



PROJETO PEDAGÓGICO DE CURSO LIVRE (PPCL)
**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
E SAÚDE MENTAL**

Coordenação de Cursos Livres

PROJETO PEDAGÓGICO DE CURSO LIVRE (PPCL)

1. INFORMAÇÕES GERAIS DO CURSO

NOME DO CURSO: *Inteligência Emocional e Saúde Mental - L26051*

OBJETIVO GERAL:

Capacitar o participante a compreender os principais aspectos de Inteligência Emocional e Saúde Mental, abordando conceito e importância da saúde mental, autoconhecimento e resiliência, propósito de vida e sua relação com a saúde mental, resiliência como base da saúde mental e enfrentamento das adversidades e o papel da resiliência na adaptação, superação e prevenção de transtornos psicológicos, com foco no desenvolvimento de uma visão introdutória, crítica e aplicada sobre o tema em contextos acadêmicos, profissionais e sociais.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Compreender os fundamentos relacionados a saúde Mental, Autoconhecimento e Propósito de Vida.
- Identificar conteúdos como conceito e importância da saúde mental, autoconhecimento e resiliência e propósito de vida e sua relação com a saúde mental, considerando suas possibilidades de aplicação.
- Analisar os fundamentos relacionados a resiliência e Fortalecimento Emocional.
- Reconhecer conteúdos como resiliência como base da saúde mental e enfrentamento das adversidades, o papel da resiliência na adaptação, superação e prevenção de transtornos psicológicos e desenvolvimento da resiliência: autoconhecimento, autoconfiança e fortalecimento emocional, considerando suas possibilidades de aplicação.
- Relacionar os fundamentos relacionados a felicidade e Psicologia Positiva.
- Aplicar conteúdos como o problema da felicidade na lógica contemporânea, conceitos de felicidade segundo pesquisas de Harvard e felicidade na perspectiva da psicologia positiva, considerando suas possibilidades de aplicação.

PÚBLICO-ALVO E ÁREAS DE ATUAÇÃO:

O curso **Inteligência Emocional e Saúde Mental** é destinado a estudantes, profissionais, lideranças, equipes e demais interessados em desenvolvimento socioemocional, que buscam ampliar sua compreensão sobre saúde emocional, relações humanas e desenvolvimento pessoal.

É especialmente indicado para participantes que atuam ou desejam atuar em contextos nos quais os conhecimentos sobre saúde Mental, Autoconhecimento e Propósito de Vida, resiliência e Fortalecimento Emocional e felicidade e Psicologia Positiva contribuem para uma prática mais qualificada, crítica e alinhada às demandas acadêmicas, profissionais e sociais contemporâneas.

As áreas de atuação contempladas envolvem espaços educacionais, organizacionais, tecnológicos, sociais, comunitários e profissionais nos quais os conteúdos do curso possam apoiar processos de formação, planejamento, comunicação, tomada de decisão e desenvolvimento de práticas mais consistentes.

CARGA HORÁRIA TOTAL: 4 horas

MODALIDADE (LEI FEDERAL Nº 9.394/1996): EAD

ÁREA(S) DO CONHECIMENTO / CNPQ:

- **Grande Área:** Ciências Humanas - Código 70000000
- **Área:** Psicologia - Código 70700001
- **Subárea:** Psicologia Social - Código 70705003
- **Especialidade:** Relações Interpessoais - Código 70705011

METODOLOGIA DE ENSINO:

O curso será desenvolvido na modalidade EAD, por meio de videoaulas gravadas, materiais de apoio, leituras complementares e atividades avaliativas organizadas de forma progressiva ao longo das unidades temáticas. A proposta metodológica busca favorecer a autonomia do participante, permitindo que ele organize seu próprio ritmo de aprendizagem com flexibilidade e clareza.

A metodologia adotada articula fundamentos conceituais, contextualização teórica e aplicação prática. Inicialmente, o participante será conduzido à compreensão dos principais conceitos relacionados a saúde Mental, Autoconhecimento e Propósito de Vida; em seguida, avançará para os demais temas do percurso formativo, como resiliência e Fortalecimento Emocional e Felicidade e Psicologia Positiva.

