Grupo RTA

RTA Consultoria

RTA Academy

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS
... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

POTENCIAL HUMANO |
CERTIFICAÇÃO, QUALIFICAÇÃO, SKILLS, VALOR

Entidade Formadora Certificada dgert

ACT AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO

Ficha de Caracterização do Curso:

PSICOLOGIA POSITIVA | NEUROCIÊNCIA DA FELICIDADE

ÁREA DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

090 – Desenvolvimento pessoal

DURAÇÃO E REGIME

30 horas em regime E-learning
(3h de sessões síncronas/online e 27h de sessões assíncronas/autoestudo)

OBJETIVOS GERAIS

Promover experiências positivas que maximizem emoções e comportamentos construtivos, fomentando estados de espírito de felicidade, equilíbrio emocional e bem-estar geral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:

- Definir e enquadrar o conceito de psicologia positiva e os seus principais fundamentos;
- Identificar os marcadores, forças de caráter e virtudes que sustentam o bem-estar;
- Compreender a importância do otimismo e do bem-estar subjetivo na saúde mental;
- Distinguir otimismo, pessimismo e psicopatologia e aplicar estratégias de pensamento positivo;
- Reconhecer os efeitos da psicologia positiva no corpo e na mente;
- Aplicar exercícios e técnicas práticas que promovem o equilíbrio emocional e a felicidade;
- Relacionar os conceitos da neurociência da felicidade com o comportamento humano;
- Utilizar a psicologia positiva como ferramenta de coaching, liderança e desenvolvimento pessoal.

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1: Contextualização da Psicologia Positiva

- Antecedentes e marcadores da psicologia positiva
- Conceito, objetivos e fundamentos
- Principais críticas e limitações
- Forças de caráter e virtudes humanas
- Áreas de estudo da psicologia positiva
- Experiência subjetiva positiva e comunidade positiva

Módulo 2: Otimismo

- Conceito e tipos de otimismo
- Otimismo disposicional e estilo atribucional
- Relação entre otimismo, autoeficácia e bem-estar
- Estratégias cognitivas e comportamentais positivas
- Pensamentos automáticos negativos e alternativas construtivas
- Diferença entre otimismo, pessimismo e psicopatologia

Módulo 3: Bem-estar Subjetivo

- Conceito e contextualização histórica
- Dimensões do bem-estar subjetivo (emocional, cognitiva e social)
- Fatores que influenciam o bem-estar e a felicidade
- Relação entre bem-estar subjetivo e desempenho pessoal

Módulo 4: Neurociência da Felicidade

- Recursos emocionais e cognitivos para a construção da felicidade
- Compreendendo as crenças e as alterações de padrões para a felicidade
- Técnicas e estratégias

Módulo 5: Psicologia Positiva na Prática

- Gratidão, emoções positivas e felicidade
- Psicoterapia positiva e práticas de intervenção
- Técnicas e exercícios práticos de psicologia positiva no dia a dia
- Aplicações no coaching e na liderança
- Benefícios da psicologia positiva no corpo e na mente

Módulo 6: Análise de Casos

- Exemplos de aplicação
- Plano de felicidade

PÚBLICO-ALVO

- Técnicos e gestores de recursos humanos;
- Psicólogos e profissionais de aconselhamento e desenvolvimento pessoal;
- Coaches, mentores e formadores;
- Profissionais de liderança, educação e saúde;
- Qualquer pessoa interessada em melhorar o seu bem-estar emocional, aumentar a resiliência e cultivar a felicidade através de estratégias práticas e baseadas na ciência.

ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

Formação em regime e-Learning, com componente assíncrona (autoestudo) e síncrona (online/virtual, sessões calendarizadas em tempo real):

- *Sessões assíncronas* - Refere-se à interação dos e-formandos com os materiais disponibilizados, com o objetivo de estimular o autoestudo e a autoaprendizagem.

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS ... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

Esta componente inclui também o esclarecimento de dúvidas junto do formador (através de fóruns), a partilha e discussão de ideias, bem como a realização de atividades que favorecem o desenvolvimento de competências.

O e-formando dispõe de um período definido para frequentar o curso, durante o qual tem acesso à plataforma 24 horas por dia.

- *Sessões síncronas* - Realizam-se em tempo real, em datas previamente agendadas e incentivam a interação direta entre formador e e-formando, possibilitando a comunicação imediata por meio de chat, videoconferência ou audioconferência.

Cada módulo inclui os seguintes elementos:

- Sessões de estudo, constituídas por slides acompanhados de questões de resposta fechada;
- Manual e/ou materiais complementares de apoio ao estudo;
- Fórum de apoio, onde o e-formando pode colocar dúvidas e receber orientação do formador;
- Atividades, que poderão assumir a forma de questões, exercícios, trabalhos ou testes, destinadas a consolidar os conhecimentos adquiridos e a aplicabilidade.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

A metodologia adotada privilegia a participação ativa dos formandos, recorrendo a atividades práticas, à análise de casos reais e à partilha de experiências entre os participantes e o formador. Para tal, são utilizados diferentes métodos, nomeadamente: expositivo, interrogativo, demonstrativo e participativo/ativo.

METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS

O curso inclui uma avaliação final, sendo que a classificação obtida nas atividades determina a nota global do curso:

- *Avaliação Contínua:* Corresponde à realização/participação nas sessões de estudo e fóruns dos diferentes módulos | Ponderação na avaliação final do módulo – 40%
- *Avaliação Final:* Corresponde à realização de trabalhos ou testes | Ponderação na avaliação final do módulo – 60%

RECURSOS PEDAGÓGICOS/ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Para realizar o curso, os e-formandos devem ter acesso a um computador com ligação à internet, equipado com um navegador atualizado, garantindo assim a plena utilização de todos os recursos digitais disponibilizados, como slides, manuais e materiais complementares.

INVESTIMENTO

230,00 € (+ IVA)

Aguardamos por si!

Solicite-nos um orçamento personalizado em função do número de interessados para formação à medida.

"Saber-saber | Saber-fazer | Saber-ser

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS
... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG