

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

**FORMAÇÃO AVANÇADA EM PSICOLOGIA POSITIVA E SENTIDO DE VIDA
Uma abordagem prática**

Ana Cláudia Fernandes, MD, PhD

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, reduziram as exigências físicas, mas aumentaram as exigências mentais e de qualificação ao nível das tecnologias de informação. A generalização da informatização como forma privilegiada de interação social, pessoal e profissional, resultou numa perda gradual do contacto face a face e no conseqüente acentuar do isolamento social. Reúnem-se as condições para facilitar o vazio existencial, a perda do propósito e do sentido da vida.

É neste contexto que se torna pertinente compreender a relação entre a experiência de emoções positivas com o aumento da resiliência física e psicológica, assim como das experiências de sofrimento na valorização de um propósito e sentido de vida.

Ao promover o estudo das condições que contribuem para o funcionamento ótimo das pessoas e grupos, a Psicologia Positiva valoriza a experiência das emoções positivas como forma de prevenir a doença, melhorar a gestão auto-suficiente das adversidades de vida e promover a qualidade de vida.

Ao centrar-se no significado da existência humana e na busca de tal sentido por parte do homem, a Logoterapia oferece uma proposta psicoterapêutica inovadora para reconstruir o significado da experiência de sofrimento humano e trabalhar o propósito e o sentido de vida.

Partindo do foco na potencialidade do ser humano e oferecendo uma alternativa à abordagem farmacológica e centrada no défice, a Formação Avançada em Psicologia Positiva e Sentido de vida tem como objetivos:

- (1)** Promover o conhecimento dos pressupostos fundamentais da Psicologia Positiva, área da psicologia fundada pelo psicólogo Martin Seligman, e da Logoterapia, terapia do sentido da vida criada pelo psiquiatra Viktor Frankl.
- (2)** Proporcionar o estudo e análise das principais condições promotoras do funcionamento ótimo no ser humano e do modo como estas podem ser utilizadas na promoção da qualidade de vida nos contextos de trabalho, pessoal e familiar.
- (3)** Potenciar os recursos pessoais ao nível da resiliência pessoal, autocrítica construtiva, gestão do *stress* e prática de *mindfulness*.
- (4)** Promover atividades e contextos facilitadores do treino e desenvolvimento de forças e virtudes.
- (5)** Proporcionar uma abordagem teórica-prática referenciadora para promover o autoconhecimento, o esclarecimento e a definição do propósito e projeto de vida.

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 respetivas áreas anteriormente indicadas.

CARGA HORÁRIA TOTAL: 35 horas
25 horas = 10 aulas de 2h30m
10 horas = 10 sessões de 1h00m autoestudo

PERIODICIDADE: semanal
Início: 14 outubro 2020
Final: 16 dezembro 2020

AULA ABERTA: 30 setembro 2020

INSCRIÇÃO: Secretaria da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da UCP Braga
secretaria.ffcs@braga.ucp.pt
Telefone 253 206 106 – Fax 253 206 108

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO: 7 outubro 2020

NÚMERO PARTICIPANTES: mínimo 8 participantes / máximo 15 participantes

PROGRAMA

1. Caracterização da Psicologia Positiva

- 1.1. Emergência e objetivos do movimento da Psicologia Positiva
- 1.2. As emoções positivas e o estado de *flow*
- 1.3. As virtudes e forças de carácter

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 – Coragem, persistência e integridade

- 3.1 – Caracterização e dimensões da coragem
- 3.2 – Avaliação e desenvolvimento da persistência
- 3.3 – Atividades para a prática e reflexão

4 – Otimismo e sentido de esperança

- 4.1 – Definição e desenvolvimento do otimismo.
- 4.2 – Caracterização e promoção do sentido de esperança
- 4.3 – Atividades para a prática e reflexão

5 – Beleza e gratidão

- 5.1 – Definição da beleza e sentido estético no desenvolvimento humano
- 5.2 – Caracterização, condições e elementos da gratidão
- 5.3 – Atividades para a prática e reflexão

6 – Análise crítica das condições para o perdão na sociedade contemporânea

- 6.1 – Definição e elementos do perdão

- 6.2 – Perdão e imperdoável, reconciliação e irreconciliável
- 6.3 – Atividades para a prática e a reflexão

7 – Logoterapia e sentido de vida

- 7.1 – Sentido de vida na cultura contemporânea
- 7.3 – Logoterapia e análise existencial
- 7.4 – Vida, testemunho e obra de Viktor Frankl

8 – Amor, valores de atitude e sentido de vida

- 8.1 – Conceptualização, tipologias e componentes do amor
- 8.2 – Amor como ápice da existência humana
- 8.3 – Amor e reconciliação com a vida