



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-  
grandense Pró-Reitoria de Ensino

<b>DISCIPLINA:</b> Equilíbrio entre Bem Estar Pessoal e Vida Profissional	
<b>Vigência:</b> a partir de 2025/1	<b>Período letivo:</b> Eletiva
<b>Carga horária total:</b> 30h	<b>Código:</b> SUP.3693
<b>CH Extensão:</b> 0 h	<b>CH Pesquisa:</b> 0 h
<b>CH Prática:</b> 0 h	<b>% EaD:</b> 0 %
<b>Ementa:</b> Estudo da constituição do sujeito e subjetividade; compreensão dos aspectos que contribuem para o bem-estar pessoal; análise da relação entre escolhas pessoais e vida profissional. Análise reflexiva sobre autoconhecimento, incompletude e resiliência. Análise crítica da busca pela felicidade na sociedade contemporânea.	

### Conteúdos

UNIDADE I – Constituição subjetiva:

- 1.1- Sujeito e subjetividade.
- 1.2- Influências sócio-histórico-culturais e subjetividade.

UNIDADE II – Vida pessoal e profissional

- 2.1 Interfaces entre bem-estar pessoal e vida profissional
- 2.2 Escolhas e construção da trajetória de vida pessoal e profissional

UNIDADE III – Autoconhecimento, incompletude e resiliência.

- 3.1 -Abordagens de autoconhecimento para busca do equilíbrio pessoal e profissional.
- 3.2- O reconhecimento da incompletude dos seres humanos.
- 3.3 - Situações de pressão, fracasso e capacidade de resiliência.

UNIDADE IV – A busca pela felicidade na sociedade contemporânea

- 4.1- Relação entre consumo e padrão de felicidade.
- 4.2 – Equilíbrio pessoal e a “arte da vida”.

### Bibliografia básica

ACHOR, Shawn. **O jeito Harvard de ser feliz:** o curso mais concorrido da melhor universidade do mundo. São Paulo: Saraiva, 2012.

BAUMAN, Zigmunt. **A Arte da Vida.** São Paulo: Zahar, 2009.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia:** saberes necessários à prática educativa. 43.ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011.

### Bibliografia complementar

BAUMAN, Z; LEONCINI, T. **Nascidos em tempos líquidos:** transformações no terceiro milênio. Rio de Janeiro: Zahar Editor, 2018.



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-  
grandense Pró-Reitoria de Ensino

BERNT, Christina. **Resiliência**: o segredo da força psíquica. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

MATTOS, Geisa. **O Debate sobre a Felicidade na Sociedade Líquido-moderna**. Fortaleza, CE: v.41. Revista de Ciências Sociais. UFC, 2010.

REY, Fernando. **Sujeito e Subjetividade**: uma aproximação histórico-cultural. São Paulo: Pioneira-Thompsom Learning, 2003. 290p.

TRILLA, Jaume. **A Pedagogia da Felicidade**: superando a escola entediante. Porto Alegre: ArtMed, 2006.