

# Certificado

Certificamos que, Alexandre Piccoli, participou do curso **Psicologia Positiva na Liderança**, ministrado pelo professor Reinaldo Paiva, no período de 07 de Março de 2023 a 11 de Abril de 2023, com duração de 24h, realizado pela Fundação Fritz Müller.

Blumenau, 11 de Abril de 2023.



Raquel Schürmann  
Gerente Executiva

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### Módulo 1

Fundamentos básicos de Psicologia Positiva

Breve histórico

A teoria do bem estar - satisfação com a vida = felicidade

Os autores Martin Seligman e Tal Ben-Shahar

Os modelos Perma-V e SPIRE - os elementos do bem estar Exercícios: Diagnósticos PERMA-V e SPIRE - grau de satisfação com a vida / profissão - Plano de ação de melhoria.

### Módulo 2

Forças de Caráter

Autores Martin Seligman e Christopher Peterson

Conceito, aplicações e práticas

As 6 Virtudes e as 24 Forças universais

VIA - Identificando as forças de caráter

Os excessos e as faltas - sub-utilização e sobre-utilização

Desenvolvendo as forças de caráter para uma vida mais plena Exercícios: Teste VIA - as forças de assinatura - excessos e faltas - efeitos na vida - plano de desenvolvimento das Forças.

### Módulo 3

Encarando mudanças

Autora Elizabeth Kubler-Ross

O modelo das 5 fases da aceitação da frustração, sofrimento e luto

Aceitando mudanças

Comunicação Não-Violenta

Autor Marshall B. Rosenberg

Os elementos da CNV

Os 4 compromissos - observação, necessidades, sentimentos, pedido

Escuta ativa e empática

Construindo relações mais compassivas Exercícios: Identificando as fases da mudança - fazendo observações e não julgamentos - as necessidades - os sentimentos - treino de pedidos empáticos - os elementos da escuta ativa - treino de CNV - plano de aplicação na vida prática.

### Módulo 4

Inteligência Positiva

Autor Shirzad Chamine

Os elementos da IP - Inteligência positiva

O uso afirmativo da mente

Sabotadores mentais X o Sábio na mente

Identificando os sabotadores - trabalhando para neutralizá-los

Inventário de IP

Usando a mente produtivamente e atingindo resultados mais satisfatórios na vida Exercícios: inventário de IP - identificando os sabotadores - planejando mudanças na forma de pensar - plano de ação de melhoria.