

# 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 da vida criada por Viktor Frankl.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

### PÚBLICO-ALVO

Psicólogos, Gestores de Recursos Humanos, Gestores de Empresas, Professores, Educadores, Assistentes Sociais, Estudantes das respetivas áreas.

**CARGA HORÁRIA TOTAL:** 24 horas

**Parte I:** 12 horas

**Parte II:** 12 horas

**HORÁRIO:** quintas-feiras (17h30-20h00).

**INÍCIO:** 14 outubro 2021

**AULA ABERTA:** 30 setembro 2021

#### **TAXAS**

**Curso completo:** 300€

**Parte I:** 150€ / **Parte II:** 150€

5% desconto alunos e antigos alunos UCP, entidades protocoladas.

**INSCRIÇÃO:** Secretaria da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da UCP Braga

Campus Camões, 4710-362 Braga

Telefone 253 206 106 – Fax 253 206 108

[secretaria.ffcs@braga.ucp.pt](mailto:secretaria.ffcs@braga.ucp.pt)

**DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO:** 8 outubro 2021

<b>PROGRAMA</b>
-----------------

#### **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 – Felicidade: caracterização e evolução histórica
- 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 – Atividades para a prática e reflexão

## **Parte II**

### **Logoterapia e Sentido de Vida**

#### **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 – Tríade Trágica da existência humana
- 3.2 – Valores e sentido de vida
- 3.3 – Amor como ápice da existência humana
- 3.4 – Atividades para a prática e a reflexão

#### **4 – Perdão e reconciliação**

- 4.1 – Desafios do perdão e da reconciliação
- 4.2 – Perdão e imperdoável, reconciliação e irreconciliável
- 4.3 – Atividades para a prática e a reflexão