

## PSICOLOGIA POSITIVA NA LIDERANÇA ON-LINE AO VIVO

### Sobre o curso:

Programa de desenvolvimento de liderança avançado, embasado exclusivamente nos conceitos da psicologia positiva, com ênfase prática, de autodesenvolvimento e fortalecimento de capacidades inovadoras de gestão.

A **psicologia positiva** tem peso ainda maior neste momento da humanidade. Segundo Martin Seligman e outros 55 pesquisadores que vêm trabalhando nestes estudos, quanto mais as pessoas trabalham no seu bem-estar, buscam satisfação com a vida e atuam dentro das suas fortalezas, mais facilmente irão relatar **sentimentos de propriedade** e **propósito** com a vida. E ficam, inclusive, **imunologicamente** mais bem preparadas para lidar com os desafios da vida, neste curso você terá acesso a testes e ferramentas que o ajudará na mudança do seu modelo mental.

Então, ser otimista, agradecido e generoso torna você uma pessoa mais preparada para lidar com os revezes da vida. Portanto, a psicologia positiva é um campo de estudo que neste **momento é essencial** para que possamos enfrentar a reclusão social, a pandemia e as incertezas que vem pela frente.

### Objetivos:

Discutir e ampliar a visão dos profissionais sobre liderança e gestão de pessoas e empresas com ênfase nos estudos científicos das virtudes e fortalezas humanas.

Aprofundar conceitos e práticas trabalhadas no PDL ou em outros programas de desenvolvimento de lideranças, trazendo visão moderna e científica dos principais conceitos da psicologia positiva e seus efeitos no exercício da liderança.

Habilitar líderes a atuar de forma mais afirmativa, gerando equipes mais autoconscientes, sinérgicas e engajadas, promovendo resultados sistemáticos e perenes para suas organizações.

### Público Alvo:

Gestores, Coordenadores e Líderes empresariais, ex-participantes do PDL da FFM ou outro curso de liderança formal. Desejável ter realizado curso de Liderança, para um maior aproveitamento do curso.

## **Metodologia:**

O programa está estruturado de forma modular (encontros temáticos), encontros **on-line ao vivo** e à distância, alternando avaliações individuais, uso de ferramentas padronizadas de diagnóstico, apresentações dialogadas, cenas de filmes, leituras de livros e textos, atividades reflexivas individuais e coletivas, dinâmicas de grupo, bem como exercícios práticos em grupo, tarefas intermódulos e avaliações compartilhadas.

## **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. Rosemberg
- 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.

**Datas:** 18,25/08 - 01,08 15,22,29/09 - 06/10

**Horário:** 19h00 às 22h00

**Carga horária:** 24 horas

**Local:** Online (aulas ao vivo pelo Zoom).

**Investimento:** 6x de R\$ 119,83 - Total R\$ 719,00

**Incluso:** Apostila digital e certificado para participantes com mínimo de 80% de frequência.

**Currículo Professor: *Reinaldo Paiva***

Psicólogo, Consultor Empresarial para as áreas de Gestão de Pessoas e Desenvolvimento Organizacional, especializado em Neurociências e Terapias Cognitivas, Coaching, Treinamento & Desenvolvimento e Capacitação profissional. Pós-graduado em Gestão de Negócio e Consultoria empresarial. Experiência como Gerente de RH, Change Management em projetos de implantação de ERP, Consultor de empresas, Coach executivo e Psicoterapeuta cognitivo. Formado pela ADIGO Consultores em metodologia de Consultoria para indivíduos, grupos e organizações e Aconselhamento, bem como em Professional e Self Coaching e Behavioral Analyst pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). Professor parceiro do Programa de Desenvolvimento de Liderança na FFM desde 2016.

**Nossos clientes:**

## CLIENTES



Obs. É necessário o preenchimento do número mínimo de participantes para a realização do curso.  
Caso não seja preenchido, a coordenação reserva-se o direito de não abrir a turma.

Para mais informações entre em contato  
47 3057.8001 ou [cursos@fundacaofritzmuller.com.br](mailto:cursos@fundacaofritzmuller.com.br)