

**UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA**  
**Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais**

**FORMAÇÃO AVANÇADA EM PSICOLOGIA POSITIVA**  
**Ana Cláudia Fernandes, PhD**

**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.

**RELEVÂNCIA**

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 respetivas áreas anteriormente indicadas.

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

**PERIODICIDADE:** semanal

**INICIO:** 12 de outubro de 2016

**HORÁRIO:** quartas-feiras, 19h00-20h30 / 21h00-22h00

**AULA ABERTA:** 28 de setembro de 2016, 19h-20h

**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 253 206 100 – Fax 253 206 108  
[secretaria.ffcs@braga.ucp.pt](mailto:secretaria.ffcs@braga.ucp.pt)

**NUMERUS CLAUSUS:** mínimo 12 participantes / máximo 25 participantes

**DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO:** 12 outubro 2016

**DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:**

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

**TAXAS:**

**Curso Completo:** 400 euros (podendo ser pago em 5 mensalidades de 80 euros cada). Metade do valor no caso de inscrição numa das duas partes do curso.

**5% desconto:**

**- alunos e ex-alunos UCP**

**- entidades protocoladas:** Câmara Municipal de Braga (CMB), Associação Comercial de Braga (ACB), Casa do Professor, TUB, Theatro Circo, BragaHabit, Associação Industrial do Minho (AIM), AGERE, Governo de Portugal – Secretaria de Estado da Cultura, Direção Regional da Cultura do Norte (DRCN), Mosteiro de Tibães, Hospital Privado de Braga, Gestão, Tecnologia e Informação, S.A. (GTI).

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

**COORDENAÇÃO:** Prof. Doutora Ana Cláudia Fernandes ([clauf.ww@gmail.com](mailto:clauf.ww@gmail.com))

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

### PARTE I PSICOLOGIA POSITIVA NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL

#### **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 – Alegria e sentido de humor

#### **3 – A esperança e o sentido da vida**

- 3.1 – Evolução história na conceptualização da esperança
- 3.2 – Categorização e fatores da esperança
- 3.3 – Sentido da vida e logoterapia

#### **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, NA LIDERANÇA E GESTÃO DE CAPITAL / RECURSOS HUMANOS

#### **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**

- 3.1 – Filosofia TQM e organizações saudáveis
- 3.2 – Produtividade e satisfação no trabalho
- 3.3 – 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