



**PSICOLOGIA
POSITIVA
APLICADA**

Powered by
OKU HUMAN & Happiness Business School

PROGRAMA DE FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA

A PSICOLOGIA DO BEM-ESTAR E DO FLORESCIMENTO

A Psicologia Positiva é um termo amplo que engloba o estudo dos aspectos saudáveis do viver. Tem como principal foco estudar as emoções positivas, a felicidade, os traços positivos do caráter ou forças pessoais (sabedoria, criatividade, coragem, etc.), os relacionamentos positivos e as organizações positivas (escolas, empresas e comunidades). Uma característica central da psicologia positiva é que todas as suas aplicações são empiricamente testadas e validadas.

A Psicologia Positiva não trabalha sobre os problemas das pessoas e como remediá-los, ela pretende compreender a ciência e a anatomia da felicidade, das experiências positivas, do optimismo e do altruísmo, ela aponta para uma visão de que a saúde psicológica é muito mais do que a ausência de sintomas.

Este programa de formação pretende capacitar os formandos para desenvolver intervenções positivas eficazes e para a construção de ferramentas úteis para os seus domínios de acção, que sejam suportadas científica, técnica e deontologicamente, contribuindo simultaneamente para o seu desenvolvimento pessoal.

O programa destina-se a um público alargado de áreas diversas como empresários, dirigentes e quadros de empresas, coach, psicólogos, políticos, economistas, professores e educadores, profissionais de saúde, profissionais que trabalham em intervenção social e comunitária, entre outros.

ESTE PROGRAMA DE FORMAÇÃO É DIVIDIDO EM 6 MODULOS:



MÓDULO 1 PSICOLOGIA POSITIVA

- História da Psicologia Positiva: da Filosofia à Ciência;
- Definição: o que é Psicologia Positiva e o que não é;
- Os 5 elementos do bem-estar (Modelo PERMA);
- Método e principais conceitos;
- Aplicações da Psicologia Positiva.



MÓDULO 2 EMOÇÕES POSITIVAS

- Os sentimentos positivos: alegria, gratidão, serenidade, diversão, orgulho, inspiração, admiração, esperança, interesse e amor;
- Quociente de Positividade: a transformação para o desenvolvimento;
- Intervenções positivas para o aumento da felicidade e do bem-estar.



MÓDULO 3 ESTADOS MENTAIS POSITIVOS

- Princípios de influência;
- Posições vs Interesses;
- Ferramentas de comunicação interpessoal com credibilidade, confiança e impacto positivo;
- Desenvolver questões estratégicas;
- Escuta activa e eficaz. Âncoras e Rapport;
- Dar feedback que promova melhoria de comportamento;
- Reconhecer e recompensar;
- Como corromper crenças limitadoras para um melhor desempenho;
- Como influenciar e motivar diferentes níveis organizacionais.



MÓDULO 4 RELACIONAMENTOS POSITIVOS

- O mecanismo da comparação social;
- Felicidade e conexões sociais;
- Três graus de influência nas redes sociais;
- Quociente de Positividade para relacionamentos;
- Terapia do Abraço;
- Empatia e neurónios-espelho;
- O poder da gentileza e do altruísmo;
- Elementos de comunicação positiva;
- Como promover relacionamentos positivos no trabalho.



MÓDULO 5 FORÇAS PESSOAIS E VIRTUDES DE CARÁCTER

- 24 forças pessoais e 6 virtudes do carácter;
- Como identificar as suas forças e virtudes;
- Gestão das forças x Gestão dos gaps;
- Liderança baseada em forças;
- Psicologia Positiva Organizacional;
- Avaliação de desempenho positiva;
- Feedback positivo.



MÓDULO 6 REALIZAÇÃO E SIGNIFICADO

- Sentido de vida, significado e propósito;
- O que torna a vida significativa?
- Propósito de vida e realização pessoal;
- Combinar talentos, metas e desafios;
- 3 formas de encarar o trabalho;
- Estabelecer um propósito de vida significativo;
- Florescimento humano e organizacional.

ESTE PROGRAMA DE INTERNACIONAL INCLUI:

- O Certificado de participação;
- Os materiais pedagógicos;
- O KIT de Ferramentas da Positividade;
- Relatório das 24 forças de carácter;
- Sessão Individual de análise das 24 forças de carácter.



Disruption Lab | Coworking - Edifício SkyOne,
4º Andar | Rua Marechal Brós Tito 35, Luanda.
Tel: +244 930 983 735 | Hi@okuhuman.com

**OKU
HUMAN**
Positive Human Capital Institute

FICHA DE INSCRIÇÃO

Formação em que se inscreve: _____

Datas: ____/____/____

DADOS DO(A) FORMANDO(A)

Nome _____

Data de Nascimento ____/____/____ Nacionalidade _____

Morada _____

Função Actual/Última Função _____

Empregador Actual/Último Emprego _____

Número de Telefone _____ Whatsapp _____

E-mail 1 _____

E-mail 2 _____

DADOS PARA FACTURAÇÃO

Entidade Legal/Nome Completo _____

NIF _____

Morada _____

A INSCRIÇÃO PODERÁ SER FEITA:

- Através do envio por e-mail (hi@okuhuman.com) desta ficha de inscrição preenchida ou
- Através do envio por e-mail (hi@okuhuman.com) dos dados contemplados nesta ficha de inscrição.

