



PLANO DE ENSINO

PROJETO PEDAGÓGICO: 2025

Curso: ADMINISTRAÇÃO

Disciplina: Autoconhecimento e Qualidade de Vida.

Carga Horária Semestral: 80

Semestre do Curso: 1º

1 - Ementa (sumário, resumo)

Introdução: contextualização do autoconhecimento e sua influência na qualidade de vida. Importância do equilíbrio pessoal para o bem-estar global. Fundamentos do autoconhecimento. Desenvolvimento pessoal e profissional. Saúde física e mental. Relacionamentos interpessoais. Mindfulness e qualidade de vida.

2 - Objetivo Geral

Esta disciplina está inserida no curso de Administração como elemento que contribui para o desenvolvimento das seguintes habilidades e competências dos administradores formados pela FAIBI:

- Raciocinar de maneira lógica e abstrata;
- Atuar nos diferentes segmentos organizacionais (formação generalista);
- Domínio da expressão escrita e oral;
- Selecionar e classificar informações;
- Raciocínio crítico e iniciativa para propor soluções;
- Gerenciar conhecimentos;
- Disposição para atualizar-se e aperfeiçoar-se constantemente;
- Consciência de responsabilidade ambiental, social e cidadania;
- Analisar de forma crítica e analítica resultados, informações e situações considerando o contexto em que estes acontecem e suas relações de causa e efeito diante do ambiente organizacional;
- Transferir e generalizar conhecimentos aplicando-os no ambiente de trabalho e no seu campo de atuação profissional;
- Ter iniciativa, criatividade, determinação, vontade de aprender e abertura às mudanças, buscando sempre a educação continuada e agindo como um profissional empreendedor;
- Ser um profissional adaptável atuando em diferentes ambientes e modelos organizacionais;
- Atuar como consultor em gestão e administração, apresentar pareceres e perícias administrativas, gerenciais, organizacionais, estratégicos e operacionais.

3 - Objetivos Específicos

- Compreender a importância do autoconhecimento na qualidade de vida e no bem-estar global.
- Reconhecer a influência do equilíbrio pessoal no bem-estar físico, mental e emocional.
- Explorar os conceitos fundamentais relacionados ao autoconhecimento, incluindo identidade, valores, crenças e habilidades pessoais.
- Desenvolver habilidades para refletir sobre si mesmo e explorar profundamente sua própria



identidade e propósito.

- Promover técnicas de autoconhecimento que podem ser aplicadas no cotidiano.
- Identificar estratégias para o desenvolvimento pessoal e profissional contínuo.
- Compreender a importância da saúde física e mental para o bem-estar geral.
- Incentivar práticas que melhorem o bem-estar físico, mental e emocional (Meditação, Mindfulness, Mindset)
- Desenvolver habilidades de comunicação eficaz e construção de relacionamentos saudáveis.

4 - Conteúdo Programático

Módulo 1: Introdução ao Autoconhecimento:

- Conceito de autoconhecimento.
- Conceito de qualidade de vida e de Felicidade.
- Importância do autoconhecimento para a qualidade de vida.
- Reflexão sobre a própria identidade e valores pessoais.

Módulo 2: Ferramentas de Autoconhecimento:

- Testes de personalidade (Eneagrama, Temperamentos).
- Neurociência e estilos de aprendizagem.
- Meditação e mindfulness.
- Feedback e autoavaliação.

Módulo 3: Gestão Emocional:

- Identificação e gestão de emoções.
- Técnicas de inteligência emocional.
- Importância da resiliência e como desenvolvê-la.

Módulo 4: Saúde Física e Mental:

- Relacionamento entre corpo e mente.
- Práticas de exercício físico e sua importância.
- Alimentação equilibrada.
- Técnicas de relaxamento e sono de qualidade.

Módulo 5: Planejamento e Metas Pessoais:

- Estabelecimento de metas realistas e alcançáveis.
- Ferramentas para planejamento pessoal.
- Avaliação e ajustes de planos conforme necessário.

