

## O DESAFIO DE VIVER FELIZ - FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA POSITIVA - MÓDULO I

O curso pretende trabalhar uma nova perspectiva do ambiente e das relações humanas a partir do estudo das emoções positivas, virtudes e potencialidades de cada indivíduo. O curso explorará as mais recentes e relevantes pesquisas científicas que vêm revolucionando a nossa forma de entender a felicidade/bem-estar subjetivo.

**Justificativa:** Considerando o momento atual que estamos vivendo – uma crise na forma de ser, pensar, sentir e agir no mundo – torna-se importante refletir aspectos relacionados à saúde mental para que se possa ter uma vida mais equilibrada.

**Fundamentação teórica:** A Psicologia Positiva (PP) foi criada a partir de um movimento científico recente, que começou no final da década de 1990, quando Martin Seligman foi presidente da Associação Americana de Psicologia (APA). Essa construção surgiu de um incômodo, de uma lacuna percebida e que precisava ser preenchida. A Psicologia até então, mais precisamente ao longo do século XX, tinha se encarregado muito bem dos problemas e patologias, se ocupando com o que havia de errado com as pessoas, com o que não funcionava. Esse processo foi fundamental para o desenvolvimento e estruturação da ciência psicológica, pois hoje temos conhecimento para diagnosticar e tratar diversos transtornos mentais, que antes não tinham tratamento. Porém, o outro lado, o lado que funciona, havia ficado descoberto. Para Seligman: “Precisamos olhar para o que dá certo com as pessoas”. A iniciativa de Seligman não representa a primeira vez que o foco positivo foi abordado na história da Psicologia. Entretanto, pouco havia sido falado de forma sistemática sobre o lado funcional do ser humano, sobre as suas forças e potencialidades. É importante destacar que a PP não desmerece, nem ignora a existência de problemas, dificuldades e transtornos, a questão é que seu olhar é outro. A PP consiste num movimento científico, que conta com estudiosos no mundo inteiro, desenvolvendo pesquisas que buscam comprovar cientificamente que o ser humano pode ser mais feliz e ter uma vida melhor. A PP se interessa pelo que dá certo com as pessoas, se interessa por suas qualidades e sobre como promover o seu funcionamento positivo. Assim, a PP veio trazer um novo enfoque: abordar o que faz a vida valer a pena.

### Objetivos:

- Apresentar uma visão aberta e apreciativa dos potenciais, das motivações e das capacidades humanas;
- Fornecer conhecimentos sobre Psicologia Positiva;
- Aprimorar as relações e o ambiente de trabalho;
- Melhorar o desempenho na vida pessoal e profissional.
- Gerar conhecimento e novas reflexões para indivíduos entusiastas da área e interessados em compreender o ser humano e suas relações com o mundo.

**Público-alvo:** Servidores técnico-administrativos e docentes da UFLA

### Conteúdo programático:

1. O que é felicidade?
2. A importância das relações
3. Redes sociais e relações
4. Fundamentos da comunicação humana
5. Empatia
6. Inteligência emocional

**Metodologia:** Os conteúdos serão trabalhados por meio de apresentações, vídeos e textos inseridos em sala do Campus Virtual, bem como encontros via Google Meet para discussão dos temas.

**Carga horária:** 20 horas, distribuídas conforme apresentado a seguir:

Tema	Período de realização
Tema 1: O que é felicidade?	1º a 4/3
Tema 2: Fundamentos da comunicação humana	5 a 10/3
Roda de conversa Temas 1 e 2	10/3, das 17h às 19h
Tema 3: A importância das relações	11 a 15/3
Tema 4: Redes sociais e relações	16 a 18/3
Roda de conversa Temas 3 e 4	18/3, das 17h às 19h
Tema 5: Empatia	19 a 23/3
Tema 6: Inteligência emocional	24 a 29/3
Roda de conversa Temas 5 e 6	29/3, das 17h às 19h

**Período de realização:** 1º a 29 de março de 2021.

**Coordenadora/Instrutora:** Kátia Poles (DSA)

**Inscrições:** Para participar do curso "O Desafio de Viver Feliz: Fundamentos da Psicologia Positiva - Módulo I" basta preencher o formulário de inscrição disponível no link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSciit-rZtojaOlOoa7t-6f47MjqD0cIRn1DMU8QfHK1DjGkIA/viewform>

, até o dia 19 de fevereiro de 2021. Se o link não funcionar, copie-o e cole-o no campo de endereço do seu navegador. O formulário está disponível também na página da PRGDP no seguinte endereço -> [www.prgdp.ufla.br](http://www.prgdp.ufla.br) > Capacitação -> Capacitações ofertadas pela PRGDP -> Capacitação do ano de 2021.

**Mais informações:**

**Setor de Capacitação e Avaliação / CDP/ PRGDP:**

Elisângela Abreu Natividade

Shirley Michelle de Alcântara

Email: [secav.prgdp@ufla.br](mailto:secav.prgdp@ufla.br)

Telefone: 3829-5152