

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

FORMAÇÃO AVANÇADA EM PSICOLOGIA POSITIVA
Ana Cláudia Fernandes

OBJETIVOS

- (1)** Conhecer os pressupostos fundamentais da Psicologia Positiva, área da psicologia fundada pelo psicólogo Martin Seligman.
- (2)** Promover o estudo das condições e processos que contribuem para o funcionamento ótimo das pessoas, grupos e instituições.
- (3)** Compreender de que modo a experiência das emoções positivas permite promover os recursos pessoais, sentido de vida, autonomia e realização pessoal.
- (4)** Potenciar o auto-conhecimento e o desenvolvimento pessoal e profissional com base nos pressupostos da Psicologia Positiva.
- (5)** Fomentar as competências de liderança positiva na gestão de recursos e capital humano.

RELEVANCIA

O ritmo intenso e a constante mudança inerente à vivência na sociedade contemporânea colocam elevadas exigências do ponto de vista dos recursos físicos, emocionais e psicológicos.

No contexto de internacionalização económica e inovação tecnológica, a sociedade pós-moderna reduz exigências físicas mas aumenta as exigências mentais e de interação social, o que pode naturalmente ocasionar riscos no bem-estar e qualidade de vida.

É neste sentido que se torna pertinente compreender a relação entre a experiência de emoções positivas com o aumento da resiliência, recursos, autonomia, sentido de vida e de realização pessoal.

A Psicologia Positiva proporciona o estudo científico das condições promotoras do funcionamento ótimo no ser humano, e do modo como estas podem ser utilizadas na promoção da qualidade de vida no contexto do trabalho, da esfera pessoal e familiar.

Partindo do foco na potencialidade do ser humano e oferecendo uma alternativa à abordagem farmacológica e centrada no défice, o movimento da psicologia positiva tem fomentado uma intensa atividade de investigação científica no panorama mundial formativo e académico, tornando-se alvo de interesse por parte dos mais diversos profissionais desde a saúde, educação, à gestão de empresas, capital e recursos humanos.

PÚBLICO-ALVO: Todos os interessados em potenciar o desenvolvimento pessoal, promover a qualidade de vida ao nível profissional, nas relações interpessoais e a melhor adaptação às adversidades de vida.

Psicólogos, Professores, Gestores de Empresas, Gestores de Recursos Humanos, Educadores, Assistentes Sociais, Estudantes nas respectivas áreas anteriormente indicadas.

CARGA HORÁRIA TOTAL: 70 horas / 35 horas no caso de inscrição numa das duas partes do curso.

PERIODICIDADE: semanal /terças-feiras

INICIO: 08 de outubro de 2019

AULA ABERTA: 24 de setembro de 2019, 19h00

LOCAL: Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais de Braga, Campus Camões

INSCRIÇÃO:

Secretaria da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais de Braga
Campus Camões, 4710-362 Braga
Telefone 253 206 106 – Fax 253 206 108
secretaria.ffcs@braga.ucp.pt

NUMERUS CLAUSUS: mínimo 8 participantes / máximo 20 participantes

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO: 30 setembro 2019

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

- Ficha de inscrição (a obter na secretaria ou site)
- Curriculum Vitae
- Cartão de Cidadão ou BI/NIF

5% desconto:

- **alunos e ex-alunos UCP**

- **entidades protocoladas:** Câmara Municipal de Braga (CMB), Associação Comercial de Braga (ACB), Casa do Professor, TUB, Teatro Circo, BragaHabit, Associação Industrial do Minho (AIM), AGERE, Mosteiro de Tibães – Direção Regional da Cultura do Norte (DRCN), Associação Empresarial de Fafe, Trofa Saúde – Hospital Privado de Braga, Farmácia Narcisa C. Dias, ToastMasters Braga, Mind Business ToastMasters Club.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

PARTE I PSICOLOGIA POSITIVA NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

1 - Psicologia Positiva: caracterização e objetivos

- 1.1 – A emergência do movimento da Psicologia Positiva
- 1.2 – Caracterização e objetivos da Psicologia Positiva
- 1.3 – Funcionamento positivo da personalidade e emoções positivas

2 – A felicidade e o bem-estar

- 2.1 – Caracterização e indicadores da felicidade
- 2.2 – Da teoria da felicidade autêntica à teoria do bem-estar
- 2.3 – Experiência de realização pessoal e desenvolvimento humano

3 – A esperança e o sentido da vida

- 3.1 – Evolução história e conceptualização da esperança
- 3.2 – Sentido de vida na cultura contemporânea
- 3.3 – Logoterapia e análise existencial

4 – Gratidão e otimismo

- 4.1 – Gratidão: definição, impacto interpessoal e no bem-estar subjetivo
- 4.2 – Definição e categorização do otimismo
- 4.3 – Impacto interpessoal e na saúde do otimismo

5 – Perdão, amor e coragem

- 5.1 – Amor: conceptualização, tipologias e componentes
- 5.2 – Perdão: definição, fatores e pedagogia do perdão
- 5.3 – Coragem: caracterização, tipos e dimensões

6 – Beleza e estética

- 6.1 – Definição e classes de beleza
- 6.2 – Sentido estético no desenvolvimento humano
- 6.3 – Impacto da beleza no bem-estar subjetivo

PARTE II

PSICOLOGIA POSITIVA NO TRABALHO E DESENVOLVIMENTO SOCIAL

1 – Saúde, qualidade de vida e liderança positiva no trabalho

- 1.1 – Saúde ocupacional e qualidade de vida
- 1.2 – Relevância da Psicologia e liderança positiva no trabalho
- 1.3 – Questões conceituais, práticas e epistemológicas

2 – Gestão de capital humano e riscos ocupacionais

- 2.1 – Poder, trabalho e liderança positiva
- 2.2 – Acidentes de trabalho e riscos ocupacionais
- 2.3 – Violência e bullying no trabalho
- 2.4 – Burnout e stress ocupacional

3. Promoção da saúde e qualidade de vida no trabalho

- 4.1 – Filosofia TQM e organizações saudáveis
- 4.3 – Produtividade e satisfação no trabalho
- 4.4 – Liderança e gestão dos grupos de trabalho

4 – Promoção da liderança positiva e saúde ocupacional

- 4.1 – As organizações saudáveis como modelos de excelência
- 4.2 – Virtudes e exercício da liderança positiva
- 4.3 – Ética, liderança e saúde ocupacional

CERTIFICADO: Será emitido certificado de frequência para quem cumprir com os requisitos de assiduidade.

COORDENAÇÃO: Prof. Doutora Ana Cláudia Fernandes (clauf.ww@gmail.com)