Módulo 6: Relacionamentos Saudáveis:

- Importância dos relacionamentos na qualidade de vida.
- Comunicação assertiva e empatia.
- Gerenciamento de conflitos e construção de vínculos positivos.



5 - Metodologia de Ensino

A metodologia utilizada pelo docente para a organização da mediação entre o sujeito (graduando) e o objeto de conhecimento (conteúdos da disciplina) se dará por meio dos seguintes procedimentos:

- Tempestade de idéias (conhecimento inicial do aluno sobre o conteúdo);
- Aulas expositivas dialogadas;
- Realização de testes online;
- Trabalhos individuais e/ou grupais;
- Pesquisas sobre o tema;
- Seminários;
- Palestras;
- Discussões e debates dirigidos;
- Observações da realidade;
- Tarefas de assimilação de conteúdos;
- Novas tecnologias em sua forma presencial (física) e virtual (à distância);
- Análise de vídeos ou filmes;
- Leitura de aprofundamento (livro).

6 - Recursos Didáticos

Lousa. Data-show. Equipamentos de reprodução de vídeo. Recursos de internet.

7 - Sistema de Avaliação

O processo de avaliação obedece ao Sistema Formal de Avaliação Discente da instituição, a partir do qual, a avaliação do rendimento escolar é composta basicamente por dois instrumentos: **Avaliação Livre e Avaliação Final**.

Avaliação Livre

A Avaliação Livre é o resultado da **média aritmética simples** das notas atribuídas pelo professor no 1º bimestre e no 2º bimestre de cada Semestre Letivo, conforme a equação abaixo:

$$A_L = \frac{N_1 + N_2}{2} \quad (1)$$

em que:

A_L = Nota da Avaliação Livre (0,0 a 10,0 pontos);

N_1 = Nota do 1º Bimestre (0,0 a 10,0 pontos);

N_2 = Nota do 2º Bimestre (0,0 a 10,0 pontos).

Para compor as notas de cada bimestre o professor é quem definirá quantos e quais instrumentos de avaliação serão utilizados para a sua disciplina, bem como o critério de cálculo para cada nota bimestral N_1 e N_2 .

Como instrumentos de avaliação podem ser utilizados provas escritas e orais, trabalhos, visitas técnicas, exercícios em classe, pesquisas, relatórios, seminários, estudos de casos, trabalhos interdisciplinares, projetos experimentais e outros, realizados individualmente ou em grupo. Entretanto, os instrumentos escolhidos e os critérios adotados para o cálculo das Notas Bimestrais devem ser divulgados e discutidos com os alunos no início do



período letivo.

Avaliação Final

A Avaliação Final (A_F) corresponde a uma **prova escrita individual**, a ser aplicada, **sem consulta**, no final do Semestre Letivo **para cada disciplina**. A prova será elaborada e aplicada conforme as regras estabelecidas no Sistema Formal de Avaliação Discente da Instituição.

Prova Substitutiva

A Prova Substitutiva é uma prova escrita individual a ser aplicada caso o aluno não atinja, após a realização da Avaliação Final, a pontuação mínima exigida para aprovação (6,0 pontos). Neste caso, a nota da Prova (N_s) **substituirá** a menor nota obtida pelo aluno no respectivo semestre, entre as opções A_L ou A_F .

O Quadro 1 apresenta um resumo do sistema de avaliação:

Quadro 1 – Tipos de Avaliação empregados e objetivos principais a serem alcançados

Avaliação	Objetivos Principais
Livre 0,0 a 10,0 pontos Peso 5	• Promover um acompanhamento contínuo do desempenho dos alunos na disciplina; • Verificar, de maneira diagnóstica, se os objetivos propostos estão sendo ou não alcançados; • Estimular a criatividade e proporcionar flexibilidade ao professor no processo de avaliação.
Final (0,0 a 10,0 pontos) Peso 5	• Possibilitar que o aluno se familiarize com questões dissertativas e de múltipla escolha do tipo situações-problema; • Estimular a assiduidade e a participação do aluno desde o início até o final de cada aula; • Verificar, de maneira interdisciplinar e conjunta, o nível de assimilação dos conteúdos estudados durante o período letivo.

