

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

FORMAÇÃO AVANÇADA EM PSICOLOGIA POSITIVA E LOGOTERAPIA Uma abordagem prática

Ana Cláudia Fernandes

O ritmo intenso e a constante mudança inerente à vivência na sociedade contemporânea implicam um elevado consumo dos recursos físicos, emocionais e psicológicos e podem associar-se a comportamentos de risco para a saúde e à experiência de *stress*.

É neste sentido que se torna pertinente compreender a relação entre a experiência de emoções positivas e virtudes com o aumento do bem-estar físico e psicológico, assim como das experiências de sofrimento na valorização de um propósito e sentido de vida.

A Psicologia Positiva proporciona o estudo científico das condições facilitadoras do funcionamento ótimo e do modo como estas podem ser utilizadas na promoção da qualidade de vida nos contextos pessoal, familiar e de trabalho.

A Logoterapia é uma abordagem terapêutica que se foca na busca do sentido de vida e oferece uma proposta inovadora para reconstruir o significado da experiência de sofrimento e esclarecer o propósito de vida.

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 profissional, tornando-se alvo de interesse por parte dos mais diversos profissionais desde a saúde, a educação, à gestão de empresas e recursos humanos.

OBJETIVO PRINCIPAL

Promover o conhecimento dos pressupostos fundamentais da Psicologia Positiva, área da Psicologia fundada por Martin Seligman, e da Logoterapia, terapia de sentido de vida criada por Viktor Frankl, e constituir-se como uma ferramenta para a prática de forças de carácter, esclarecimento do propósito de vida, promoção da resiliência e gestão do *stress*.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da ação, os/as alunos/as deverão ser capazes de:

1. Compreender a relação da experiência das emoções positivas com a saúde, o bem-estar e a realização pessoal.
2. Aplicar uma abordagem referenciadora para o esclarecimento do sentido e propósito de vida.
3. Utilizar estratégias/métodos para a prática das virtudes, forças de carácter e a definição de objetivos de vida.
4. Dispor de recursos pessoais ao nível da resiliência, gestão do *stress* e *mindfulness*.

CONDIÇÕES CANDIDATURA E DESTINATÁRIOS:

Os alunos candidatos deverão possuir formação superior com pelo menos um total de 120 ECTS. São destinatários todos os interessados em reforçar as competências na prática de forças de carácter e no esclarecimento do propósito de vida com vista ao aumento do bem-estar e da resiliência com adversidades.

Psicólogos, Gestores de Recursos Humanos, Gestores de Empresas, Profissionais de Saúde, Orientadores Espirituais, Profissionais dedicados/as ao Serviço Religioso, *Coachs*, Professores, Educadores, Assistentes Sociais, Estudantes das respetivas áreas que possuam formação superior com pelo menos um total de 120 ECTS (ou equivalente).

CARGA HORÁRIA TOTAL: 24 horas

Parte I: 12 horas (5 sessões). **Parte II:** 12 horas (5 sessões)

Horário: 17h30-20h00, quintas-feiras. **Formato:** *Streaming*

INSCRIÇÃO: Serviços Académicos do Centro Regional de Braga da UCP

Campus Camões, 4710-362 Braga | Telefone: 253 206 106 – Fax: 253 206 108

Emails: servicosacademicos.braga@ucp.pt / ceciliaaraujo@ucp.pt

PROGRAMA

Parte I – Psicologia Positiva

1. Caracterização da Psicologia Positiva

- 1.1 – Emergência e objetivos da Psicologia Positiva
- 1.2 – As emoções positivas e o estado de *flow*
- 1.3 – As virtudes e as forças de carácter
- 1.4 – Atividades para a prática e reflexão

2 – A felicidade e o bem-estar

- 2.1 – Evolução histórica do conceito da felicidade
- 2.2 – *Eudaimonia* e realização pessoal
- 2.4 – Atividades para a prática e reflexão

3 – Otimismo e sentido de esperança

- 3.1 – Definição e desenvolvimento do otimismo.
- 3.2 – Caracterização e dimensões da esperança
- 3.3 – Atividades para a prática e reflexão

4 – Beleza e gratidão

- 4.1 – Beleza e sentido estético no desenvolvimento humano
- 4.2 – Definição, condições e elementos da gratidão
- 4.3 – Atividades para a prática e reflexão

5 – Coragem e Perdão

- 5.1 – Caracterização e dimensões da coragem
- 5.2 – Definição e elementos do perdão
- 5.3 – Hermenêutica do perdão
- 5.4 – Atividades para a prática e reflexão

Parte II – Logoterapia

1 – Emergência e fundamentos da Logoterapia

- 1.1 – Sentido de vida na cultura contemporânea
- 1.2 – Vida e testemunho de Viktor Frankl
- 1.3 – Atividades para a prática e a reflexão

2 – Logoterapia e Análise Existencial

- 2.1 – Caracterização e objetivos
- 2.2 – Conceitos fundamentais
- 2.3 – Técnicas logoterapêuticas
- 2.4 – Atividades para a prática e a reflexão

3 – Pensamento antropológico frankliano

- 3.1 – As 10 teses sobre a pessoa humana
- 3.2 – Auto transcendência e auto distanciamento
- 3.3 – Atividades para a prática e a reflexão

4 – A superação da tríade trágica da existência humana

- 4.1 – O otimismo trágico
- 4.2 – Amor como ápice da existência humana
- 4.3 – Atividades para a prática e a reflexão