

# PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA POSITIVA TEORIA E PRÁTICA

## Disciplinas do Curso

### Módulo I – Psicologia Positiva - Teoria e Prática

#### Ementa:

- Introdução à Psicologia Positiva;
- Os pilares da Psicologia Positiva;
- Felicidade e bem-estar subjetivo;
- Forças e virtudes pessoais;
- Resiliência e superação;
- Relacionamentos positivos;
- A mudança de hábito: a gratidão como instrumento de mudança; a meditação como instrumento de mudança; fé como instrumento de mudança;
- Aplicações práticas da Psicologia Positiva: na família, nos relacionamentos pessoais, profissionais, na educação, na saúde e no aconselhamento.

### Módulo II - Inteligência Emocional: Teoria e Prática

#### Ementa:

- Definição e teorias da inteligência emocional;
- As cinco competências da inteligência emocional;
- Autoconhecimento emocional e Autorregulação emocional;
- Estratégias para o desenvolvimento da autogestão emocional;
- Empatia e habilidades sociais;
- Desenvolvimento de habilidades sociais;

- Inteligência emocional na família;
- Inteligência emocional no ambiente de trabalho;
- Educação e inteligência emocional.

### **Modulo III - Felicidade e Bem-Estar**

#### **Ementa:**

- Definições de felicidade e bem-estar;
- Contexto histórico e evolução do estudo da felicidade;
- Abordagens teóricas em psicologia positiva: Teoria da Autodeterminação;
- Teoria do Bem-Estar Subjetivo;
- Teoria da Psicologia Positiva;
- Teoria da felicidade autêntica;
- Teoria da Felicidade Hedônica e Eudaimônica;
- Teoria do Flow;
- Teoria da Adaptabilidade Hedônica;
- Teoria da Psicologia da Virtude;
- Teoria do Construcionismo Social;
- Fatores Influenciadores da Felicidade: genética e hereditariedade;
- O jeito Harvard de ser feliz.

### **Módulo IV - Forças Pessoais e Virtudes**

#### **Ementa:**

- Princípios fundamentais da abordagem positiva;
- Modelo PERMA de Martin Seligman: emoções positivas; engajamento (Flow); relacionamentos; significado (sentido); realização (accomplishment);
- Forças pessoais e virtudes;
- Classificação de forças pessoais (VIA Classification of Strengths);
- Virtudes e ética positiva;

- Identificação e desenvolvimento das forças pessoais;
- Utilização de forças pessoais no contexto profissional;
- Intervenções baseadas em forças pessoais;
- Desenvolvimento de virtudes pessoais;
- Como as forças pessoais promovem a resiliência.

## **Módulo V – Inteligência emocional na construção de relacionamentos saudáveis**

### **Ementa:**

- Nesta disciplina, serão abordados os princípios da inteligência emocional e sua aplicação em relacionamentos saudáveis. Os temas incluem:
  - Consciência emocional;
  - Gerenciamento de emoções;
  - Empatia;
  - Habilidades sociais e tomada de decisões baseada na inteligência emocional;
  - Estratégias para lidar com conflitos;
  - Comunicação eficaz e não-violenta na promoção de relacionamentos positivos.

A ênfase está na autorreflexão, no autoconhecimento, no autoaperfeiçoamento e na construção de relacionamentos para o bem-estar emocional e social; em contextos pessoais, familiares e profissionais.

## **Módulo VI - Resiliência e Superação na Adversidade na Psicologia Positiva**

### **Ementa:**

- Nesta disciplina, os estudantes explorarão a resiliência e a capacidade de superação diante de adversidades. Serão abordados os fundamentos teóricos da resiliência, a análise de fatores de proteção, a promoção de estratégias de enfrentamento eficazes e o desenvolvimento da resiliência em diversos contextos, como educação, trabalho e saúde. Além disso, serão discutidas intervenções e práticas baseadas em evidências para fortalecer a resiliência em indivíduos e comunidades. A disciplina enfatiza a aplicação dos princípios da Psicologia Positiva para capacitar as pessoas a enfrentar desafios, superar obstáculos e crescer emocionalmente, promovendo o bem-estar e o florescimento pessoal.

## **Módulo VII - Espiritualidade e Felicidade na Psicologia Positiva**

### **Ementa:**

- Nesta disciplina, os estudantes explorarão o papel da espiritualidade na promoção da felicidade e do bem-estar. Os tópicos incluirão a compreensão da espiritualidade e suas dimensões, a relação entre espiritualidade e saúde mental, a prática de técnicas de mindfulness e meditação espiritual e a espiritualidade na construção de relacionamentos interpessoais significativos. A disciplina enfatiza a aplicação de abordagens positivas para compreender e promover a espiritualidade como um componente essencial da felicidade e realização pessoal.

## **Módulo VIII - Técnicas e Intervenções em Psicoterapia Positiva**

### **Ementa:**

- Nesta disciplina, os alunos serão apresentados a uma ampla gama de técnicas e intervenções terapêuticas destinadas a promover o bem-estar psicológico e emocional. Os tópicos abordados incluem a aplicação de princípios da Psicologia Positiva em contextos clínicos, a identificação e utilização de forças pessoais e virtudes, a exploração de abordagens terapêuticas baseadas em valores, a prática de estratégias de resiliência e otimismo e a integração de elementos de gratidão e significado na terapia. Além disso, a disciplina enfatiza a avaliação de intervenções, a adaptação de técnicas à singularidade de cada cliente e a promoção do florescimento humano em contextos terapêuticos. Os estudantes também serão incentivados a aplicar essas técnicas em situações práticas de psicoterapia.

