

Pós-Graduação a distância

Psicologia Positiva

Disciplinas:

- 1) Introdução à Psicologia Positiva
- 2) Psicologia Baseada em Evidências
- 3) Psicometria
- 4) Virtudes e Forças de Caráter
- 5) Resiliência
- 6) Felicidade e Emoções positivas
- 7) Qualidade de Vida e Bem-estar
- 8) Perdão, Compaixão, Autocompaixão e Gratidão
- 9) *Mindfulness*
- 10) *Flow* e Espiritualidade
- 11) Autoeficácia, Otimismo e Esperança
- 12) Autorrealização, Propósito e Sentido de Vida
- 13) Psicologia Positiva nas Escolas
- 14) Psicologia Positiva nas Organizações
- 15) Projeto de Intervenção
- 16) Humanidades

EMENTAS:

INTRODUÇÃO À PSICOLOGIA POSITIVA

Definição conceitual e histórico da Psicologia Positiva. Filosofias orientais e ocidentais. Sistemas e valores individuais e coletivistas. Sabedoria e conhecimento. Coragem. Justiça. Temperança. Transcendência. Universalidade das qualidades humanas. Influências culturais.

PSICOLOGIA BASEADA EM EVIDÊNCIAS

Definição e histórico da psicologia baseada em evidências. Níveis de evidências científicas. Como ler um artigo científico. Resumo. Introdução. Método. Resultado. Discussão. Considerações finais. Leitura de artigos da psicologia positiva.

PSICOMETRIA

Classificação de medidas das qualidades humanas. Propriedades psicométricas. Uso e prática de aplicação de inventários, escalas e questionários da psicologia positiva. Uso de testes não privativos da psicologia. Diferença entre estado e traço. Diferentes contextos culturais e implicações nas medidas psicológicas.

VIRTUDES E FORÇAS DE CARÁTER

Definição e histórico das virtudes e forças de caráter. Aspectos neurobiológicos e sociais das virtudes e forças de caráter. 24 forças pessoais e 6 virtudes. Identificação das forças pessoais e virtudes. Relações positivas. Aplicação das forças e virtudes. Fases do desenvolvimento das virtudes e forças de caráter. Evidências científicas. Escalas das virtudes e forças de caráter. Estudo de caso. Estratégias individuais e coletivas de desenvolvimento das virtudes e forças de caráter.

RESILIÊNCIA

Definição e histórico da resiliência. Aspectos neurobiológicos e sociais da resiliência. Adaptação externa. Adaptação interna. Fatores de risco e proteção. Fases do desenvolvimento e resiliência. Bem envelhecer. Evidências científicas. Escalas de resiliência. Estudo de caso. Estratégias individuais e coletivas de desenvolvimento da resiliência.

FELICIDADE E EMOÇÕES POSITIVAS

Definição e histórico dos estudos de felicidade e emoções positivas. Afeto. Emoção. Sentimento. Felicidade e emoções em diferentes fases do desenvolvimento. Felicidade

autêntica. Teorias da felicidade baseadas em processos e atividades. Teorias de felicidade baseadas em predisposições genéticas e personalidade e satisfação de necessidades e objetivo. Florescimento humano. Aproximação e evitação emocional. Expressão e processamento emocional. Evidências científicas. Escalas. Estudo de caso. Estratégias individuais e coletivas de desenvolvimento de felicidade e emoções positivas.

QUALIDADE DE VIDA E BEM ESTAR

Definição e histórico da qualidade de vida e do bem estar. Aspectos neurobiológicos e sociais da qualidade de vida e do bem estar. Bem estar emocional, psicológico e social. Ágape. Qualidade de vida e bem estar em diferentes fases do desenvolvimento. Evidências científicas. Escalas. Estudo de caso. Estratégias individuais e coletivas de desenvolvimento da qualidade de vida e do bem estar.

PERDÃO, COMPAIXÃO, AUTOCOMPAIXÃO E GRATIDÃO

Definição e histórico. Aspectos neurobiológicos e sociais do perdão, compaixão, autocompaixão e gratidão. Evidências científicas. Escalas. Estudo de caso. Estratégias individuais e coletivas de desenvolvimento do perdão, compaixão, autocompaixão e gratidão.

MINDFULNESS

Definição conceitual. Raízes filosóficas e fundamentos teóricos. Consciência. Atenção. Piloto automático. Aqui e agora. Autocuidado. Indicações e contraindicações. Diferentes abordagens baseadas em *Mindfulness* Evidências científicas. Escalas. Estratégias individuais e coletivas de desenvolvimento de mindfulness.

FLOW E ESPIRITUALIDADE

Definição e histórico. Aspectos neurobiológicos e sociais de *flow* e espiritualidade. Evidências científicas. Estratégias individuais e coletivas de desenvolvimento de flow e espiritualidade.

AUTOEFICÁCIA, OTIMISMO E ESPERANÇA

Definição e histórico. Aspectos neurobiológicos e sociais da autoeficácia, otimismo e esperança. Autoeficácia individual e coletiva. Otimismo individual e coletivo. Esperança individual e coletiva. Orientação para o passado, presente e futuro. Teoria da cognição social. Fases do desenvolvimento. Evidências científicas. Escalas. Estratégias individuais e coletivas de desenvolvimento da autoeficácia, otimismo e esperança.

AUTORREALIZAÇÃO, PROPÓSITO E SENTIDO DE VIDA

Definição e histórico. Autorrealização. Sentido de viver. Transitoriedade da vida. Vazio existencial. Transcendência. Propósito de vida. Evidências científicas.

PSICOLOGIA POSITIVA NAS ESCOLAS

Inteligência emocional. Comportamento pró-sociais. Criatividade. Competências socioemocionais. Aprendizagem significativa. Comunicação positiva. Evidências científicas. Estudos de caso. Estratégias para implementação da psicologia positiva nas escolas.

PSICOLOGIA POSITIVA NAS ORGANIZAÇÕES

Engajamento no trabalho. Como mudar o trabalho. Gestão do desenvolvimento humano. Liderança positiva. Liderança autêntica. Inovação. Criatividade. Satisfação da vida. Projeto de vida e carreira. Life design. Evidências científicas. Estudos de caso. Estratégias individuais e coletivas para implementação da psicologia positiva nas escolas. Florescimento humano e organizacional.

PROJETO DE INTERVENÇÃO

Desenvolvimento de projeto de intervenção em diferentes contextos. Metodologia científica. Ênfase nas estratégias individuais e coletivas para implementação da psicologia positiva em diferentes contextos.

HUMANIDADES

O ser humano, o processo de humanização e o conceito de pessoa. Desafios contemporâneos e o lugar da religião e da espiritualidade. Autonomia e heteronomia na sociedade atual. Princípios éticos e ética profissional.
