar;

Escreva experiências positivas;

Faça uma coisa boa por dia para si mesma;

Aceite-se como você é e aceite o outro como ele é;

Cultive bons relacionamentos;

Viva bem com seus amigos e família;

Goste do que você faz;

Respire fundo e faça exercícios.





Eu me sinto FELIZ quando...

Frases de felicidade para refletir

A close-up portrait of Padre Fábio de Melo, a man with dark hair and a beard, looking slightly to the left. He is wearing a dark shirt and a brown jacket. The background is dark, and the lighting is soft, highlighting his facial features.

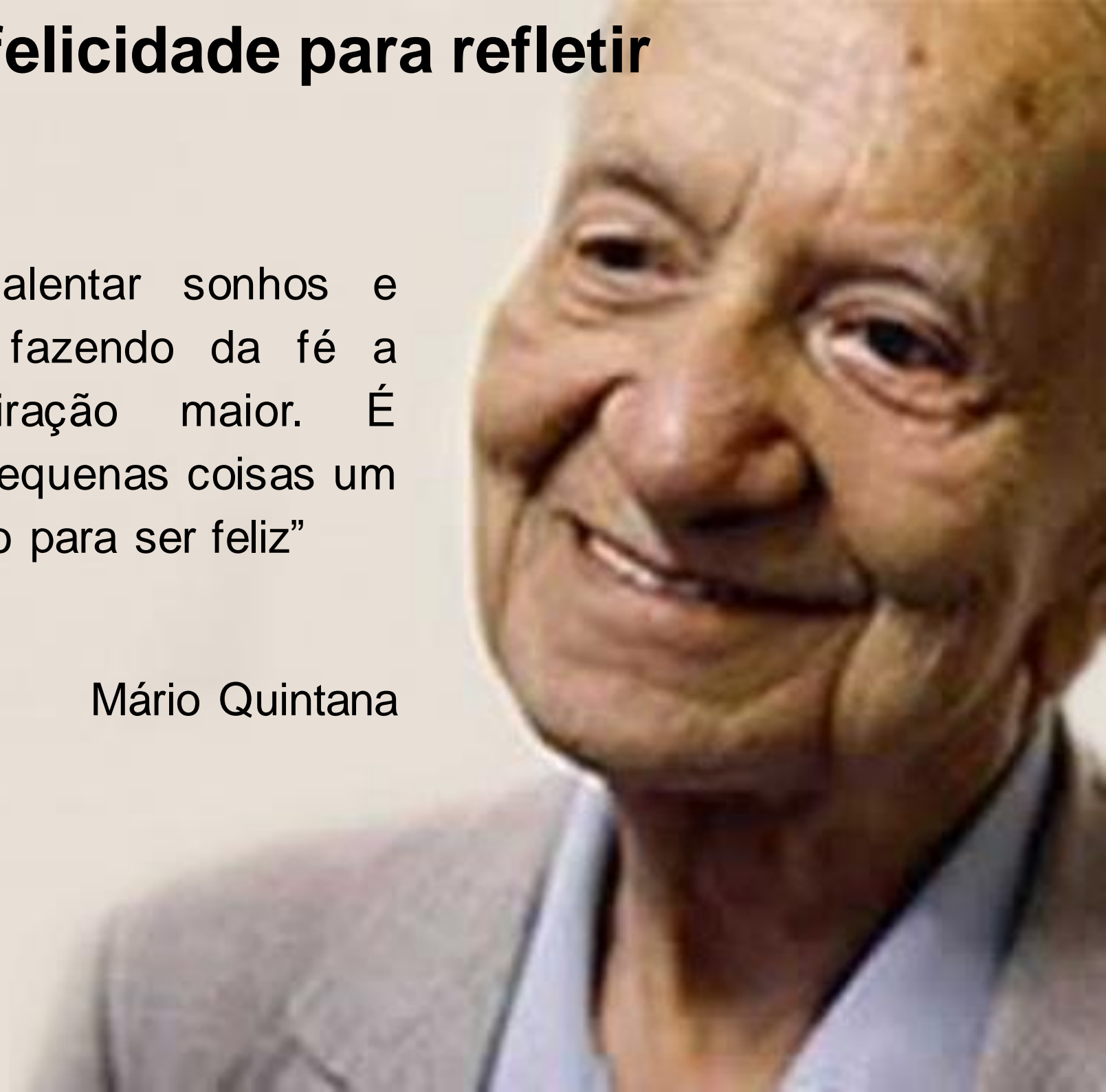
"Felicidade é coisa que não tem nome. É silêncio que perpassa os dias tornando-os mais belos e falantes"

Padre Fábio de Melo

Frases de felicidade para refletir

"Viver é acalentar sonhos e esperanças, fazendo da fé a nossa inspiração maior. É buscar nas pequenas coisas um grande motivo para ser feliz"

Mário Quintana



Frases de felicidade para refletir

A black and white photograph of Renato Russo. He is wearing glasses and has a beard. He is resting his chin on his hand, looking thoughtfully towards the camera. The background is a textured wall, and there are some dark, leafy objects on the ground in the lower right corner.