Ao longo do percurso formativo, o participante será estimulado a relacionar os conteúdos estudados com situações reais de sua área de atuação. A verificação da aprendizagem poderá ocorrer por meio de questionários, exercícios de fixação, estudos dirigidos e atividades reflexivas, com foco na compreensão dos conteúdos e em sua aplicação no contexto de saúde emocional, relações humanas e desenvolvimento pessoal.

AValiação:

A verificação da aprendizagem dos participantes será realizada por meio de dois critérios complementares: o cumprimento integral da carga horária e o desempenho nos questionários avaliativos aplicados ao longo do curso.

Para a obtenção do certificado de conclusão, o participante deverá assistir à totalidade das videoaulas disponibilizadas na plataforma, comprovando o acompanhamento completo dos conteúdos propostos. Além disso, deverá alcançar média aritmética final igual ou superior a 60,0 pontos, em uma escala de 0 a 100 pontos, calculada a partir dos questionários aplicados progressivamente ao longo das unidades temáticas.

Os questionários abrangerão tanto os aspectos históricos e conceituais quanto os elementos políticos e práticos da inclusão e da diversidade no ensino superior, permitindo ao participante acompanhar sua própria evolução e identificar eventuais lacunas de aprendizagem ao longo do percurso formativo.

CRITÉRIOS PARA CERTIFICAÇÃO:

O certificado de conclusão será emitido ao participante que atender, cumulativamente, aos seguintes critérios:

- Assistir à totalidade das videoaulas disponibilizadas na plataforma, correspondendo a 100% da carga horária do curso; e
- Obter média aritmética final igual ou superior a **60,0 pontos**, em uma escala de 0 a 100 pontos, calculada a partir dos questionários de atividades aplicados ao longo das unidades.

O não cumprimento de qualquer um dos critérios acima implicará na não emissão do certificado, sendo vedada a certificação parcial. O certificado será disponibilizado digitalmente na plataforma de ensino após a confirmação do atendimento a ambos os requisitos.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO E IMPACTO

APRESENTAÇÃO E DIFERENCIAIS DO CURSO:

Bem-vindo ao curso **Inteligência Emocional e Saúde Mental**, uma proposta formativa desenvolvida para participantes que desejam compreender, de forma clara e organizada, fundamentos e aplicações relacionados a saúde emocional, relações humanas e desenvolvimento pessoal.

O curso apresenta uma trajetória de aprendizagem progressiva, abordando saúde Mental, Autoconhecimento e Propósito de Vida, resiliência e Fortalecimento Emocional e felicidade e Psicologia Positiva, sempre com atenção à relação entre os conteúdos teóricos e suas possibilidades de aplicação em contextos acadêmicos, profissionais e sociais.

Um dos principais diferenciais do curso é sua abordagem objetiva e aplicada, que combina fundamentos conceituais, reflexão crítica e conexão com práticas reais. Com organização em modalidade EAD, a formação proporciona flexibilidade ao participante e contribui para o desenvolvimento de relações mais saudáveis, autoconhecimento e fortalecimento socioemocional.

Por que fazer este curso?

Fazer o curso **Inteligência Emocional e Saúde Mental** é uma oportunidade para aprofundar conhecimentos sobre uma temática relevante para saúde emocional, relações humanas e desenvolvimento pessoal. Em um cenário marcado por transformações sociais, tecnológicas, educacionais e profissionais, torna-se fundamental desenvolver competências que permitam interpretar contextos, tomar decisões e atuar de maneira mais qualificada.

O curso contribui para ampliar a capacidade de análise, planejamento e atuação do participante, especialmente em situações que exigem compreensão sobre conceito e importância da saúde mental, autoconhecimento e resiliência, propósito de vida e sua relação com a saúde mental, resiliência como base da saúde mental e enfrentamento das adversidades e o papel da resiliência na adaptação, superação e prevenção de transtornos psicológicos.