## **Módulo IX - O Poder do Perdão e da Gratidão**

### **Ementa:**

- Conceito de justiça distributiva;
- A justiça como base do perdão;
- Introdução ao perdão e a gratidão;
- Definições e conceitos fundamentais;
- Importância do perdão e da gratidão para o bem-estar;
- O perdão como processo de cura;
- Entendendo o perdão como um processo;
- Lidando com ressentimento e mágoa;
- Benefícios do perdão para a saúde física e mental;
- Perdão e o sistema imunológico;
- A gratidão como atitude transformadora;
- Práticas para cultivar a gratidão;

- Gratidão e sua relação com a satisfação com a vida e a felicidade;
- Aplicações do perdão e da gratidão em diferentes áreas da vida.

## **Módulo X - Mindfulness e transe Ericksoniano para o bem-estar**

### **Ementa:**

- O conceito de hipnose;
- As bases neurocientíficas do transe;
- Níveis de transe hipnótico;
- Princípios psicológicos do transe Ericksoniano;
- Métodos e técnicas de indução ao transe hipnótico;
- Técnicas de hipnoterapia;
- Imaginação ativa e auto-hipnose;
- O lugar dos arquétipos, das metáforas, dos mitos, das lendas e das parábolas na hipnoterapia;
- A distorção do tempo: o Cronos e o Kairos para a construção do sentimento de bem-estar e felicidade.

## **Módulo XI - Flow e criatividade**

### **Ementa:**

- Introdução à criatividade e ao Flow;
- Bases neurocientíficas da criatividade;
- Processos cerebrais associados à criatividade e ao Flow;
- Papel da plasticidade cerebral na geração de ideias criativas;
- Influência da dopamina e da serotonina;
- Descrição do estado de Flow;
- Como alcançar o Flow em diferentes atividades e identificação de bloqueios criativos;
- Técnicas para superar bloqueios;
- Exercícios práticos de criatividade;

- Aplicação da criatividade e do Flow em diferentes contextos: criatividade na educação; criatividade nas artes e inovação;
- Flow no esporte e no trabalho.

## **Módulo XII - Campos de Aplicação da Psicologia Positiva**

### **Ementa:**

- Esta disciplina visa capacitar os alunos a aplicarem conceitos da Psicologia Positiva em diversas áreas da vida, promovendo bem-estar, saúde e engajamento, e a compreender as implicações éticas associadas a essas aplicações;
- Psicologia Positiva na Educação - A importância do bem-estar na aprendizagem;
- Estratégias para promover a resiliência e o otimismo em contextos educacionais;
- Práticas de sala de aula centradas na força dos alunos;
- Psicologia Positiva na Saúde - O papel da Psicologia Positiva na promoção da saúde;
- Intervenções para melhorar a adesão a tratamentos médicos;
- Saúde, Bem-Estar e Engajamento no Trabalho - O impacto do bem-estar no desempenho no trabalho;
- Promoção do engajamento dos funcionários e produtividade;
- Estratégias para criar um ambiente de trabalho saudável e positivo.

## **Módulo XIII - Life Design: Projeto de Vida e Carreira Com Propósito – Personalidade e acompanhamento por um mentor para homens e mulheres.**

**Life Design: Projeto de Vida e Carreira Com Propósito** – é um programa abrangente destinado a ajudar homens e mulheres a criarem um plano de vida

e carreira que seja significativo e alinhado com seus valores e objetivos pessoais. Este programa é projetado para oferecer orientação e suporte individualizado, incluindo acompanhamento por um mentor, a fim de capacitar os participantes a viverem uma vida mais satisfatória e direcionada. Os principais componentes desse programa incluem:

- **Personalidade e Avaliação de Habilidades** - Os participantes passam por uma avaliação de personalidade e habilidades. Isso ajuda a identificar suas características individuais, pontos fortes e áreas de desenvolvimento. Essa compreensão é crucial para tomar decisões de carreira informadas;
- **Definição de Valores e Objetivos** - Os participantes são incentivados a refletir sobre seus valores pessoais e aspirações de vida. Eles exploram o que é mais importante para eles, aquilo que desejam alcançar em suas carreiras e na vida em geral;
- **Mentoria Personalizada** – Os participantes são acompanhados por um mentor experiente que oferece orientação e apoio individualizado. O mentor ajuda o participante a definir metas, criar estratégias para alcançá-las e fornece feedback ao longo do processo;
- **Plano de Ação** - Com a orientação do mentor e as informações das avaliações de personalidade e habilidades, os participantes desenvolvem um plano de ação concreto. Esse plano descreve os passos que precisam seguir para realizar seus objetivos pessoais e profissionais;
- **Desenvolvimento de Habilidades** - Além do aspecto de planejamento de carreira, o programa pode incluir o desenvolvimento de habilidades específicas necessárias para alcançar os objetivos, como habilidades de liderança, comunicação e habilidades técnicas.