"Só por hoje eu não quero mais chorar, só por hoje eu espero conseguir aceitar o que passou e o que virá, só por hoje vou me lembrar que sou feliz."

Renato Russo

Frases de felicidade para refletir



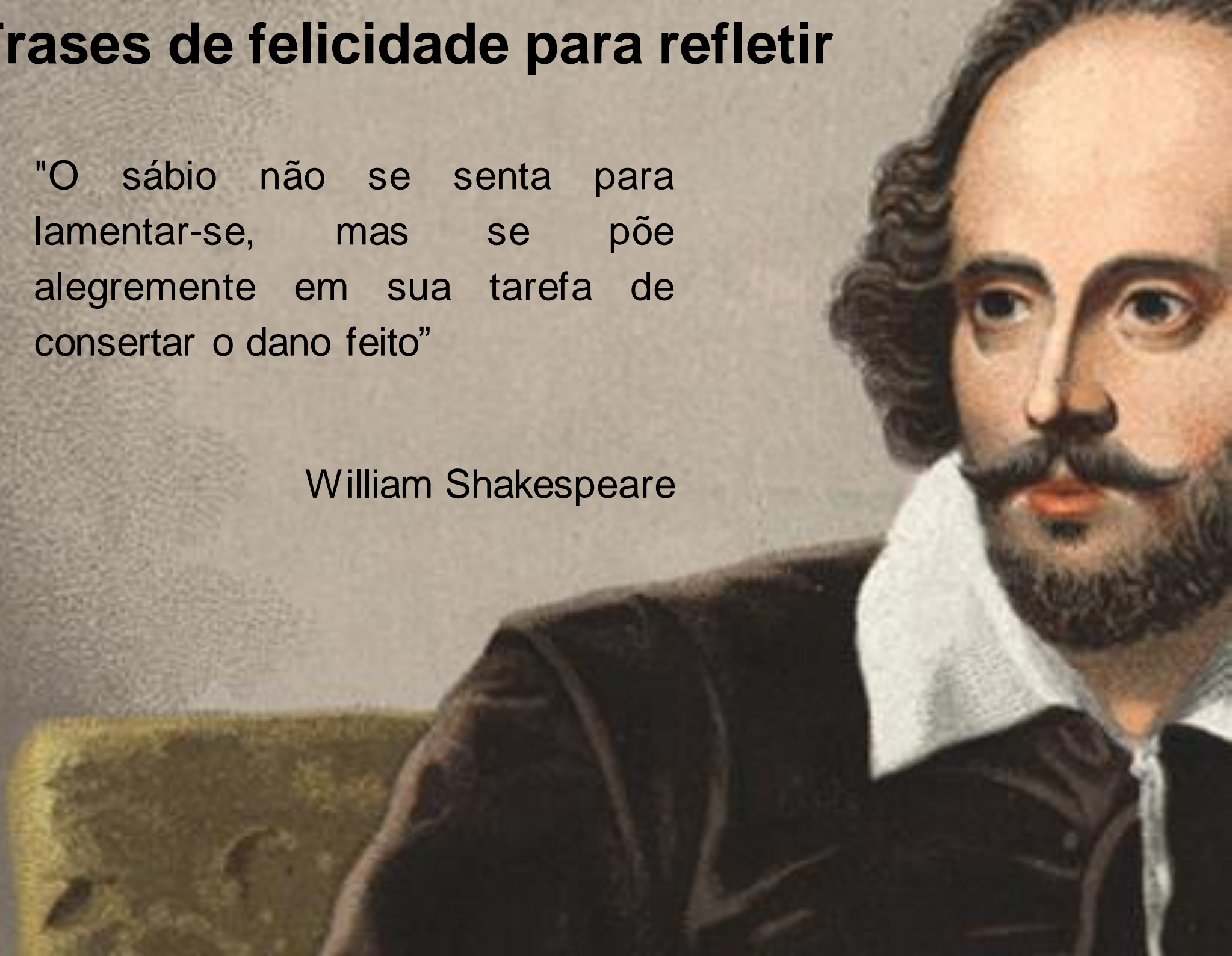
"Não devemos permitir que alguém saia de nossa presença sem se sentir melhor e mais feliz"

Madre Teresa de Calcutá

Frases de felicidade para refletir

"O sábio não se senta para lamentar-se, mas se põe alegremente em sua tarefa de consertar o dano feito"

William Shakespeare



Referências

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. São Paulo, Saraiva, 2012.

GAWDAT, Mo. **A Fórmula da Felicidade**. Rio de Janeiro: LeYa, 2017.





**MUITO
OBRIGADA!**

Consuelo Sielski
consuelo@ifsc.edu.br