



# FELICIDADE NA UNIVERSIDADE



# OLÁ ALUNO DA GRADUAÇÃO DO MACKENZIE

Você sabia que agora existe uma  
Iniciativa de Aprendizagem  
Transformadora focada em  
FELICIDADE?

Ela tem como título “Felicidade na  
Universidade: como cultivar, manter e  
desenvolver por meio de técnicas  
validadas pela ciência?” Número 4159.

O objetivo é acompanhar você por três  
semanas e, ao final, delas obter  
algumas respostas que vão me auxiliar  
a perceber como anda sua percepção  
de felicidade na sua jornada  
universitária!



Sugiro que sua semana 01 de atividades seja a do dia 22 de abril – no máximo na outra semana do dia 29 – e assim que terminar, entregue a comanda (uma folha com as suas respostas), sendo o prazo final para envio das respostas 24 de maio. Abaixo há um modelo da folha com as orientações da atividade.

Quem concluir, poderá colocar no seu e-portfólio que participou. A IAT está vinculada com a competência sustentabilidade e bem-estar coletivo. Saiba mais e se inscreva agora mesmo!

Eu, Profa. Aline Freitas, estou aqui esperando você! Você pode ser aluno de qualquer curso do campus!! É uma atividade para todos os graduandos!

# 1 - COMO LOCALIZAR E PARTICIPAR?

Clique na imagem ou acesse o QR Code para ter acesso ao tutorial de inscrição.



## 2 – QUAIS SÃO AS ATIVIDADES DESTA IAT?

Lá no sistema, você deve ler tudo, sendo que abaixo segue a ficha que você vai responder, assim você pode imaginar como vai ficar sua folha de respostas e já saber um pouco mais o que fazer no seu dia a dia para ser mais feliz agora! Ahhh não se esqueça de após três semanas colocar suas respostas no sistema, só assim eu conseguirei ler e dar uma devolutiva!

DICA: COPIE O TEXTO TODO DESTA PARTE E USE COMO SEU ROTEIRO PARA LER E RESPONDER O QUE É SOLICITADO, FICARÁ MAIS FÁCIL PARA ENVIAR SUAS RESPOSTAS DEPOIS NO SISTEMA!

VAMOS LÁ...



# PRIMEIRA SEMANA

## Etapa 01:

Na primeira semana, reserve 30 minutos, se coloque em um espaço silencioso, procure se colocar em uma postura confortável e, com foco, assista o TedTalks indicado e reflita sobre o conteúdo. É um recorte sobre o estudo mais antigo que há sobre felicidade no mundo e sabia que ele nasceu com estudantes universitários? Vale a pena ouvir e pensar se algo do conteúdo se aplica em sua vida agora.

Agora, anote: há alguma evidência de que o conteúdo se aplica? Qual? Se não houver, anote que não se aplica. Escreva cerca de cinco linhas, ok?

**Link:** [Clique aqui](#)



# SEGUNDA SEMANA

## Etapa 02:

Na segunda semana, em dia de sua preferência reserve 30 minutos para refletir sobre sua rotina... antes também se coloque em local silencioso, em postura confortável, e em momento de hiperfoco!

Você anda um pouco sobrecarregado e é temporário ou tem sido mais comum do que você gostaria? Será que você pode alterar algo para aprimorar sua agenda?

Sabe aquelas coisas que só você pode fazer ou deixar de fazer por você mesmo e que no fundo no fundo só você sabe?



# SEGUNDA SEMANA

Pois então... que tal se dedicar nesta semana a pensar nestes pequenos detalhes. Portanto, olhe para cada um dos itens abaixo e seja generoso com você... veja o que cabe e o que não cabe para agora, o que quer deixar no radar, o que não se aplica a você... observe, portanto, cada um dos itens abaixo.

A ideia é reservar dois minutos para cada item, mas você pode dedicar mais tempo e também pensar com calma no decorrer da semana para poder aprimorar aos poucos cada detalhe, ok?

Esse roteiro é para você ter em mãos todo início de semestre, visitar no período após as primeiras provas e depois das provas de fechamento do semestre!





Para agora é só o start, o início de uma jornada de mais autoconhecimento e direcionamento!

1. Organização de agenda
2. Organização dos estudos
3. Presença e atenção em sala de aula
4. Pesquisa/Horas complementares
5. Ensino/Horas complementares
6. Extensão/Horas complementares
7. Intercâmbio
8. Representação Discente, Atlética e outras entidades estudantis
9. Capelania
10. Estudos focados para a OAB (responda este se for aluno do curso de Direito, se for de outro curso, há alguma prova significativa no radar?)
11. TCC
12. Interação entre vida pessoal e vida universitária
13. Cuidados com saúde
14. Cuidados com relacionamentos interpessoais
15. Cuidados com a qualidade de vida

16. Anote agora como foi pensar em cada um desses itens e volte sendo generoso com você celebrando pequenas conquistas em cada área.

Quais foram estas conquistas?

Procure lembrar e se possível anotar... validar estas é tão importante como direcionar os próximos passos, ok?



# TERCEIRA SEMANA

## Etapa 3:

perguntas poderosas! Que tal agora dedicar nesta terceira semana um tempo para:

**a)** observar as duas últimas semanas e nos contar como foi participar das etapas 01 e 02? Anote algumas ideias aqui.

**b)** agora vamos acessar nossa memória... relembre o dia em que decidiu fazer o curso que está fazendo hoje... quais critérios elegeu para a escolha e o que mais o motivou?



**c)** e como foi o dia em que soube que passou no vestibular? Onde você estava, com quem, como soube e o que sentiu?

**d)** como você se imagina futuramente exercendo sua profissão?  
Quais as evidências de que você conquistou isso?

**e)** como você se sente tendo respondido estas perguntas?

**f)** qual ideia você faz agora sobre a correlação entre felicidade e universidade... pense e complete os espaços: Eu pensava que o tema felicidade era \_\_\_\_\_ agora eu entendo que \_\_\_\_\_.



**OBRIGADA POR  
PARTICIPAR DESTA IAT!**