Dessa forma, a formação auxilia no desenvolvimento de uma postura mais crítica, responsável e preparada para lidar com demandas acadêmicas, profissionais e sociais associadas ao tema.

O que você vai aprender:

Ao longo das três unidades temáticas do curso **Inteligência Emocional e Saúde Mental**, você irá compreender saúde Mental, Autoconhecimento e Propósito de Vida, resiliência e Fortalecimento Emocional e felicidade e Psicologia Positiva, desenvolvendo uma visão progressiva sobre os principais fundamentos e aplicações do tema.

Você também aprenderá sobre conceito e importância da saúde mental, autoconhecimento e resiliência, propósito de vida e sua relação com a saúde mental, resiliência como base da saúde mental e enfrentamento das adversidades e o papel da resiliência na adaptação, superação e prevenção de transtornos psicológicos, relacionando esses conteúdos às situações práticas que fazem parte da realidade acadêmica, profissional e social.

Nossos diferenciais:

O curso **Inteligência Emocional e Saúde Mental** se diferencia por oferecer uma formação organizada, objetiva e progressiva, conduzindo o participante dos fundamentos iniciais aos principais aspectos práticos relacionados ao tema.

Entre os diferenciais estão a linguagem acessível, a articulação entre teoria e prática, a seleção de conteúdos diretamente relacionados às necessidades formativas do público-alvo e a possibilidade de estudo em modalidade EAD assíncrona.

A estrutura do curso favorece a autonomia do participante e contribui para o desenvolvimento de conhecimentos aplicáveis em diferentes contextos, fortalecendo sua formação acadêmica, profissional e institucional.

JUSTIFICATIVA:

O curso **Inteligência Emocional e Saúde Mental** justifica-se pela necessidade de ampliar a formação de participantes interessados em compreender temas relevantes para saúde emocional, relações humanas e desenvolvimento pessoal. Em um cenário marcado por transformações sociais, tecnológicas, educacionais e profissionais, torna-se fundamental desenvolver conhecimentos que permitam interpretar contextos, tomar decisões e atuar de maneira mais qualificada.

A proposta formativa busca oferecer uma base consistente sobre saúde Mental, Autoconhecimento e Propósito de Vida, resiliência e Fortalecimento Emocional e felicidade e Psicologia Positiva, articulando fundamentos conceituais e possibilidades de aplicação prática. Ao abordar conteúdos como conceito e importância da saúde mental, autoconhecimento e resiliência, propósito de vida e sua relação com a saúde mental, resiliência como base da saúde mental e enfrentamento das adversidades e o papel da resiliência na adaptação, superação e prevenção de transtornos psicológicos, o curso contribui para que o participante desenvolva maior segurança na compreensão e utilização desses conhecimentos.

Além disso, a formação favorece o desenvolvimento de autonomia, pensamento crítico e capacidade de análise, aspectos essenciais para a atuação em diferentes espaços acadêmicos e profissionais. Dessa forma, o curso torna-se relevante por contribuir para uma formação mais atualizada, reflexiva e alinhada às demandas contemporâneas.

3. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

O curso está organizado em 3 Unidades Temáticas (UT), totalizando 4 horas de carga horária, desenvolvidas integralmente na modalidade EAD assíncrona. Cada unidade foi estruturada de forma progressiva, conduzindo o participante desde os fundamentos iniciais de inteligência Emocional e Saúde Mental até a compreensão de suas aplicações, desafios e possibilidades práticas no contexto de saúde emocional, relações humanas e desenvolvimento pessoal.

A UT 1 – Saúde Mental, Autoconhecimento e Propósito de Vida introduz o participante aos fundamentos da unidade, abordando conceito e importância da saúde mental, autoconhecimento e resiliência e propósito de vida e sua relação com a saúde mental, contribuindo para uma compreensão mais organizada, crítica e aplicada dos temas trabalhados no curso.

