

***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.

***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.

***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.

***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.

***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.

***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.

***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.

***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.



## Especialização em Psicologia Positiva

OFERTA 4, TURMA 1, MODALIDADE Assíncrono

### EMENTÁRIO DAS DISCIPLINAS

#### ***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.

#### ***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.

#### ***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.

#### ***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.

#### ***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.