Critério de Avaliação

A Nota Final do aluno no Semestre (N_F) é o resultado da **média aritmética ponderada** entre a Avaliação Livre (peso 5) e a Avaliação Final (peso 5), de acordo com a seguinte equação:

$$N_F = 0,5 \times A_L + 0,5 \times A_F$$

em que:

N_F = Nota final do aluno no semestre;

A_L = Nota da Avaliação Livre;

A_F = Nota da Avaliação Final.

Se após a realização da Prova Substitutiva (quando for o caso), a nota final do semestre (N_F) for



igual ou superior a 6,0 (seis) e a frequência igual ou superior a 75% (setenta e cinco por cento) da carga horária da disciplina, o aluno está **aprovado** na disciplina. Se a nota final do semestre (N_F) for maior ou igual a 4,0 (quatro) e inferior a 6,0 (seis) e a frequência igual ou superior a 75%, o aluno está **reprovado por nota** na disciplina e poderá se matricular na Dependência Especial. Se a nota final do semestre (N_F) for inferior a 4,0 (quatro) e/ou a frequência for inferior a 75% da carga horária da disciplina (qualquer que seja o valor de N_F), o aluno está **reprovado** na disciplina e deverá cursá-la novamente em regime de Dependência (Normal).

8 – Bibliografia Básica

MOGGI, Jair. "Assuma a direção de sua carreira: os ciclos que definem o seu futuro profissional". Rio de Janeiro: Alta Books, 2017.

COVEY, Stephen R. "Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes. Lições poderosas para a transformação pessoal." 68. Ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2018.

ROHR, Richard. "O eneagrama: as nove faces da alma." Tradução de Edgar Orth. 17. Ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

THEML, Geronimo. "Produtividade para quem quer tempo: aprenda a produzir mais sem ter que trabalhar mais." São Paulo: Editora Gente, 2016.

9 – Bibliografia Complementar

GOLEMAN, Daniel. "Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente." 2. Ed. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva, 2001.

TOLLE, Eckhart. "O Poder do Agora: Um guia para a iluminação espiritual." Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

KESSLER, Rüdiger. "Mindfulness: O programa das 8 semanas de atenção plena que transforma a sua vida."

PIAZZI, Pierluigi. "Aprendendo inteligência: manual de instruções do cérebro para alunos em geral". 2. Ed. Rev. – São Paulo: Aleph, 2008.

CHAPMAN, Gary. "As 5 linguagens do amor". Tradução de Emerson Justino. 3. Ed. São Paulo: Mundo Cristão, 2013.

MARSILI, Italo. "Os 4 temperamentos na educação dos filhos". 1. Ed. Campinas, SP: CEDET, 2018.

DWECK, Carol S. "Mindset: a nova psicologia do sucesso." Tradução de S. Duarte. 1. Ed. São Paulo: Objetiva, 2017.

FABRI, Alexandra. "O código T: a fórmula da transformação." 1. Ed. São Paulo: Literare Books Internacional, 2018.



CORTELLA, Mário Sérgio; KARNAL, Leandro; PONDÉ, Luiz Felipe. "Felicidade: modos de usar. Um debate entre três grandes pensadores sobre o que nos faz feliz." São Paulo: Planeta do Brasil, 2019.

WHITE, Aggie. Planejamento de carreira e networking. São Paulo: Cengage Learning: Editora Senac Rio de Janeiro, 2012.

BRILHO, João. Liderança e cultura organizacional para inovação. São Paulo: Saraiva Educação, 2019.

FERREIRA, Patrícia I. Clima organizacional e qualidade de vida no trabalho. Rio de Janeiro: LTC, 2017. Gerenciando mudanças nas organizações: um guia de práticas/Project Management Institute; tradução e revisão técnica de Dinah Eluze Sales Leite. São Paulo: Saraiva, 2016.

SIQUEIRA, Mirlene M. M.(org.). Medidas do comportamento organizacional. Porto Alegre: Artmed, 2008.