A UT 2 – Resiliência e Fortalecimento Emocional aprofunda os conhecimentos desenvolvidos no percurso formativo, abordando resiliência como base da saúde mental e enfrentamento das adversidades, o papel da resiliência na adaptação, superação e prevenção de transtornos psicológicos e desenvolvimento da resiliência: autoconhecimento, autoconfiança e fortalecimento emocional, contribuindo para uma compreensão mais organizada, crítica e aplicada dos temas trabalhados no curso.

A UT 3 – Felicidade e Psicologia Positiva consolida a formação proposta pelo curso, abordando o problema da felicidade na lógica contemporânea, conceitos de felicidade segundo pesquisas de Harvard e felicidade na perspectiva da psicologia positiva, contribuindo para uma compreensão mais organizada, crítica e aplicada dos temas trabalhados no curso.

A distribuição detalhada dos conteúdos por unidade temática está apresentada na tabela a seguir:

Unidade Temática	Aula / Conteúdo	Carga Horária	Modalidade
UT 1 – Saúde Mental, Autoconhecimento e Propósito de Vida	· Conteúdo 1: Conceito e importância da saúde mental · Conteúdo 2: Autoconhecimento e resiliência · Conteúdo 3: Propósito de vida e sua relação com a saúde mental	1	EAD
UT 2 – Resiliência e Fortalecimento Emocional	· Conteúdo 1: Resiliência como base da saúde mental e enfrentamento das adversidades · Conteúdo 2: O papel da resiliência na adaptação, superação e prevenção de transtornos psicológicos · Conteúdo 3: Desenvolvimento da resiliência: autoconhecimento, autoconfiança e fortalecimento emocional	1	EAD
UT 3 – Felicidade e Psicologia Positiva	· Conteúdo 1: O problema da felicidade na lógica contemporânea · Conteúdo 2: Conceitos de felicidade segundo pesquisas de Harvard · Conteúdo 3: Felicidade na perspectiva da psicologia positiva	2	EAD

EMENTA DAS UNIDADES TEMÁTICAS:

UT 1 – Saúde Mental, Autoconhecimento e Propósito de Vida

Estudo dos principais fundamentos de saúde Mental, Autoconhecimento e Propósito de Vida. A unidade contempla conceito e importância da saúde mental, autoconhecimento e resiliência e propósito de vida e sua relação com a saúde mental, favorecendo a compreensão conceitual, a análise crítica e a aplicação dos conhecimentos em situações acadêmicas, profissionais e sociais associadas ao tema do curso.

UT 2 – Resiliência e Fortalecimento Emocional

Estudo dos principais fundamentos de resiliência e Fortalecimento Emocional. A unidade contempla resiliência como base da saúde mental e enfrentamento das adversidades, o papel da resiliência na adaptação, superação e prevenção de transtornos psicológicos e desenvolvimento da resiliência: autoconhecimento, autoconfiança e fortalecimento emocional, favorecendo a compreensão conceitual, a análise crítica e a aplicação dos conhecimentos em situações acadêmicas, profissionais e sociais associadas ao tema do curso.

UT 3 – Felicidade e Psicologia Positiva

Estudo dos principais fundamentos de felicidade e Psicologia Positiva. A unidade contempla o problema da felicidade na lógica contemporânea, conceitos de felicidade segundo pesquisas de Harvard e felicidade na perspectiva da psicologia positiva, favorecendo a compreensão conceitual, a análise crítica e a aplicação dos conhecimentos em situações acadêmicas, profissionais e sociais associadas ao tema do curso.

4. REFERÊNCIAS

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

FRANKL, Viktor E. Em busca de sentido. Petrópolis: Vozes, 2019.

SELIGMAN, Martin E. P. Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

ROBBINS, Stephen P.; JUDGE, Timothy A. Comportamento organizacional. São Paulo: Pearson, 2014.

COVEY, Stephen R. Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes. Rio de Janeiro: BestSeller, 2005.

Wosney Ramos de Souza

Coordenação de Cursos Livres | UniEVANGÉLICA